

Annemiek Deij

Omgaan met
slecht-
horendheid

Gehoord worden

KENTALIS

acco

Inhoud

Dankwoord	9
Introductie	10
1. Horen en hoorproblemen	13
Hoorproblemen in het algemeen	13
Wat is horen?	14
Slechthorendheid	16
Geïnterviewde personen	18
Slechthorendencultuur	19
Gebaren	22
Hoortoestellen	24
Instanties waarmee je te maken kunt krijgen als slechthorende	26
Professionals die werken met slechthorenden	27
2. Baby's en slechthorendheid	32
Baby's in het algemeen	32
Horen en slecht horen tijdens het eerste levensjaar	33
Ontwikkeling van het horen en het praten	33
Ouders	39
Broertjes en zusjes	42
Neonatale gehoorscreening	43
Interventie	45
Het audiologisch centrum	45
Hoortoestellen	46
Praten	48
Gebaren	50
Gezinsbegeleiding	50
Kinderopvang	51

3. Peuters en slechthorendheid	53
Peuters in het algemeen	53
Horen en slecht horen in de peutertijd	54
Ouders	61
Broertjes en zusjes	62
Omgeving	63
Interventie	64
Het audiologisch centrum	65
Hoortoestellen	66
Communicatie	68
Gebaren	69
Vroegbehandeling/peuterbehandelgroepen	71
Kinderopvang en peuterspeelzaal	73
4. Kleuters en slechthorendheid	77
Kleuters in het algemeen	77
Horen en slecht horen in de kleutertijd	78
Ouders	86
Broers en zussen	88
Hoortoestellen	89
Onderwijs	90
Logopedie	101
Zwemles	101
Vrije tijd	104
Vakantie	105
5. Schoolkinderen en slechthorendheid	106
Schoolkinderen in het algemeen	106
Horen en slecht horen in de leeftijd van zes tot twaalf jaar	107
Ouders	112
Broers en zussen	117
Onderwijs	117
Soloapparatuur	122
Klassenapparatuur	124
Naschoolse behandel- en begeleidingsmogelijkheden	124
De (sport)club	125
Buitenschoolse opvang	128
Overstap naar de middelbare school	129

6. Pubers en slechthorendheid	130
De puberteit in het algemeen	130
Horen en slecht horen in de puberteit	131
Ouders	137
Broers en zussen	140
De middelbare school	143
Buitenschoolse behandel- en begeleidingsmogelijkheden	151
Hobby's	152
Bijbaantje	154
Verliefdheid	155
Sociale vaardigheden	156
7. Adolescenten en slechthorendheid	160
De adolescentie in het algemeen	160
Horen en slecht horen tijdens de adolescentie	161
Vriendschap	164
Ouders, broers en zussen	165
Liefdesrelaties	167
Opleiding	169
Beroepskeuze	173
Solliciteren	174
Rijles en autorijden	180
Openbaar vervoer	183
Wonen	184
Geestelijke gezondheidszorg	185
8. Volwassenen en slechthorendheid	186
Volwassenen in het algemeen	186
Horen en slecht horen in de volwassenheid	187
Relatie met je partner	190
Relatie met je kinderen	194
Vriendschap	196
Sociale activiteiten	197
Hobby's	199
Slechthorendheid op het werk	202
Wonen	207
Geestelijke gezondheidszorg	209

9. Ouderen en slechthorendheid	210
Ouderen in het algemeen	210
Horen en slecht horen bij ouderen	210
Hulpmiddelen	214
Relatie met je partner	217
Relatie met je familie	219
Sociale contacten	220
Hobby's	223
Afhankelijkheid en verzorging	223
Informatiemateriaal	227
Literatuur	230

5.

Schoolkinderen en slechthorendheid

Schoolkinderen in het algemeen



Als een kind tussen zes en twaalf jaar oud is, stopt het veel energie in zijn sociale ontwikkeling en in het leren op school. Hij leert lezen, schrijven en rekenen. Later komen er vakken bij zoals wereldoriëntatie en geschiedenis. Ook spreekbeurten en huiswerk gaan tot de schooltaken behoren. De concentratie van een kind neemt in deze leeftijdsfase enorm toe, evenals zijn motivatie om din-

gen goed en snel te doen. Hij gaat verbanden zien, steeds logischer denken, hij wordt creatiever met taal en zijn inlevingsvermogen neemt toe. Ook gaat hij steeds meer op pad buitenshuis en buiten het zicht van zijn ouders. Hij wordt zelfstandiger en leeftijdsgenootjes worden steeds belangrijker. Zijn sociale vaardigheden ontwikkelen zich nu snel. Deze gaan ook een steeds grotere rol spelen.

Interesses worden breder of juist heel specifiek. Een club of sportvereniging komt in beeld. Ook wordt het karakter van een kind nu duidelijker. Je kunt al een beetje zien of een kind rustig is of juist een haantje-de-voorste, of hij introvert is of juist erg gericht op anderen. Zijn persoonlijkheid en zijn gedrag kunnen echter in de toekomst nog best wat veranderen.

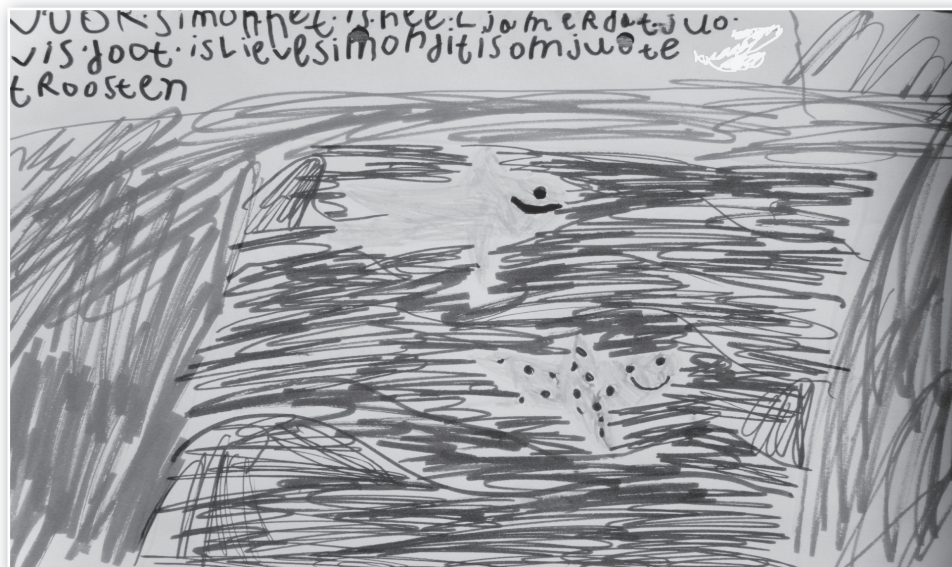
Horen en slecht horen in de leeftijd van zes tot twaalf jaar

Tussen zes en twaalf jaar wordt het sociale netwerk van een kind steeds groter. Omgaan met vriendjes, lid zijn van een club, verschillende leerkrachten voor de klas: dat alles heeft een uitwerking op de ontwikkeling van de persoonlijkheid en de sociale vaardigheden van een kind.

Het kind wordt steeds meer een individu en het gezin heeft niet meer in alle situaties invloed. Bovendien hechten kinderen zich nu niet alleen aan hun gezinsleden, maar krijgen ze ook steeds meer en sterkere banden met andere personen.

Leeftijdgenoten spelen nu een grote rol. Een goed contact met anderen is voor een kind belangrijk. Een zesjarige zal meestal graag deel gaan uitmaken van een groepje, zoals een groepje kinderen dat op school samenspeelt. Aanvankelijk weet hij nog niet welk gedrag hij moet laten zien om geaccepteerd te worden; vaak doet een kind daarom het gedrag na van het meest dominante of actieve kind uit het groepje.

Tussen het zevende en het tiende jaar leert een kind zich steeds beter aanpassen en krijgt hij in de gaten op welke manieren je kunt samenwerken. Hij wordt minder egocentrisch. Hij kan meer aspecten van een bepaalde situatie belichten én de samenhang hiertussen gaan zien. Hierdoor wordt hij, vanaf zijn achtste jaar, flexibeler in zijn denken: hij begrijpt dat er meer gevoelens en meningen mogelijk zijn. Hij kan zich steeds beter verplaatsen in anderen, al lukt dit absoluut nog niet voor honderd procent.



Voor een kind is het belangrijk om op school positieve ervaringen op te doen op sociaal vlak; dat heeft invloed op hoe lekker hij in zijn vel zit. Een mens wil niet alleen

geaccepteerd worden, maar ook het gevoel hebben dat hij er echt 'bij hoort'. Hierbij is het van groot belang dat hij voldoende kan communiceren; om prettige relaties met anderen te kunnen ontwikkelen is het bijvoorbeeld handig dat een kind een gesprekje kan beginnen, initiatieven kan nemen, om hulp kan vragen en zijn ideeën kan laten zien en horen.

Slechthorende kinderen horen of verstaan anderen niet altijd. Dat leidt soms tot misverstanden. Dit kan onzeker maken en frustreren. Zo spreken kinderen tijdens het spelen vaak regeltjes af, die een slechthorend kind net kan hebben gemist. Ook hoort of begrijpt een slechthorende soms niet dat een uitspraak grappig bedoeld is, waardoor hij zich aangevallen voelt. Als een kind talig niet zo snel is, raakt hij mensen misschien wat sneller aan, geeft hij mogelijk iemand een duwtje als hij graag wil spelen. De ander vat dat echter soms heel anders op, waardoor kinderen elkaar even niet meer begrijpen.

Ook starten slechthorende kinderen het contact met anderen vaak op een non-verbale manier, bijvoorbeeld door bij iemand te gaan staan, een gebaar te maken, of te wijzen. Horende kinderen kunnen minder gericht zijn op zulke seintjes, waardoor ze niet merken dat hun slechthorende leeftijdgenootje het initiatief neemt tot samen spelen of praten.

Soms heeft een slechthorend kind extra uitleg nodig over wat wel en wat niet gewenst of gepast is, wat anderen wel of niet opmerken en welke verschillende manieren van communiceren er zijn. Aanvankelijk leert een kind voornamelijk thuis een heleboel over sociale relaties, maar de klas en het schoolplein worden vervolgens ook belangrijke oefenplekken. Soms kan een kind hulp gebruiken van een leerkracht of van een andere volwassene, zoals bij het maken van afspraken tijdens het spelen of bij het oplossen van een ruzietje.

Heeft een kind meer nodig, dan bestaat de mogelijkheid om sociale vaardigheden te leren en te oefenen in een groep, bijvoorbeeld in de vorm van een socialevaardigheidstraining. Bij instanties die zich richten op mensen met gehoorproblemen, worden regelmatig trainingen gegeven die specifiek voor slechthorenden zijn.

Daarnaast is er de AJONGH-training (Als je Oren Niet Goed Horen), waarbij een kind (ook in een groep) leert om te gaan met zijn gehoorproblemen. Tevens oefent hij daar zijn sociale vaardigheden en leert hij meer vertrouwen te krijgen in zichzelf. Op sommige scholen voor speciaal onderwijs wordt deze training in de klas gegeven. Dergelijke trainingen kunnen echter ook buiten schooltijd plaatsvinden.

Jonge basisschoolkinderen hebben vaak nog een tamelijk losse band met klas- en buurtgenootjes. Oudere basisschoolkinderen hebben over het algemeen wat vastere vrienden of een vriendenclubje. Naarmate kinderen ouder worden, ontwikkelen

vriendschappen zich van kameraadschap tot een vertrouwelijke relatie. Ook hierin maken kinderen een leerproces door. Als je samen speelt, moet je rekening houden met elkaar: wat doen we wel samen, wat doen we niet samen? Blijf ik geduldig of loop ik boos weg bij een meningsverschil? Hoe maak ik het weer goed na een ruzie? Een kind moet soms flink zijn best doen om al die dingen te leren.

Ook in praktische zin kunnen je kind en andere mensen die met hem omgaan, tips gebruiken. Op deze leeftijd gaan kinderen bij elkaar spelen, verjaardagsfeestjes vieren en soms ook een nachtje logeren. Het is fijn voor je kind als het gezin waar hij speelt, weet hoe men het beste met hem communiceert. Ondanks ieders begrip blijf je echter op zoek naar oplossingen voor dingen van allerlei aard: hoe kan je kind bijvoorbeeld tijdens een logeerpertijtje gezellig giechelen en kletsen tot in de late uurtjes, als hij bij zijn vriendje op de kamer slaapt? Op dezelfde hoogte slapen en allebei een zaklamp gebruiken om op het eigen gezicht te kunnen schijnen, zijn kleine aanpassingen die de gezelligheid bevorderen. Dat zijn dingen die je van tevoren lang niet altijd bedenkt. Situaties zijn steeds weer anders en niet alle problemen kun je bij voorbaat wegnemen of oplossen.

Door het omgaan met vriendjes in verschillende situaties groeien de sociale vaardigheden van het kind. Dat maakt hem steeds zekerder, niet alleen in vriendschappen, maar ook in het contact met andere leeftijdgenootjes. Dat leerproces is echter lang; zelfs als je volwassen bent, leer je op dit gebied altijd nog bij.

Een kind op deze leeftijd wil graag dingen bereiken. Zijn eigen, innerlijke motivatie speelt nu een belangrijke rol: hij doet bewust zijn best om successen te bereiken en probeert mislukkingen te vermijden. Deze wil om dingen voor elkaar te krijgen, is over het algemeen een heel mensenleven aanwezig. De intensiteit en het gebied waarop iemand wil presteren, wisselen per levensfase en per persoon. Op de basisschool komt de innerlijke motivatie vaak duidelijk naar voren. Zo wil een kind uit groep 3 of 4 dikwijls graag als eerste klaar zijn met een werkje. Hij gaat ook steeds systematischer te werk en zoekt strategieën om dingen sneller of handiger te kunnen uitvoeren. In een gezonde dosis zorgt deze interne drijfveer ervoor dat een mens iedere keer een stapje verder komt in het leren.

Een basisschoolleerling gaat niet alleen steeds systematischer te werk, hij kan zich ook steeds beter concentreren. Hij kan zich nu goed richten op werkjes en gaat steeds gedetailleerder waarnemen. Dat blijkt ook uit zijn spel en interesses: hij wil zo goed mogelijk mikken bij het knikkeren, hij kan uren bouw pakketjes in elkaar zitten knutselen of tekeningen maken die haarfijn weergeven hoe zijn omgeving eruit ziet.

Niet goed kunnen horen doet een extra beroep op de concentratie: als er tegen een slechthorende wordt gepraat, moet hij al zijn aandacht richten op wat er gezegd wordt. Het kost hem extra energie om iemand goed te kunnen verstaan, zeker wanneer hij zich in een omgeving bevindt met achtergrondruis. Fluis-terende medeleerlingen, wiebelende voeten, schuivende stoelen, zoemende computers, krassende potloden, laatjes die open en dicht gaan, pratende mensen op de gang, spelende kinderen op het plein; zie maar eens de stem van de juf uit alle geluiden te filteren en ook nog te verstaan wat ze zegt. Daarbij komt dat het voor een slechthorend kind moeilijker is om te bepalen waar het geluid vandaan komt. Hierdoor zal hij vaker om zich heen kijken. Hij lijkt dan misschien minder gemotiveerd, maar hij wil juist graag alle mogelijke informatie tot zich nemen. Belangrijk is ook dat hij het gezicht van de leerkracht kan zien. Op die manier kan hij 'aflezen' wat er gezegd wordt. Zodra hij echter gaat schrijven, mist hij de verdere instructie gedeeltelijk of helemaal. Spraakafzien kan hij dan immers niet meer.

Een slechthorend kind lijkt vaak veel te verstaan, maar doet ongelooflijk veel met wat hij ziet en wat hij verwacht dat er gezegd wordt. Overschat niet wat hij daadwerkelijk hoort. Het is belangrijk dat een leerkracht zich bewust is van de zichtbare en onzichtbare moeite die een slechthorend kind moet doen om zijn juf of meester en klasgenootjes te verstaan. Dat vraagt zowel van het kind als van de leerkracht een investering. Een gedegen investering leidt echter vaak tot mooie resultaten. Als een kind het programma in de klas goed kan volgen, een leuk contact heeft met zijn klasgenootjes en lekker in zijn vel zit, is dat een fantastische opbrengst.

Op motorisch gebied blijft de behoefte aan beweging groot. Kinderen trekken eropuit en zoeken mogelijkheden op om hun motoriek te 'oefenen', door te fietsen, klimmen, voetballen, springen, hinkelen enzovoort. Hierdoor wordt een kind steeds behendiger, leniger en sterker. Ook het gevoel voor evenwicht verbetert. Wat betreft de fijne motoriek krijgt het kind langzamerhand alle bewegingen, bijvoorbeeld zijn schrijfvaardigheden, eveneens goed onder controle.

Bij het ontwikkelen van je motoriek speelt ook je evenwicht een rol. Het evenwichtsorgaan is verbonden met het binnenoor. Wanneer het gehoororgaan aangedaan is, is de kans aanwezig dat het evenwichtsorgaan ook niet voldoende functioneert. Bij slechthorenden komen evenwichtsproblemen daarom vaker voor dan bij goedgehoorden. Problemen met het evenwicht kunnen de manier

van bewegen en de motorische ontwikkeling beïnvloeden. Zo draait een jong slechthorend kind misschien minder vaak zijn hoofd, omdat hij hiertoe minder geprikkeld wordt door geluid uit zijn omgeving. Als je geluiden achter je niet hoort, ga je begrijpelijkerwijs niet op zoek naar de geluidsbron. Het draaien van het hoofd is echter ook belangrijk voor het ontwikkelen van een goede motoriek. Als iemand weinig draait, kan zijn manier van bewegen wat houterig worden. Daarnaast doet een slechthorend kind soms weinig bewegingservaringen op, omdat hij minder vaak en minder snel buiten speelt. Dat kan bijvoorbeeld komen doordat hij lang in de taxi moet zitten als hij naar een school voor speciaal onderwijs gaat. Wellicht kent hij weinig leeftijdgenootjes in de buurt en zoekt hij het buiten spelen daardoor niet vaak op. Ook is het mogelijk dat je hem nog niet in staat acht om zonder jouw toezicht het verkeer in te gaan. Misschien durf of kun je hem nog niet loslaten. Wanneer je kind zelf nog weinig buiten speelt, is het goed om er bijvoorbeeld in het weekend samen op uit te gaan.

De taalvaardigheden ontwikkelen zich nog steeds verder. Een basisschoolkind gaat betere en langere zinnen maken. Zijn woordenschat breidt zich verder uit. Ook het begrip gaat vooruit, bijvoorbeeld wat betreft de regels van taal (zoals grammatica) en figuurlijk taalgebruik (zoals spreekwoorden). Verder leert een kind dat eenzelfde woord wel eens verschillende betekenissen kan hebben, al zijn die verschillen soms klein. Een voorbeeld is het woord 'paar', dat 'twee' betekent, maar ook gewoon kan duiden op 'een stuk of wat'.

Slechthorende kinderen kunnen meer moeite hebben met taal dan hun leeftijdgenootjes. In een rumoerige omgeving horen ze onbeklemtoonde klanken, lettergrepen en woorden vaak niet. Het verschil tussen bijvoorbeeld 'loop' en 'loopt' is dan niet hoorbaar. Hierdoor zal een slechthorend kind eerder 'hij loop' zeggen in plaats van 'hij loopt'. Ook de woordenschat en de kennis van abstracte begrippen kunnen nog minder goed ontwikkeld zijn. Abstracte begrippen kun je niet zien, ruiken of voelen (bijvoorbeeld: woorden als 'knap', 'natuurlijk' en 'oorzaak'). Goedhorende leeftijdgenootjes kunnen vaak al gemakkelijker praten over dit soort zaken, terwijl slechthorende kinderen zich nog meer richten op concrete onderwerpen. Ook figuurlijke taal zoals 'Hij heeft een hart van goud', 'Ik heb er mijn buik van vol', spreekwoorden en grapjes, moppen en raadsels, hebben regelmatig nog extra uitleg nodig. Het is dan ook logisch dat het zelf maken van grapjes en het gebruiken van taal op een flexibele, handige en creatieve manier, voor slechthorende kinderen moeilijker is dan voor goedhorende kinderen.

Daarnaast kan een slechthorend kind meer moeite hebben om zijn gedachten en gevoelens onder woorden te brengen. Dat komt eveneens doordat hij op taalgebied nog niet zo vaardig is. Het is dan ook belangrijk dat hij de tijd krijgt om te zeggen wat hij wil. Vul het niet te snel voor hem in, maar laat hem nadenken en uitspreken.

Communicatieproblemen van zowel ernstig als licht slechthorende kinderen worden snel onderschat. Het niet goed verstaan van anderen, informatie missen, erg je best moeten doen voor het leggen van sociale contacten, kunnen je onzeker maken. Vaardigheden als creatief kunnen omgaan met taal en grapjes kunnen maken, hebben vaak een gunstige invloed op de populariteit van een kind in de klas. Het is dan ook belangrijk om zowel de taalontwikkeling als het welbevinden en het zelfvertrouwen van een slechthorend kind extra goed in de gaten te houden.

Ouders

De basis voor de opvoeding leg je als ouder tijdens de eerste levensjaren van je kind. Je zoon of dochter weet en kan nu al heel wat. De toekomst heeft echter nog enorm veel meer voor hem in petto. Je kind staat aan het begin van een groot leerproces. Hij leert van vriendjes, hij leert op school, maar zijn vader en moeder zijn de belangrijkste opvoeders. In de opvoeding van je kinderen sta je steeds weer voor keuzes. Je maakt afwegingen en je vraagt je regelmatig af of het besluit dat je hebt genomen, het juiste is. In de opvoeding van een slechthorend kind sta je voor nóg meer keuzes, die gevoeliger liggen en meer consequenties kunnen hebben. Het zijn geen alledaagse vragen, zoals: ‘Doe ik hem nú op zwemles of over een jaar?’, ‘Kiest hij voor voetbal of toch voor judo?’ Het zijn vragen als: ‘Kán hij wel naar een gewone zwemles, waar geven ze les in kleine groepjes, moet hij naar een speciaal groepje, hoe zit dat met extra kosten?’, en ‘Kán hij wel naar de plaatselijke voetbalclub en wat moet ik eraan doen om hem bij die club gezellig te kunnen laten voetballen met anderen?’

Over je keuzes denk je uitgebreid na en ook de consequenties van je keuze kunnen je erg bezighouden: ‘Als we eerst proberen of hij met extra hulp naar de gewone basisschool kan en het lukt toch niet, heeft ons kind daar dan schade van? Hoe lang moet je dit überhaupt proberen?’

Willem, vader van Saar (6 jaar oud, beiderzijds een gehoorverlies van 50 dB sinds (kort na) haar geboorte, kreeg hoortoestellen toen ze 4½ jaar oud was): Wat ik ook zou willen weten: wat is er mogelijk qua sportvereniging? Ze wordt nu zeven jaar, wat zijn de mogelijkheden? Je hebt wel leuke gymverenigingen, speciaal voor kinderen met een

zijn vader altijd dezelfde moppen vertelt. Zo schamen zeker pubers zich wel eens voor hun ouders. Dat hoort bij het proces van losmaken. Ben je slechthorend, dan wil je zoon misschien steeds je slechte uitspraak van Engelse woorden verbeteren. Hoor je goed, dan wil je dochter zich misschien niet met je op straat vertonen omdat je duffe kleren draagt; er is altijd wel iets wat je puber gênant vindt. Meestal gaat een kind zijn ouders weer meer waarderen en respecteren als hij volwassen is. Pas wanneer je zoon of dochter jou bewust kwetst of beledigt, kan er iets aan de hand zijn. Probeer dan te achterhalen waar dit gedrag vandaan komt. Misschien is je kind zelf erg onzeker of zit er iets anders dwars, wat hij afreageert op jou.

Kinderen die van jongs af aan opgroeien met een slechthorende vader of moeder, zijn meestal gewend aan de gevolgen van de slechthorendheid. Als je als ouder op latere leeftijd plotseling slechthorend wordt, moeten je kinderen zich net als jijzelf, acuut aanpassen. Soms gaat dat snel, soms kost het hen moeite om hun communicatie bij te sturen. Zeker pubers kunnen zich tegen de situatie afzetten en hun slechthorende vader of moeder bijvoorbeeld tijdelijk niet als gezaghebbende ouder accepteren. Ongehoorzaamheid en dingen doen die je hen hebt verboden, kunnen het gevolg zijn.

Soms echter nemen kinderen juist taken van hun slechthorende vader of moeder over, zoals het telefoneren. Ook de omgeving kan hierbij een rol spelen en zich bijvoorbeeld in een gesprek eerder tot het kind dan tot de slechthorende ouder richten. Tegelijkertijd doe je als slechthorende ouder, mogelijk onbewust, wellicht wat sneller een beroep op je kind. Misschien laat je hem de telefoon opnemen of de voordeur openen als de bel gaat. Dat hoeft geen probleem te zijn: als je met griep op de bank ligt, maakt je kind misschien ook graag een boterham voor je. Wel moet je ervoor waken dat je kinderen niet te veel verantwoordelijkheden op zich nemen. Het is belangrijk dat ze doen wat bij hun leeftijd en ontwikkeling past.

Verder komt het weleens voor dat kinderen korte of langere tijd misbruik maken van de situatie. Ze kunnen de televisie hard aanzetten, stiekem schelden of een snoepje pakken, verboden geluiden maken en andere streken uithalen die niet worden opgemerkt. Hard praten of iemand luid aanroepen wordt soms een gewoonte die in andere situaties, zoals op school, niet gebruikelijk is. Je kinderen moeten zich ook leren voegen naar regels die buiten het gezin gelden. Je partner kan daar ook bij helpen. Gezamenlijk, als gezin, leer je omgaan met een gehoorbeperking.

Anjo: Mijn kinderen zeiden al voordat ik die hoortest liet doen: "Je moet naar de oorarts, hoor." Ons gezin heeft meer last van mijn gehoorproblemen dan ikzelf: zij moeten naar mij toe komen om iets te zeggen en daar hebben ze niet altijd zin in. Toen mijn gehoor nog niet getest was, hadden ze er ook al last van. Ze vinden het vervelend om dingen nog een keer te zeggen of om naar me toe te komen, als ze iets al twee of drie keer gezegd hebben. Maar ja, echt last hebben ze er niet van, zo erg is het niet. Ze moeten er echter wel rekening mee houden, het kan nu eenmaal niet anders. Als ik

bijvoorbeeld onderaan de trap roep dat we gaan eten, antwoordt mijn zoon "Ja", maar dat hoor ik dan niet altijd. Dan roep ik nog een keer en dan roept hij harder terug: "Jaha!" Ik moet alles bijzetten om te horen of hij antwoord geeft.

Vriendschap

Vrienden en vriendinnen spelen ook als je volwassen bent vaak een belangrijke rol in je leven. Voor veel mensen zijn goede vrienden onmisbaar. Ze staan je bij in moeilijke tijden, maar zijn er ook om gezelligheid mee te delen, om leuke dingen mee te doen, goede gesprekken te hebben, een middag te lachen, een avond te stappen, om even bij hen langs te gaan als je iets kwijt wilt.

Een vriendschap is gebaseerd op vertrouwen en loyaliteit. Je weet wat de ander nodig heeft en deelt manieren van denken en doen. Je voelt je goed als je bij elkaar bent. Vriendschap geeft je ontspanning en zelfvertrouwen.

Vriendschappen ontstaan soms vanzelf en soms doe je daar extra je best voor. Als je lid wordt van een sport- of hobbyclub, leer je automatisch mensen kennen. Wanneer je nieuw in een straat komt wonen, moet je mogelijk actiever investeren in contacten met anderen. Dat is niet altijd gemakkelijk en de een is daar vaardiger in dan de ander.

Als je slechthorend bent, kan het opbouwen van vriendschappen extra inspanning kosten, zeker als het gaat om het leren kennen van nieuwe mensen. Je beperking is niet zichtbaar, dus vaak is het nodig om uit te leggen dat je niet goed kunt horen. In de sportkantine of bij een straatbarbecue kun je je al snel buitengesloten voelen, omdat je het gesprek niet kunt volgen. Aangeven dat mensen duidelijk moeten spreken en dat je hun gezicht moet kunnen zien, blijft dikwijls nodig. Mensen hebben er meestal wel begrip voor, maar vergeten ook weer snel. De wil is er vaak, zeker bij goede vrienden, maar het daadwerkelijk blijven toepassen, zeker als er meerdere mensen aanwezig zijn, is moeilijk. Mensen zijn hun hele leven al gewend om op een bepaalde manier te praten, snel of langzaam, duidelijk of binnensmonds, met of zonder gebaren. Het is niet eenvoudig om communicatiestijlen aan te passen als er iemand bij is die anderen moeilijk verstaat. Het is goed om daarvoor als slechthorende begrip op te brengen, al kan het veel energie kosten om steeds opnieuw voor jezelf op te komen.

Arifi: Mijn vrienden waar ik nu contact mee heb, zijn allemaal goedhorend. Die accepteren het gewoon. Alleen in grote gezelschappen, bijvoorbeeld op een verjaardag, vergeten ze het onbewust soms. Dan is het extra lastig voor mij om alles te kunnen volgen.

Een vriendschap met iemand die ook slechthorend is, kan extra ontspannen zijn. Ook op het gebied van horen, communiceren en alles daaromheen, voel je elkaar als geen ander aan.

Laurens: In vriendschappen speelt mijn slechthorendheid totaal geen rol. Ik heb zowel goedgehoorde als slechthorende vrienden. Met slechthorende vrienden praat ik weinig over de slechthorendheid. We weten van elkaar dat we slechthorend zijn en we weten niet anders. Het is zo gewoon dat het geen gespreksonderwerp is.

Maartje: Ik heb een vriendin die gebaren kent, zij is ook gebarentolk en schrijftolk. Verder zijn er in mijn vriendenkring wel mensen die bepaalde dingen weten van slechthorendheid, maar niet echt gebarentaal kennen. Ze houden er wel rekening mee: ze praten rustig en langzaam, zodat ze zeker weten dat het aankomt. Ze proberen niet in een volle huiskamer een heel gesprek met mij te voeren over heel essentiële dingen. Als je iets vraagt over iets minder belangrijks, bijvoorbeeld het weer, zeg ik wel "ja" of "nee" en komt het wel goed.

Nu ik eenmaal weet dat er iets niet klopt aan mijn gehoor, zou ik wel eens willen weten wat een ander hoort. Dat kan echter niet en andersom is dat ook het geval: een goedgehoorde kan nooit precies inschatten wat een slechthorende hoort.

Sociale activiteiten

Een mens is een sociaal wezen en ontwikkelt zich in wisselwerking met anderen. Het is prettig om het gevoel te hebben erbij te horen, of het nu gaat om een relatie, familie, vrienden, hobby's, werk, school of sport. Het aangaan van sociale contacten gaat bij sommigen vanzelf en spontaan. Anderen kost dat meer moeite. Of je nu gemakkelijk contact maakt of daar meer tijd voor nodig hebt: als je slechthorend bent, maak je altijd een afweging wat je hoorproblemen betreft. Je kunt direct laten zien en vertellen dat je een gehoorbeperking hebt, je kunt dat doen op een later moment, of pas als iemand ernaar vraagt.

Laurens: Als je je hoortoestellen niet in hebt, voel je je 'gewoner', alsof je niet slechthorend bent. Zeker in een groep laat ik niet zo snel zien dat ik slecht hoor. Als ik de apparaten uit heb, ben ik 'gewoon'. Als ik iemand beter wil leren kennen, dan zeg ik wel dat ik slechthorend ben. Dan doe ik mijn hoortoestellen in of vertel ik gewoon dat ik niet goed hoor. Op een feest of een verjaardag waar ik nog niet iedereen ken, hoeft echter niet iedereen te weten dat ik slechthorend ben. Het is een handicap, iedereen wil gewoon normaal horend zijn, maar ja.

Anjo: Als het geluid van één kant komt, hebben hoortoestellen natuurlijk wel een gunstig effect. Als ik op een feestje een één-op-één-gesprek voer met de persoon die naast mij zit, gaat dat goed. Gesprekken met mensen die verder weg zitten, kan ik niet verstaan.

Als je niet goed hoort, kan het prettig zijn om contact te hebben met andere slechthorenden. Je spreekt elkaars taal en deelt een manier van leven. Dat geeft begrip en herkenning.

Maartje: Ik heb wel contact met andere mensen die slechthorend zijn. Ik ben altijd lid geweest van de Dovengemeente van de kerk. Op zondag gaan we dan een half uur naar de kerkdienst en daarna drinken we met zijn allen koffie. Dat is heel gezellig. Ook ging ik in het verleden eens in de twee weken naar de koffieochtend. Dan werkte ik bewust niet en ging ik daarnaartoe: we waren daar met kinderen en jongeren van alle leeftijden, dronken samen koffie of deden een spelletje. Specifieke dingen omtrent slechthorendheid kon ik daar delen. Het is fijn als mensen je probleem herkennen en je gewoon begrijpen. Het was echter ook heerlijk om in gebarentaal te kunnen kletsen over van alles. Gebarentaal is voor mij gemakkelijker, het kost mij veel minder energie. Daar snapt iedereen gebarentaal en dan gebruik je het ook sneller.

Slechthorendheid kan je sociale contacten beïnvloeden. Een verminderd gehoor speelt ook een rol bij de manier waarop je je vrije tijd besteedt. De ene slechthorende geniet enorm van muziek, de ander beleeft er geen plezier aan. Een druk terras kan erg gezellig zijn, maar een gesprek voeren met kennissen is daar wellicht lastig. Als je van kinds af aan slechthorend bent, heb je mogelijk je weg al aardig gevonden. Word je plotseling slechthorend, dan kan het gemis hard aankomen. Het verlies van mooie, vertrouwde geluiden kan pijnlijk zijn. Technische hulpmiddelen bieden voor een deel compensatie, maar geluiden klinken meestal niet meer zoals ze voorheen klonken.

Toch kunnen bepaalde aanpassingen nuttig zijn en je helpen om op een prettige manier leuke dingen te kunnen (blijven) doen. Of die aanpassingen werken voor jou, is persoonlijk: de ene vindt het onprettig of niet nodig, de ander maakt er graag gebruik van.

Laurens: In het theater is er een ringleiding, dat is prettig. Ik maak er gebruik van als ik naar een voorstelling ga waar Nederlands wordt gesproken, bijvoorbeeld een optreden van een cabaretier. Je krijgt dan de beugel in bruikleen van het theater. Zonder ringleiding kan ik een dergelijke voorstelling niet volgen. Het is fijn dat je met zo'n ringleiding de cabaretier toch goed kunt verstaan. Alles om je heen hoor je echter niet meer.

Anjo: Cabaretiers of zo, dat is ook niks voor mij. Die praten zó snel. Als ik naar het theater ga, dan ga ik heel graag naar een musical. Die mag in het Engels zijn of in het Chinees, ik ga toch niet voor de tekst.

Bij sociale activiteiten is het erg belangrijk dat anderen rekening met je houden. Het is zinvol om aan goedhorenden uit te leggen op welke manier jullie het beste met elkaar kunnen communiceren.

Arifi: Tips voor een goede communicatie met slechthorenden zijn onder andere de volgende: Kijk de slechthorende persoon altijd aan als je wat wilt zeggen. Zorg dat achtergrondgeluid nihil is. Als de slechthorende jou niet aankijkt, tik hem vanaf de zijkant van zijn lichaam even op de schouder. Doe je dit vanaf de achterkant, dan ziet de slechthorende jou niet en kan hij schrikken. Verder is goed articuleren heel belangrijk. Zorg ook dat je op een verjaardag bijvoorbeeld naast de slechthorende gaat zitten, van veraf kan diegene je haast niet volgen. Sluit de slechthorende niet buiten de groep. Als er wat gezegd wordt, doe het dan om beurten. Zo weet de slechthorende waar het over gaat en kan hij rustig spraakafzien. Als iedereen door elkaar praat, kunnen de hersenen in de war raken, als ik over mezelf mag spreken.

Hobby's

Een hobby biedt je de gelegenheid om weer even op te laden, te ontspannen of kan een prettige uitlaatklep zijn. Sporten geeft energie en gezelligheid. Samen muziek beluisteren, aan een oldtimer knutselen of een museum bezoeken, bezorgt ontspanning en een saamhorigheidsgevoel.

Een gehoorbeperking kan invloed hebben op je vrijetijdsbesteding, op het soort hobby dat je hebt en op de intensiteit waarmee je je hobby beoefent. Even met elkaar kletsen tijdens een bioscoopfilm is niet eenvoudig in het donker. Muziek maken kan moeilijk zijn als je slechthorend bent, maar dat hangt af van het instrument dat je kiest. Zangeres worden is wellicht ingewikkeld, slagwerk is misschien best mogelijk. Blijf wel letten op gehoorbescherming.

Maartje: Ik speel tenorblokfluit, met een ringleiding. Instrumentale muziek, ritmes, die volg ik wel. Hierbij kost het mij geen mega-inspanning voordat ik iets leuks hoor. Een gesprek voeren is wat dat betreft veel moeilijker. Muziek waarbij gezongen wordt beluister ik ook wel, maar dan moet ik heel goed opletten welke cd ik op zet. Hierin ben ik selectief, ik kan niet naar alle liedjes luisteren. Een solo gezongen door een tenor kan ik volgen, dan zet ik de muziek knalhard en doe ik mijn hoortoestellen uit. Mét hoortoestellen klinkt het geluid anders erg vervormd.

Verder zing ik zelf ook wel, maar ik weet soms niet of het ook goed klinkt. Op mijn werk zing ik samen met de kinderen. Als zij echter enthousiast meezingen, hoor ik niets meer. Wanneer mijn goedhorende collega dan onder de tafel verdwijnt van het lachen, weet ik dat er iets niet klopt. Ik weet dan wel dat ik niet de juiste toon zing. Als

[Dit boek is online te koop \(klik hier\)](#)

Wat betekent slecht horen in het dagelijks leven van mensen met gehoorproblemen? Wat betekent het voor hun omgeving? Wat gaat slechthorenden goed af en waar lopen ze tegen aan? Hoe leert een slechthorende baby praten? Is het voor een slechthorende puber leuk om naar een discotheek te gaan? Waarom komt een sollicitatiebrief van een slechthorende nog te vaak op de 'Nee-stapel' en hoe wordt er gezorgd voor slechthorende ouderen?

Dit boek is bedoeld om iedereen die te maken heeft met slechthorendheid te informeren over de invloed van gehoorverlies op de 'gewone' dingen waarmee een mens te maken krijgt in het leven. Gewone dingen, die voor elk mens toch heel bijzonder en belangrijk zijn: leren praten, naar school gaan, vrienden maken, sporten, werken enzovoort.

In dit boek komt zowel de theorie als de praktijk aan bod. Slechthorenden leggen in dit boek uit wat het betekent om gehoorverlies te hebben. Ze vertellen waar ze goed in zijn en waar ze moeite mee hebben. Ouders van slechthorende kinderen beschrijven hoe zij hun ouderschap beleven, hoe zij bepaalde zaken hebben aangepakt en wat hun kind hen meegeeft in het leven.

Naast theoretische informatie en ervaringsverhalen geeft de auteur veel praktische tips, voor zowel slechthorenden zelf als voor mensen uit hun omgeving. Het boek is daarom bruikbaar voor eenieder die te maken heeft met gehoorproblemen en een absolute aanrader voor iedereen die omgaat met een slechthorende, van jong tot oud.

Annemiek Deij is psycholoog en logopedist en werkt sinds 1995 met slechthorende kinderen en met kinderen die spraak-taalproblemen hebben. Ze was acht jaar werkzaam in het speciale onderwijs en enige tijd bij een audiologisch centrum. Sinds 2007 is zij als behandelcoördinator verbonden aan behandelgroepen voor jonge kinderen. Momenteel werkt ze bij een behandelcentrum van Koninklijke Kentalis.

