

Geeske van Voorthuijsen

Ontdek de
onzichtbare wereld
van mensen met
gehoorverlies

Als oren niet horen



Lannoo

Voorwoord 6

Inleiding 9

1. Verloren communicatie 13
2. Thuis en je gezin 33
3. Het dagelijks leven 45
4. Op het werk 59
5. In de les 73
6. De mentale impact 83
7. In je vrije tijd 99
8. Onderweg 117
9. Relaties en alles wat daarbij komt kijken 127
10. Zorg- en hulpverlening 141
11. Hoe je dingen mist in je omgeving 153
12. Techniek: (on)handig? 167

Slotwoord 181

10 tips om te communiceren met slechthorenden 182

Enkele andere hulpmiddelen 185

Nuttige links en leestips 189

Voorwoord

Wat fijn dat je dit boek in handen hebt! Al zeventien jaar lang droom ik ervan om dit boek te maken, en nu is het er eindelijk!

Ik ben slechthorend geboren en groeide op in een volledig horende omgeving. Mensen verwachtten eigenlijk dat ik bijna alles net zo goed zou kunnen als een horend persoon. Ja, ik was vaker moe, ik verstond mensen niet altijd even goed, en een andere taal leren was een grotere uitdaging, maar verder merkte je weinig aan me. Ondertussen kropte ik alles op: de misverstanden, de pijn, het verdriet en het verlies. Alles verdween in een donker hoekje diep vanbinnen.

Het keerpunt kwam toen ik mijn ervaringen in beelden begon te gieten. Door de illustraties die ik maakte, werden ze ineens zichtbaar voor de mensen om me heen. Ze schrokken: is dit waar jij al jarenlang mee rondloopt? Wat moet dat moeilijk zijn! Dat begrip en die erkenning waren zó waardevol voor mij! Eindelijk zagen anderen ook mijn gehoorverlies.

Later begon ik mijn illustraties te delen op Instagram. Dat leidde tot nog meer herkenning – niet alleen bij mij, maar ook bij duizenden anderen met gehoorverlies. Ik was niet alleen. Zij worstelden met dezelfde frustraties, het onbegrip en de boosheid. Daardoor durfde ik mijn eigen vragen en pijn onder ogen te zien en zette ik de eerste stappen in het omarmen van mijn gehoorverlies. Is het probleem daarmee opgelost? Nee. Maar door open te zijn en mijn ervaringen te delen, voel ik me minder alleen in het leven met gehoorverlies. Door mijn behoeftes uit te spreken, kunnen de mensen om me heen rekening met me houden, en dat maakt communicatie een stuk gemakkelijker.

Elke ervaring met gehoorverlies is uniek, en elke slechthorende heeft een ander verhaal. Met dit boek wil ik mijn eigen ervaringen en die van vele anderen zichtbaar maken. De meeste situaties in dit boek tonen de uitdagingen waar slechthorenden tegenaan lopen, maar ik heb geprobeerd er telkens een positieve noot of tip aan toe te voegen.

Heb je gehoorverlies? Dan zul je sommige situaties vast herkennen, en andere misschien niet – omdat ieders ervaring anders is. Wat ik in dit boek deel, is dan ook niet universeel. Voor horende lezers: besef dat je partner, collega of vriend(in) zijn of haar gehoorverlies op een heel eigen manier beleeft. Dit boek kan helpen om daarover in gesprek te gaan en zo de brug te slaan tussen de horende en slechthorende wereld. Mijn hoop is dat er meer inzicht en begrip ontstaat, dat de obstakels voor slechthorenden zichtbaarder worden, en dat er uiteindelijk meer erkenning en verbinding volgt.

Ik wens je veel leesplezier!

Geeske van Voorthuijsen

De informatie in dit boek is ook relevant voor dove en slechthorende kinderen, maar zij hebben vaak nog meer steun nodig van hun omgeving. Kinderen kunnen niet altijd zelf aangeven wat ze nodig hebben. Dit boek kan helpen om signalen te herkennen en hen beter te ondersteunen.

Ik gebruik de termen 'doof' en 'slechthorend' door elkaar, maar richt me op mensen met verschillende gradaties van gehoorverlies die zich in de horende wereld begeven. Specifieke aspecten van de Dovencultuur komen niet uitgebreid aan bod, al zal er soms overlap zijn.

Om de tekst leesbaar te houden, gebruik ik vaak de term 'slechthorende'. Maar vergeet niet: we zijn zoveel meer dan ons gehoorverlies. We zijn mensen met talenten, mogelijkheden en unieke kwaliteiten. Ons gehoor werkt misschien niet optimaal, maar dat bepaalt niet wie we zijn.

geluid



geluid

tof!
nu hoor je alles
gewoon weer!



I

Verloren communicatie



Het eerste waar we aan denken bij gehoorverlies, is dat communicatie minder vlot verloopt en dat er informatie verloren gaat. We leven in een maatschappij die is ingericht op mensen met een goed gehoor. Veel informatie komt auditief binnen – denk bijvoorbeeld aan omroepberichten in de trein. In vrijwel elk restaurant staat achtergrondmuziek aan, met de verwachting dat gesprekken nog steeds goed te volgen zijn. Voor afspraken met instanties is telefonisch contact helaas (nog steeds) vaak de enige optie.

Gehoorverlies maakt het plots niet meer vanzelfsprekend om een ander ‘gewoon’ te verstaan. Dat is ingrijpend, want iedereen wil zich verbonden voelen met de mensen om zich heen. Als dat niet lukt, kan eenzaamheid ontstaan, en op lange termijn zelfs sociaal isolement en depressie. Dat is iets waar veel slechthorenden mee worstelen. Daarnaast bestaat er nog steeds veel onwetendheid over gehoorverlies. Kijk maar naar de algemene misvatting

dat een gehoorapparaat het gehoor volledig zou herstellen en dat je als slechthorende daarmee alles weer zou moeten verstaan... Was dat maar waar! In de praktijk hoor je vaak nog steeds niet genoeg om een gesprek moeiteloos te volgen.

Weinig mensen weten hoe ze communicatie toegankelijker kunnen maken voor doven en slechthorenden, waardoor gesprekken voor slechthorenden dagelijks een uitdaging zijn. Er zijn tegenwoordig veel hoorhulpmiddelen die ondersteuning bieden, maar ze lossen het probleem niet volledig op. Luisteren blijft enorm vermoeiend. Je moet vaak om herhaling vragen, steeds weer aangeven wat je nodig hebt en mensen eraan herinneren: *kijk me aan, articuleer duidelijk*. Dat vraagt veel moed en doorzettingsvermogen, zeker als gevoelens van frustratie, schaamte, schuldgevoel of eenzaamheid opspelen. Geen wonder dat slechthorenden vaak oververmoeid raken of zelfs een burn-out ontwikkelen.

GEHOORAPPARAAT

'Wauw, je hebt een gehoorapparaat! Dus nu kun je weer goed horen!'

Mensen vergelijken een gehoorapparaat weleens met een bril, omdat een bril het zicht vaak volledig corrigeert. Maar gehoorapparaten werken heel anders. Ze versterken geluid, maar klanken die je niet meer kunt horen, krijg je niet terug. Bovendien is het vaak een zoektocht om een toestel te vinden dat prettig zit en een helder, verstaanbaar geluid geeft.

Daarnaast kunnen sommige tonen nog steeds ontbreken. Je hoort alles wel luid, maar niet noodzakelijk duidelijker. De mogelijkheid om achtergrondgeluiden te filteren verdwijnt grotendeels, wat gesprekken in drukke omgevingen extra uitdagend maakt. Veel doven en slechthorenden hebben bovendien last van tinnitus. En omdat het evenwichtsorgaan zich in het oor bevindt, kampen sommigen ook met evenwichtsproblemen. Daarom is het belangrijk om niet alleen te focussen op gehoorapparaten als oplossing. Er zijn veel andere manieren om communicatie te ondersteunen.



Er zijn veel factoren die het lastig maken om iemand goed te verstaan en spraak af te zien*. Wist je dat we niet alleen het mondbeeld, maar ook het hele gezicht – en vooral de ogen – nodig hebben om een gesprek goed te kunnen volgen? Goed dus om hier rekening mee te houden! De situaties die je hier ziet, maken verstaan en spraakafzien juist moeilijker.

** Spraakafzien is het aflezen van klanken van iemands mond in combinatie met alle informatie die je uit non-verbale informatie haalt, zoals mimiek en lichaamstaal.*



tegen-
licht







LICHAAMSTAAL

Als dove of slechthorende werken je oren minder goed, maar vaak ontwikkelen andere zintuigen zich scherper. Lichaamstaal lezen? Dat kunnen we soms als de beste! Handig, want niet alles laat zich even goed in woorden vangen. Misschien zien we zelfs meer dan je denkt. We pikken vaak sneller op wanneer lichaamstaal iets heel anders uitstraalt dan wat er gezegd wordt.

LUISTEREND OOR

Wil je je verhaal kwijt? Heb je behoefte aan een luisterend oor en iemand die je honderd procent van zijn of haar aandacht schenkt?

Vertel het aan een slechthorende! Omdat wij ons volledig moeten concentreren op luisteren, kunnen we er niet 'half' bij zijn. We zijn er helemaal voor je. En dan voel je je écht gezien. En gehoord!



Heb je
gehoord dat
Alex is ontslagen
vorige week?

O heerlijk!
Zo fijn voor hem!



Oei! Heb
ik nu net
iets heel doms
gezegd!?!?



TRANSPARANTIE

Denken dat je iets goed hebt verstaan en er dan volledig naast zitten, is meestal niet zo'n probleem en kan zelfs grappig zijn. Dan lach je er samen om. Vooral mensen die je goed kennen, kijken er niet vreemd van op. Maar in gesprekken met onbekenden kan het gênanter uitpakken. Stel dat je iemand feliciteert met haar moeder, terwijl die net is overleden. Of je mengt je in een gesprek omdat je denkt het onderwerp te herkennen, terwijl het over iets totaal anders gaat. Soms snijd je per ongeluk iemand af, geef je een vreemd antwoord of reageer je totaal onlogisch. Dan krijg je zo'n blik van: *die is niet helemaal goed bij z'n hoofd*. Wat ik heb geleerd, is dat transparantie de gouden regel is. Hoe sneller en duidelijker ik vertel dat ik slechthorend ben en soms dingen verkeerd versta, hoe luchtiger zulke situaties aanvoelen. Mensen houden dan uit zichzelf al beter in de gaten of ik hen goed kan volgen. En dat maakt een enorm verschil.

JE HOEFT NIET TE SCHREEUWEN

Elke slechthorende herkent het wel: die ene oudtante die op een familiefeest ineens héél dicht tegen je aan komt zitten en alles bijna schreeuwt. Niet bepaald fijn! Of iemand die nog nooit met een dove of slechthorende heeft gesproken en denkt: *hoe luider, hoe beter!* Nog erger! In zulke situaties twijfel ik altijd of ik moet ingrijpen. Eigenlijk zou ik gewoon moeten zeggen wat ik nodig heb: een rustige stem, niet te luid, duidelijke articulatie... Maar tegelijkertijd ben ik bang dat de ander zich schaamt als ik er iets van zeg. En dus durf ik het vaak niet en laat ik het maar zo. Maar misschien zouden mensen het juist fijn vinden als ik het uitleg? Bij deze dan... je hoeft dus niet te schreeuwen!

IK ZAL ME
EVEN VOORSTELLEN!





Goed bedoeld, maar toch voelt zo'n aanwijzing niet altijd prettig. Waarom precies, is lastig uit te leggen. Je spreekt toch liever voor jezelf – al durf je dat soms even niet. Het wordt ingewikkelder als mensen ongevraagd voor jou gaan bepalen hoe de communicatie moet verlopen. Soms doen ze dat zelfs op een wat dwingende manier of zeggen ze dingen die niet kloppen. Dat kan ongemakkelijk aanvoelen. Want je bent geen kind, maar een volwaardige volwassene, en je wilt zelf kunnen aangeven wat je nodig hebt. Soms herhalen mensen alles voor mij, terwijl ik liever heb dat de spreker er zelf voor zorgt dat ik hem goed kan verstaan.

Maar dat is ook een persoonlijke voorkeur. Sommige slechthorenden ervaren het juist als prettig wanneer iemand hen ondersteunt in de communicatie. Dan voelt het als een gedeelde verantwoordelijkheid, en dat kan een enorme opluchting zijn. In de ene situatie wil je de autonomie bij jezelf houden, in de andere is het fijn als iemand je helpt – zolang de keuze maar bij jou ligt. Daarom is het belangrijk om het gesprek aan te gaan en te vragen wat de slechthorende zelf fijn vindt.



BLUFFEN

Wist je dat slechthorenden meesters zijn in bluffen? We hebben een talent om zó te lachen, te knikken en mee te doen in een gesprek, dat je dénkt dat we alles volgen. Maar ondertussen hebben we vaak geen idee... Pfoe! Waarom we dat doen? Daar zijn verschillende redenen voor. Soms hebben we gewoon geen zin. Of zijn we te moe. Of vinden we het onderwerp niet zo belangrijk. Of zijn we het eindeloze vragen om herhaling helemaal zat. Of we durven het niet meer, want ja... dan voel je je toch een last voor de ander. En zo kan ik nog wel even doorgaan.

Hoe meer ik mijn gehoorverlies accepteer en hoe assertiever ik me opstel, hoe minder ik bluf. Gelukkig maar, want op het moment zelf lijkt het misschien makkelijk, maar vanbinnen voelt het niet goed. Je kunt afwezig overkomen of iets zeggen dat totaal niet bij het gesprek past. Bovendien kan doen alsof je iemand verstaat de spreker het gevoel geven dat je hem of haar niet serieus neemt.

Samen wandelen lijkt een eenvoudige activiteit, maar als je ook een gesprek wilt voeren, vraagt dat veel meer inspanning. Je wilt de spreker kunnen zien én uitkijken waar je loopt – dat gaat bijna niet tegelijk. En als het dan ook nog eens hard waait, maakt dat het nog lastiger. De wind die langs je gehoorapparaat suist, veroorzaakt een hoop gesuis en gekraak, waardoor je verder niets meer hoort. Soms helpt het om solo-apparatuur te gebruiken, een hoofdband te dragen of een ander programma op je hoortoestellen in te stellen. Maar vaak blijft het gewoon vermoeiend, helaas.





STILLE WATEREN...

Hoewel gehoorapparaten steeds beter bestand zijn tegen water, doen de meeste gebruikers ze uit zodra ze het water ingaan. Lang niet alle apparaten zijn waterdicht en het voelt toch als een onnodig risico om ze in te houden. Bovendien blijven ze tijdens het zwemmen vaak niet goed zitten en is de akoestiek in een binnenzwembad meestal zo slecht dat gesprekken voor doven en slechthorenden weinig zin hebben.

Aan het strand wissel je af tussen op het zand zitten en de zee induiken. Maar waar laat je je gehoorapparaten dan? Kunnen ze veilig onbeheerd blijven liggen? Draag je ze liever in een waterdicht tasje om je nek, of voelt dat onhandig? En stel dat ze gestolen worden – dan zit je ineens helemaal zonder. Een lastige keuze.

Om al die redenen kiezen veel slechthorenden ervoor om hun apparaten dan maar uit te laten. Maar dat betekent wel dat je niets hoort en dus buiten het gesprek valt.

Dit boek kwam mede tot stand dankzij de steun
van het Stimuleringsfonds Creatieve Industrie.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met
informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

VORMGEVING: Studio Lannoo

ILLUSTRATIES: Geeske van Voorthuijsen

AUTEURSFOTO SLOTWOORD EN OMSLAG: Studio Waves & Woods

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025 en Geeske van Voorthuijsen

ISBN 978 90 209 3003 0 | D/2025/45/347 | NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt
in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige
andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.