

Tips voor jou voor een makkelijkere communicatie

- Deel je dag bewust in.
Luisteren en kijken naar spraak is vaak heel vermoeiend.
Zorg er daarom voor dat je uitgerust naar een gesprek gaat.
Moet je bijvoorbeeld 's middags naar een vergadering of verjaardag of krijg je bezoek, zorg er dan voor dat je in de ochtend niets doet waarbij je moet luisteren.
- Meld dat je slechthorend bent; geef als je wil uitleg over wat dit voor jou betekent. (moeite met verstaan, vermoeiend, wel horen maar niet verstaan ed).
Draag eventueel een button van gehoorverlies, of plak een sticker op jouw mobiel zodat mensen er aan herinnerd worden dat je slechthorend bent. Ze kunnen het vaak niet aan je zien en vergeten het daarom snel.



- Zorg voor goede omstandigheden.
Let hierbij op:
 - Verlichting: ga zelf met je rug naar het raam of een lamp zitten, zodat het licht op de spreker valt.
 - Afstand: ga als het mogelijk is recht tegenover de spreker zitten (maximaal 1 ½ meter afstand).
 - Plek: wissel af en toe van plek zodat je met iedereen kunt praten.
 - Ruimte: kies een zo rustig mogelijke ruimte uit als dit mogelijk is. Als het kan zet radio, tv uit. Deze geluiden verstoren het gesprek.
 - Akoestiek: als het kan kies voor een ruimte met vloerbedekking, gordijnen, planten en eventueel akoestische (wand)panelen.
 - Restaurant: afhankelijk van je hoortoestellen of CI ga met je rug naar de muur zitten of kijk naar de muur (bij hoortoestellen met een richtmicrofoon naar voren). Zo heb je minder last van de omgevingsgeluiden.

- Vraag aandacht van jouw gesprekspartner voordat je in gesprek gaat. Zorg dat jouw gesprekspartner jou aankijkt en blijft aankijken gedurende het gesprek. Als die niet naar jou kijkt, verstaat die jou wel, maar jij verstaat de reactie van jouw gesprekspartner niet.
- Vraag naar het onderwerp van het gesprek. Als je weet waar het over gaat kun je woorden vaak sneller verstaan. Ook herken je de woorden dan sneller aan de mondbeelden die je ziet.
- Vraag om herhaling als je het niet verstaan hebt. Geef aan wat je wel hebt verstaan, zodat de spreker alleen hoeft te herhalen wat je gemist hebt.
Bijvoorbeeld:
Spreker: “Ik ga morgen met mijn dochter naar Eindhoven”
Jij: “Jij gaat morgen met je dochter ergens heen.”
“Waar gaan jullie naar toe?”
Of:
“Jij gaat morgen naar Eindhoven.” Met wie?”

Vraag dus niet “Wat zei je?” of “Wil je het nog eens zeggen?” want dan gaan ze de hele zin of het hele verhaal nog eens herhalen en mis je waarschijnlijk wéér de belangrijke informatie.

- Neem op tijd een luisterpauze/hoorpauze!
Ga even wat doen waar je níet bij hoeft te luisteren. Daarna gaat luisteren en kijken naar spraak weer makkelijker. Je hersenen moeten echt bijkomen van het luisteren, zeker als het gesprek in een rumoerige ruimte was of in een gezelschap.
Luisteren is in die omstandigheden voor jou topsport.
Leg het wel uit aan je gesprekspartner(s), want die denkt/denken anders misschien dat je het gesprek/gezelschap niet interessant vindt
- Verbeter jouw spraakafzien vaardigheden door les te gaan volgen bij een logopedist met ervaring in het geven van spraakafzien lessen.
Spraakafzien kan goed online geleerd worden als je beschikt over een goede internetverbinding.

Lessen spraakafzien worden in Nederland volledig vergoed door de zorgverzekeraar nádat het eigen risico is betaald. Én de logopedist een contract heeft met jouw zorgverzekeraar. De meeste verzekeraars vragen wel om een verwijzing van een huisarts, kno-arts of audioloog.

Ook kun je gebruik maken van het digitale oefenprogramma spraakafzien. www.spraakafzienoefenen.nl
Voordat je een licentie koopt, kun je enkele proeflessen gratis volgen.

Als jij je bij mij aanmeldt voor lessen spraakafzien, in mijn praktijk in Gouda of online, krijg je individueel les op maat. Dat wil zeggen de oefeningen worden aangepast op wat jij nodig hebt. Na iedere les krijg je huiswerk. Soms krijg je extra huiswerk, omdat je moeite hebt met het (her)kennen van een bepaald mondbeeld. Ook krijg je van mij een gratis licentie voor 6 maanden voor het digitale oefenprogramma spraakafzien. www.spraakafzienoefenen.nl

Alle vaardigheden die je in mijn lessen hebt geleerd, kun je dan thuis zelfstandig en zo vaak als je wilt herhalen.

Gemiddeld zijn 20 lessen van 60 minuten nodig om de basis van spraakafzien te leren.

Tijdens de lessen leer je alle 10 mondbeelden (her)kennen.

Om te weten wat er gezegd wordt heb je meer nodig dan alleen het herkennen van de mondbeelden. Je leert ook gebruik maken van aanvullende informatie om te weten te komen wat er gezegd is.

Na het afronden van de basis cursus kun jij je opgeven voor een vervolgcursus. Tijdens online groepslessen met 4 – 6 mensen die ook bij mij les hebben gevolgd, leer je jouw vaardigheden verder toepassen.

Tips voor jouw gesprekspartners voor een makkelijkere communicatie

- Zorg voor goede omstandigheden.
Let hierbij op:
 - Verlichting: ga met jouw gezicht naar het raam of een lamp zitten, zodat de slechthorende kan zien wat je zegt.
 - Afstand: ga als het mogelijk is recht tegenover de slechthorende zitten (maximaal 1 ½ meter afstand). Het geluid komt dan het beste aan. Ook kan de slechthorende dan goed gebruik maken van spraakafzien (liplezen en meer).
 - Ruimte: kies een zo rustig mogelijke ruimte uit als dit mogelijk is. Als het kan zet radio, tv uit. Deze geluiden verstoren het gesprek.
 - Akoestiek: als het kan kies voor een ruimte met vloerbedekking, gordijnen, planten en eventueel akoestische (wand)panelen.
 - Restaurant: laat de slechthorende een plaats kiezen zodat die het minste last heeft van de omgevingsgeluiden.
- Vraag eerst aandacht aan de slechthorende voordat je een verhaal gaat vertellen
 - Noem de naam, zwaai met jouw hand, klop op de tafel of tik de slechthorende aan. Tik de slechthorende alleen aan als die jou kan zien. Als die jou niet kan zien, kan dit een schrikreactie veroorzaken.
Roep de slechthorende niet vanaf een afstand, want dan **hoort** die misschien wel iets maar **verstaat** het niet.
 - Begin pas een gesprek als je oogcontact hebt en maximaal 1,5 meter van de slechthorende af bent. Het geluid komt dan het beste aan. Ook kan de slechthorende dan goed gebruik maken van spraakafzien (liplezen en meer).

- Pas jouw manier van spreken aan.
 - Spreek langzaam en duidelijk.
 - Spreek niet te hard. Harde geluiden kunnen pijn doen en woorden kunnen worden vervormd.
 - Gebruik korte zinnen, of zeg een lange zin in stukjes.

- Geef aan waar je over gaat vertellen, noem het onderwerp.
 - De slechthorende weet dan ongeveer waar het over gaat en kan daardoor makkelijker een gesprek volgen.
 - Geef aan wanneer je van onderwerp wisselt. Spring dus niet van de hak op de tak. Dit zorgt voor verwarring bij de slechthorende.

- Maak je verhaal niet te lang!
 - Luisteren is voor slechthorenden heel inspannend en daardoor zeer vermoeiend.
 - Luisteren in een ruimte met andere geluiden (kleinkind, radio, tv, afzuigkap) is voor slechthorenden topsport!

- Herhaal **áltijd** wat je hebt gezegd als de slechthorende daarom vraagt.
 - Herhaal een woord of zin maximaal 2 keer. Als het dan nog niet verstaan wordt, maak dan gebruik van een synoniem of geef een omschrijving.
 - Zeg **nóóit** “Laat maar!” of “Was niet belangrijk!” Dan sluit je de slechthorende onbedoeld buiten de groep. De slechthorende wil ook horen en verstaan wat iedereen hoort en verstaat. De slechthorende wil volwaardig meedoen aan het gesprek. Laat de slechthorende, net als jij zelf doet, zelf bepalen of iets belangrijk was.
 - Geef een samenvatting van het gesprek in de groep als je ziet dat de slechthorende het niet heeft kunnen volgen. Zo blijft die ook betrokken bij de groep.
 - Zorg dat de slechthorende ook mee kan lachen.
 Grapjes gaan voor een slechthorende vaak te snel. Herhaal de grap als je ziet dat de slechthorende niet meelacht. Zeg niet “Een tweede keer is het niet leuk meer.” Voor de slechthorende is het namelijk de eerste keer omdat die het eerder niet heeft meegekregen. Veel slechthorenden worden achterdochtig als ze niet weten waarover gelachen wordt. Ze denken als snel dat er over hen gesproken wordt en dat is niet fijn. Je doet ze hiermee veel verdriet.

- Gebruik je mimiek (bijvoorbeeld je ogen weid open te sperren als je verbaasd bent, vrolijk te kijken als je iets leuks vertelt, gefronst als je twijfelt over wat de slechthorende vertelt).
- Maak gebruik van natuurlijke gebaren. Daarmee worden gebaren bedoeld die iedereen zelf kan bedenken. Bijvoorbeeld: met je vingers een knippende beweging maken als je het over een schaar hebt. Met je hand een kopje nadoen en naar je mond bewegen als je vraagt of iemand iets wil drinken.
Jouw zin wordt dan direct begrepen ook al wordt de zin niet verstaan of aan je mond afgezien.
- Zorg ervoor dat je ogen en mond goed zichtbaar zijn zodat de slechthorende gebruik kan maken van spraakafzien.
Let erop dat je niet praat met je hand, een kopje of een glas voor je mond. Draag ook geen donkere bril waardoor je ogen niet te zien zijn. Een snor of baard die de mond bedekt maakt spraakafzien ook moeilijk.