

# Inhoud

## Voorwoord

- Pag. 11 Slechthorendheid
- Pag. 27 Begrip in je privésfeer
- Pag. 47 Begrip op je werkvloer
- Pag. 54 Slechthorendheid en stress
- Pag. 66 Hobby en ontspanning
- Pag. 72 Achterdocht
- Pag. 75 Isolement
- Pag. 78 Twee werelden?
- Pag. 87 Slechthorendheid en andere zaken
- Pag. 109 Mijzelf?

## Nawoord

## Voorwoord

Voordat ik begin; ik ben geen dokter, therapeute of een andere behandelaar. Ook geen zongebruinde ultraslanke BN'er met een 'jaloersmakende' dikke 'P.C. Hooft tractor' onder d'r kont.

Ik ben zomaar iemand uit de nieuwbouwwijk - dat is misschien ook niet zo spannend - en ik schrijf gewoon vanuit eigen ervaring nadat ik me hierin wat verder had verdiept.

Las onder andere ook veel over positief denken en ontspanning en vond het interessant om te zien hoe anderen ermee omgingen. Of wat zij allemaal hadden meegemaakt rondom slechthorendheid.

De ene slechthorende is de andere niet en van anderen, die het ook zelf meemaken, kun je veel leren.

Allerlei tips, waar je misschien iets mee kunt, zal ik ook benoemen.

Misschien ben je zelf ook slechthorend geboren of geworden? Misschien ken je iemand die slecht hoort? Of misschien wil je dit boekje wel cadeau doen of het voor mijn part in de open haard gooien? Wat je hier ook mee doet, slechthorendheid komt veel meer voor dan je zou denken! Ik geloof dat er iets van anderhalf miljoen slechthorenden in ons kikkerlandje zijn. En misschien zelfs nog wel meer! Toch raar eigenlijk, dat het zo onzichtbaar is. Het zou net zo gewoon moeten zijn als het dragen van een bril! Misschien vind jij het al doodgewoon. En er zijn mensen die deze mening (nog) niet delen, of mensen die totaal niet weten wat het is en zouden er best graag wat meer over willen weten. Vandaar dit optimistische boekje voor en door slechthorenden én natuurlijk ook voor horenden. Dit boek gaat vooral over hoe slechthorenden zich voelen, hoe er met verschillende facetten in het leven wordt omgegaan en waar je als slechthorende allemaal mee te maken kunt krijgen. Positief of negatief, want naast de negatieve kanten zijn er natuurlijk ook de positieve; diverse onderwerpen komen aan bod. Er bestaan tegenwoordig immers al veel boeken over hoe je moet omgaan met

slechthorendheid, daar zou ik geloof ik niet zo heel veel aanvulling meer aan kunnen geven. Wat wel kan, is laten zien hoe anderen leven met slechthorendheid. Wat hebben zij zoal geleerd? Hoe doen zij het?

Kunnen horen is voor de meeste mensen heel vanzelfsprekend. Men denkt er meestal gewoon niet bij na want het is nu eenmaal een feit dat een mens gehoor heeft. Gehoor waarschuwt je voor eventueel gevaar. Het maakt het mogelijk om te communiceren en te oriënteren op de gesprekken van anderen. Wat natuurlijk heel erg handig is bij een vergadering, tijdens de lessen of bij een interactie met één persoon. Gehoor maakt ook dat je stemmen kunt herkennen, dat je intonaties van stemmen kunt waarnemen en daarop kunt reageren zoals de bedoeling is. Het maakt ook dat jij je eigen stem - de toon - bij kunt sturen in een gesprek als dit nodig is, zodat de ander weet wat je bedoelt. Zo kun je jezelf ontplooien. Gehoor maakt verder ook dat je van mooie muziek, de brullende motoren van je sportwagen of van het klaterende geluid van een waterval kunt genieten.

\*\*\*

*Op een druilerige dag kwam er een enorme man in een hagelwitte jas naar me toe. Met in zijn harige grote hand een voor mij onbekend pietluttig apparaatje.*

*'Kijk eens, dit doen we in je oor,' zei hij en hij maakte aanstalten om het ding in mijn oor te proppen. Ik liet het griezelend op me afkomen. Een golf van weerzin overspoelde me ineens. 'Ik wil niet,' gilte ik. En ik trok het voorwerpje uit mijn oor en smet het met een ferme zwaai door de spreekkamer.*

*Deze vervelende gebeurtenis vond plaats toen ik ongeveer acht jaar jong was.*

*Twee jaar daarvoor begonnen de oorproblemen. Middenoortstekingen en nachtelijk geschreeuw. Want dat deed pijn. Hevige pijn. Buisjes die door het trommelvlies gingen om het overtollig vocht weg te krijgen, maakte dat ik alleen met een badmuts op mocht zwemmen. En als ik ergens een hekel aan had dan waren het wel badmutsen. Maar de badmuts daargelaten, heb ik toen een paar keer die buisjes moeten dragen en een keer is een oor doorgeprikt met een boordenknoopje dat er na verloop van tijd vanzelf uitging. Verder ging er toen ook nog van alles mis waarover ik hier niet zal uitweiden want dat was immers al lang geleden...*

*Dat "monsterlijke enge apparaatje", dat hoefde voor mij al helemaal niet, dus droeg ik hem niet, want ik hoefde het niet mee te nemen naar huis van de dokter en mijn moeder. En de achterstand die ik natuurlijk opliep werd almaar groter! Anno nu snap ik eigenlijk niet zo goed hoe dit heeft kunnen gebeuren, maar vroeger was alles anders.*

*Pas toen ik rond mijn elfde "mijn verstand begon terug te krijgen", ben ik het apparaatje toch maar eens voorzichtig gaan dragen. Mijn opa moest er eigenlijk ook een gaan dragen, maar ja, je weet wat ze zeggen: 'verstand komt met de jaren', dus stak ik mijn opa aan met het apparatenvirus waardoor opa er uiteindelijk toch een nam.*

*Door het apparaatje klonken bepaalde geluiden ineens wel wat duidelijker. Muziek óók. Maar de spraakverstaanbaarheid verbeterde niet zo, dus meekomen op school ging nog steeds heel moeizaam, waarna ik speciaal onderwijs kreeg en toen ging het wat beter met mij!*

*Maar anno nu - nadat het gehoor wat verder achteruit was gegaan - ga ik door het leven met een restgehoor bestaande uit ongeveer vijftien procent. Je kunt het eigenlijk niet zo goed in procenten uitdrukken, is mij door de audioloog duidelijk gemaakt, maar voor het gemak doe ik het toch even op die manier. Mijn gehoorverlies is honderdvijftien decibel - ongeveer - want soms wisselt het iets. De hoge tonen hoor ik niet, sommige lage tonen wel, vooral de bas. Ik draag nu één digitaal hoorapparaat na er twee tegelijk - in beide oren - te hebben geprobeerd.*

*Twee toestellen tegelijk dragen; dat is niks voor mij omdat dit bij mij veel te*

*schel, erg onnatuurlijk dus veel te naar klinkt en daar verder ook niets aan te doen is, zeiden ze op het audiologisch centrum.*

*Verder hadden die twee toestellen in beide oren voor mij helemaal geen meerwaarde omdat ik mijn oren al jong zelf onbewust getraind heb, zodat het soms lijkt alsof ik nog vrij veel hoor!*

*Tenslotte moet het allemaal ook nog eens een beetje prettig aanvoelen, of niet dan?*

*De tinnitus, de oorsuizing, verergerde natuurlijk ook door het dragen van twee toestellen. En voorts kwamen er toen ook nog allerlei onbekende loeiharde geluiden bij die kriskras door elkaar dreunden in mijn hoofd, waarvan ik nauwelijks kon peilen waar ze ongeveer vandaan kwamen of wat het precies was. En nog belangrijker; de spraakverstaanbaarheid verbeterde nauwelijks hiermee. Dus één enkel apparaatje is voor mij “De mogelijkheid”. Genoeg is genoeg.*

*Na een tijd geworsteld te hebben, zie ik mezelf nu als een volwaardig persoon met toevallig een belemmering. Een belemmering dat niet meteen aan de buitenkant waar te nemen is.*

*Soms merken anderen het aan mijn spraak. Daarom verstaat men me soms niet goed. Het is dan de omgekeerde wereld. Vragen zoals ‘waar kom je vandaan?’ zijn mij niet vreemd.*

*Als het nodig is vertel ik de mensen dat ik slechthorend ben en soms vertel ik erbij wat ik wel en niet versta, dat ligt aan de situatie van dat moment en of ik de persoon in kwestie wel of niet versta.*

*Zou elke slechthorende dit niet gewoon moeten doen? Want... “een goede gebruiksaanwijzing” is handig. Zowel voor de ander als voor jezelf.*

*Je hebt er toch ook recht op om net zoveel te mogen verstaan of te kunnen begrijpen als ieder ander?*

\*\*\*

*Wat ervaren mensen met een verminderd gehoor nu precies? Dat lees je zo wel.*

De mensen die hier hun verhaal vertellen, zijn bijna allemaal slechthorend en gebruiken geen gebarentaal.

Ik zal daarom ook veel het woord slechthorendheid of doofheid gebruiken omdat dat eenvoudiger is tijdens het schrijven, het is niet de bedoeling om slechthorenden en doven over één kam te scheren.

Want slechthorend zijn is iets anders dan doof zijn. Als je slechthorend bent dan zit je als het ware tussen de doven en de horenden in. Net zoals ik 'hoorapparaat' in plaats van 'twee hoorapparaten' schrijf. Sommige mensen dragen er twee, andere één. Als ik enkel 'hoorapparaat' schrijf, bedoel ik hiermee iedereen met één of twee apparaten. En de schrijfstijl probeer ik prettig eenvoudig te houden.

Bij deze wil ik iedereen nogmaals bedanken voor alle verhalen! Jullie verhalen maken het mogelijk om dit boekje tot stand te laten komen.

\*\*\*

*'Slechthorendheid is meer dan alleen iets niet verstaan.'*

\*\*\*

# Slechthorendheid

## **Wat is slechthorendheid of doofheid?**

Kunnen horen is voor de meeste mensen onder ons heel vanzelfsprekend. Het gehoor heeft een belangrijke functie. We kunnen communiceren. We horen geluiden zoals het loeien van de koeien of het verkeer en ons gehoor waarschuwt ons als er gevaar dreigt.

Maar wat als je niet (meer) kunt horen of minder hoort?

Je beleving van de dingen om je heen wordt dan heel anders.

Stel je eens voor dat je op een feest bent met vreemde mensen waarvan de taal niet kent. Je spreekt die taal niet en verstaat het nauwelijks of maar voor een klein gedeelte. Je ziet de monden wel bewegen, maar wat er precies wordt gezegd is niet duidelijk. Je probeert naar de woorden te raden in de hoop wat op te vangen. Soms herken je een woord en je maakt er een hele zin van, zodat je een klein beetje weet waar het allemaal over gaat. Maar je mist ook veel belangrijke informatie. Als iemand iets tegen je zegt en je antwoordt met een zin in een andere context, dan ontstaan er misverstanden.

Of je geeft een heel ander antwoord, dat niks met de hele situatie te maken heeft.

Met handen en voeten kun je toch nog iets duidelijk krijgen maar echt helder is het niet. Er kunnen allerlei irritaties ontstaan van beide kanten. Na een paar keer herhalen van de zin, haken mensen soms wel af. Ze willen dan niet meer verder praten. Je kunt hier uiteraard een rotgevoel aan overhouden.

Maar dit hoeft geen probleem te zijn, je gaat tenslotte toch weer naar huis en dan praat je gewoon weer in je eigen taal! En ben je overal lekker vanaf. Maar stel je voor, als je dit keer op keer meemaakt? Hoe zou je jezelf dan voelen? Heel gespannen zeker? Stel je ook eens voor

dat je net als een pop van een rups in een omhulsel zit, die je van de rest van de wereld doet afsluiten. Je kunt wel door het vlies kijken en zien wat er zoal om je heen gebeurd. Maar de geluiden die daar bij horen klinken gedempt of onduidelijk. Of je hoort helemaal niks. Je wilt wel horen maar dat vlies zit je schromelijk in de weg. Hoe je het ook uit alle macht probeert weg te krijgen, het vlies blijft zitten waar het zit. Het lijkt wel een horrorfilm! En... dat geïsoleerde gevoel dat je er bij hebt, blijft ook aanwezig.

Dit geldt voor sommige slechthorenden onder ons. Voor de pop gaat het vlies wel weg maar voor jou niet, tenzij er op medisch gebied wat aan je gehoor gedaan kan worden.

Je blijft je constant afvragen wat er allemaal wordt gezegd en hoe het precies zit. Je voelt je dus af en toe totaal geïsoleerd zoals ik net al zei, zoals een buitenbeentje zich tussen anderen voelt. Of je bent heel benieuwd naar wat er allemaal op een radio tijdens het nieuws of een populair programma wordt gezegd en zoek je steeds door middel van teletekst op de televisie, het internet of in boeken en tijdschriften naar meer informatie om er wijzer van te worden. Je moet dus veel meer zélf achter alle antwoorden aan. En dat kan soms heel vermoeiend zijn. Jij kunt dan niet als vanzelfsprekend naar de radio luisteren net zoals de meeste mensen en lekker alle nieuwtjes in je opnemen en erover mee kletsen. Ook hierdoor kan het gevoel van isolatie toenemen; *“Jij kunt het immers niet verstaan, dus weet jij van niks.”*

Het lijkt me een keer fijn om gewoon eens naar de radio te kunnen luisteren naar bijvoorbeeld ‘Evers Staat Op’. Men zegt dat het een grappig programma is, ik wil ook lachen, net als zij. Of zomaar even het nieuws te horen. Of weten wat er tijdens ‘Koffietijd’ op tv wordt gezegd.

Er zijn ook slechthorenden die nog vrij veel kunnen verstaan. Dan lukt telefoneren of een programma volgen vaak nog wel. Of er zijn mensen die met één oor minder of niets horen, terwijl het andere oor



nog prima werkt. Er is namelijk veel verschil wat gehoorverlies betreft. We kunnen bijvoorbeeld spreken van licht, midden, tot zwaar gehoorverlies. Waardoor het restgehoor van iedereen verschillend is, de ene mens is de andere niet en dit wil zeggen; ieder hoort de geluiden op een eigen manier. En ieder beleeft het leven op zijn eigen manier. Verder bestaan er ook plots- en laatdoven. Dat is gehoorverlies dat ontstaat op latere leeftijd. Je lijkt dan voor een buitenstaander horend omdat je nog vrij goed spreekt, omdat je toen in de tijd dat je nog horend was hebt leren praten. Je kunt hierdoor soms verkeerd worden beoordeeld omdat men bijvoorbeeld vindt "Dat het allemaal toch wel meevalt", men vergeet op deze manier welke inspanning het kost om alles te kunnen volgen. En te verwerken wat er met jou is gebeurd. Want verwerken dat je (ineens) niet meer of minder kunt horen vergt veel tijd en aanpassing!

\*\*\*

*'Zet het geluid van je tv heel zacht of uit en stel je voor dat je altijd op deze manier moet luisteren.'*

\*\*\*