

## **? Plotseling of langzaam doof worden**

Het overkomt jaarlijks zo'n 60 personen in Nederland. Je eigen stem niet meer horen..... Niet meer kunnen communiceren zoals je gewend bent.

De dagelijkse geluiden niet meer kunnen horen: het verkeer, gesprekken van collega's op de gang, het gerommel van huisgenoten en al die andere geluiden die je informatie geven over wat er om je heen gebeurt. Geen wonder dat je je van de wereld afgesneden voelt als je van goedgehoord plotseling of langzaam doof wordt. Zeker in het begin loop je tegen misverstanden en onbegrip van je omgeving aan. Doordat je nog geen andere manier van communiceren hebt aangeleerd, kun je in een isolement terechtkomen.

## **? Verwerkingsproces**

Doof worden kan je radeloos maken. Het leven is niet meer zoals het was en het kost tijd om je (plotselinge) doofheid te verwerken en ermee om te leren gaan. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor je omgeving. Dit vraagt veel geduld van beide kanten.

## **? Je leven is niet voorbij!**

In het begin voelt het misschien alsof je leven voorbij is. Maar veel plots- en laatdoven ontdekken na verloop van tijd andere manieren om te communiceren. En ze vinden nieuwe hobby's of andere activiteiten waarbij het minder belangrijk is om goed te horen. Sommige dingen kunnen inderdaad niet meer, maar het zal je verrassen hoeveel er nog wél kan, eventueel met wat aanpassingen.

## **? Hulp en hulpmiddelen**

Wil je een keer met iemand praten die in hetzelfde schuitje heeft gezeten als jij? Onze vrijwilligers maken graag een afspraak bij je thuis of bij hen zelf thuis. Zij weten als geen ander waar je mee kunt zitten en waar je tegenaan loopt. Naast de mogelijkheid om een afspraak te maken kun je ook 1 x in de maand op donderdag ons inloopcentrum in Almere bezoeken voor een gesprek met een ervaringsdeskundige. Als Almere te ver reizen is kan het contact ook online via bijvoorbeeld Skype. Heb je behoefte aan professionele hulp? Dan kun je o.a. bij de GGMD (zie: [www.ggmd.nl](http://www.ggmd.nl)) terecht. De GGMD biedt tevens diverse trainingen voor ondersteuning bij de communicatie.

Een andere hulp bij communicatie is de schrijftolk (zie: [www.schrijftolk.org](http://www.schrijftolk.org)). Deze typt op spreektaal op een speciaal toetsenbord live wat er gezegd wordt en je kunt meteen meelezen op het scherm van een tablet of laptop.

De schrijftolk kan ingezet worden bij privésituaties (bijvoorbeeld een bezoek aan de huisarts of een verjaardagsfeest) maar ook voor werk of studie.

De inzet van een schrijftolk voor privésituaties wordt volledig vergoed vanuit de Wmo (max. 30 uur per jaar).

Voor werk of studie dien je uren aan te vragen bij het UWV.



Om het communiceren in familiekring makkelijker te maken kun je er voor kiezen om, samen met partner en/of familie, een cursus Nederlands met ondersteunende Gebaren ( NmG ) te volgen. Ook dit kan via GGMD. Als in een later stadium het NmG onder de knie is kun je ook ervoor kiezen om een gebarentolk in plaats van een schrijftolk in te zetten.

Daarnaast zijn er verschillende praktische hulpmiddelen.

Bijvoorbeeld een trilontvanger of een flitslamp die je waarschuwt als de bel of de telefoon gaat, of als het brandalarm afgaat. Een ander hulpmiddel is een tril- of lichtwekker. Verder bestaat er diverse apparatuur om bijvoorbeeld je gesprekspartner of de televisie beter te kunnen horen.

## **? Cochleair implantaat**

Ook een cochleair implantaat (CI) kan een nieuw, ander 'hoor-perspectief' bieden. Vooral voor plotsdoven zijn de resultaten qua spraakverstaan na implantatie bijzonder goed te noemen.

Maar besef dat een CI een hulpmiddel is en blijft. Zonder CI ben je nog steeds doof. Neem een kijkje op de keuzehulp cochleaire implantatie om stapsgewijs door het informatieproces rondom een CI te lopen (zie: [www.cikeuzehulp.nl](http://www.cikeuzehulp.nl)).



## **? Hoe nu verder?**

Plots- of laatdoofheid kan lastig zijn maar er valt, na een acceptatieproces, prima mee te leven. De Stichting Plots- en Laatdoven organiseert veel activiteiten waarbij je in contact komt met mensen die allemaal hetzelfde hebben doorgemaakt. Door de gezamenlijke activiteiten leer je sneller omgaan met je plots- of laatdoofheid. Over de communicatie bij de activiteiten hoeft je je geen zorgen te maken. Er is altijd een schrijftolk én een NmG-gebarentolk aanwezig.

## **? Facebookgroep**

In dit digitale tijdperk wordt online lotgenotencontact steeds belangrijker. De ervaringsdeskundige leden van onze zeer actieve Facebookgroep delen graag hun tips, trucs en oplossingen met jou als nieuwkomer. Je vindt de groep via <https://www.facebook.com/groups/stichtingplotsdoven> Anoniem rondkijken kan altijd. Wil je ergens op reageren, dan moet je je even aanmelden in onze groep.

## **? Communicatie met plots- en laatdoven**

*Tips voor de goedgehoorden*

- Kijk de plots- of laatdove aan als je met hem of haar wilt praten.
- Trek eerst de aandacht van de plots- of laatdove even voordat je begint met spreken. Ga in het blikveld staan of tik hem of haar even zachtjes aan.
- Benader de plots- of laatdove nooit onopgemerkt van achteren.
- Houdt jouw mond vrij. Niet met pijp, sigaret of sigaar in de mond praten. Ook geen hand of kopje voor de mond houden.
- Bij slecht licht kan een plots- of laatdove niet zien wat je zegt. Zorg dat hij/zij niet tegen het licht in hoeft te kijken, maar dat het licht op het gezicht van de spreker valt.
- Praat duidelijk en niet te snel. Articuleer, maar zonder overdrijven.
- Schreeuw niet, want dat helpt toch niet.
- Wees duidelijk en direct. Vertel wat je wilt zeggen zonder veel omhaal, zonder bijzinnen of omwegen en vermijd buitenlandse termen.
- Wordt niet boos of verlegen als de plots- of laatdove jou niet onmiddellijk begrijpt. Herhaal dan nog eens wat je hebt gezegd. Eventueel met andere woorden.
- Schrijf woorden die niet of moeilijk zijn af te lezen (bijvoorbeeld namen, adressen of getallen) even op als het nodig is.

