



Nieuwe ervaringen brengen geluk

Het leuke aan leven en werken met gehoorverlies is dat er iedere dag kansen zijn om nieuwe ervaringen aan te gaan en uit te proberen. Een extra aansporing om het nieuwe aan te gaan. **Zeker nu uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat nieuwe ervaringen opdoen gelukkig maakt.** Dit zijn mijn mooiste nieuwe belevissen van de afgelopen tijd.

Tekst **Wendelina Timmerman** Beeld **Ramon Philippo**

Nieuw

In de prachtige nazomer huur ik een supplank. Spannend. Vooraf denk ik vooral: waar laat ik mijn hoorapparaten? De outdoorwinkel blijkt leuke waterdichte tassen te hebben die je bij je kunt dragen. De verhuurder geeft inventief uitleg, met gebaren, zodat ik met veel tips het water op ga. Op de knieën op de plank neem ik de tijd en ontdek ik hoe ik mijn evenwicht kan vinden. Zonder hoorapparaten voel ik de wind om mij heen. Met de wind in mijn rug durf ik even te staan en te peddelen. Ik leer hoe ik mijn stabiliteit kan bewaren door mijn knieën licht te buigen en zo mijn zwaartepunt laag te houden.

Dan zie ik dat er iemand vanaf de kant kijkt. Pas later besef ik dat er getoeterd wordt door de rondvaartboot die aan komt varen. De kapitein zwaait lachend als hij voorbijkomt. Ik weet nu dat ik vaker rustig om me heen moet kijken om veilig voor iedereen te suppen en met het oog op andere vaartuigen. In de herfst kies ik voor schaatsles. Uit onderzoek blijkt dat mensen met gehoorverlies een extra risico lopen om te vallen. Het is waardevol om je balans consequent te trainen. De eerste les vertel ik dat ik niet alles kan horen te midden van al het kabaal. De leraar verheft direct zijn stem. En wat echt helpt is dat we leren door na te doen. We leren spelenderwijs hoe we steeds langer op één been kunnen glijden: heerlijk. Dit geeft plezier en versterkt mijn stabiliteit.

Nieuwer

Onvergetelijk is de talkshow voor ondernemers in concertgebouw de Philharmonie in Haarlem. Ik heb een schrijftolk meegevraagd en versta voor

het eerst alle optredens. Zij typt alles. Zij zit op het balkon en ik voor in de zaal met een tablet. Al lezend kan ik met behulp van de live tekst op het tablet alles volgen. Een prachtig wonder. De allermooiste nieuwe ervaring is de nascholingsdag met de hoorcoaches van Hooridee. Een mijlpaal, omdat het lukt om zowel live als online elkaar te verstaan. Dankzij opnieuw de hulp van de aanwezige schrijftolken zien we alle gesproken tekst via de beamer op de muur: alle tekst is leesbaar. Ook de online deelnemers kunnen alles verstaan dankzij de live ondertiteling, zij tolken in Zoom. Dit geeft geluk en een wereld van nieuwe kansen. ◀

Leven en werken met gehoorverlies. Hoe kan het wél?

Bij Wendelina Timmerman, oprichter van het bureau Hooridee en zelf slechthorend, is het glas halfvol. Elke vraag of dilemma is een uitnodiging om te bekijken hoe het wél kan. In Hoormij Magazine deelt zij haar kennis, technieken en strategieën, zodat jij (nog) beter kan functioneren en (samen) werken. Zowel privé als in je werk. Meer weten? www.hooridee.nl of stel een vraag via info@hooridee.nl.



HOORIDEE

Tips voor nieuwe ervaringen:

1. Durf hulp te vragen.
2. Begin met de kleinste stap.
3. Deel ervaringen met lotgenoten.
4. Ga (samen) experimenteren en oefenen.
5. Vier je successen en beloon jezelf.