



## Goud voor makkelijker omgaan met gehoorverlies

Carol woont op één van de Waddeneilanden. **Zij is slechthorend en heeft tinnitus.** Dankzij een online afspraak kunnen we snel schakelen, nog dezelfde week kennismaken en beginnen. Online kunnen we elkaar goed zien en daarmee makkelijker verstaan. Bovendien biedt Microsoft een redelijke automatische ondertiteling.

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

### Niet serieus genomen

Carol heeft een poos op haar vragen zitten broeden. Nu is ze er klaar voor en wil ze uitwerken waar zij tegenaan loopt. Zij heeft moeite met het onbegrip van enkele collega's. Carol heeft het gevoel dat ze niet serieus genomen wordt. Ze geeft verschillende voorbeelden: "Mijn collega's onthouden niet wat voor mij werkt en wat mij goed doet. Ze begrijpen niet waarom ik pauzes nodig heb. Ik vind het moeilijk als anderen voor mij bepalen wat goed voor mij is". Wat opvalt is dat zij enerzijds geholpen wil worden en dat als er hulp komt zij dit als betutteling opvat. Dit is voor haar een patstelling waar ze gefrustreerd en verontwaardigd van raakt.

### Mediteren

Als ik vraag naar haar hobby's ontstaan er onverwachte openingen. Zij houdt van mediteren. Dit is voor haar aandacht geven aan haar ademhaling. Het volgen van haar ademhaling en het 'als wolken' voorbij laten gaan van de gedachten en gevoelens die opkomen kalmeren haar.

Ik leg haar voor of ze in haar wijze van mediteren ook zo min mogelijk kan oordelen. Als zij dit oefent krijgt ze een ruimere blik. Ze ziet nu de kleine momenten waar haar collega's haar wél tegemoet komen. Bijvoorbeeld dat ze een plaats voor haar vrijhouden bij een vergadering.

### Andere kijk

Met haar meer nieuwsgierige blik ontdekt ze dat ze het onbegrip en de betutteling ook anders kan zien. 'Misschien begrijpen mijn collega's mij niet goed'. 'Misschien proberen ze mij op hun manier te helpen' zegt ze. Zij kiest voor een nieuwe mindset: het onbegrip zien als een vraag en een kans om begrip te creëren. Dit is oefenen voor haar. We spelen samen na wat ze kan zeggen als een vergadering bijvoorbeeld te lang duurt. Zij maakt voor verschillende lastige luistersituaties kleine verhalen die uitleg te geven aan de impact die het werken met gehoorverlies voor haar heeft. Ze gaat in gesprek met haar leidinggevende. Deze leest met veel plezier

haar korte verhalen en stimuleert haar deze verhalen bij de weekopening met het team te delen. Voor ieder verhaal dat ze deelt geeft zij zichzelf een gouden chocolade medaille. ☺

### 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](http://www.hooridee.nl) of stel een vraag via [info@hooridee.nl](mailto:info@hooridee.nl).**



**HOORIDEE**