

'Je kijkt zo intens!'

Toen ik nog als fysiotherapeut werkte, vroeg ik na drie behandelingen hoe een klant de aanpak ervaarde en wat het opleverde. Het antwoord: 'Wendelina, je kijkt me zo intens aan, dit is voor mij ongewoon.' Dat was nieuw voor mij om te horen. Dankzij haar feedback leerde ik hoe belangrijk het is om de mensen met wie ik werk en leef meer te vertellen over de gevolgen van mijn gehoorverlies: 'Ik heb gehoorverlies en ik heb twee hoortoestellen. Ik kijk naar je gezicht en expressie om je goed te kunnen volgen. **Eigenlijk kijk ik met mijn ogen, om je goed te verstaan.**'



Wendelina Timmerman

Tekst **Wendelina Timmerman** Beeld **Chantal Rison**

Ze was verrast. Mijn uitleg maakte het voor haar mogelijk om mijn 'gekijk' en mijn blik te begrijpen. Ik ben na gaan denken over hoe ik kijk. Hoe priemend, hoe nadrukkelijk of zacht. Wat ik leerde was vooral om mijn ogen minder direct op de hare te richten. Ik ontdekte hoe ik meer naar het hele gezicht van de ander kan kijken. Dat was ook voor haar prettiger, vertelde zij.

Je blik verzachten

Het is leuk om naar schilderijen te kijken en de blik te bestuderen. Hoe kijkt het meisje met de parel van Vermeer? Het Joodse bruidje Rebekka van Rembrandt? Hoe kijkt de Mona Lisa van Leonardo da Vinci? Wat doet haar blik met jou? Welke verschillende soorten van kijken herken je bij jezelf? Je kunt leren om je blik te verzachten. Door je ogen als het ware minder naar voren en naar buiten te duwen. Je ogen minder te richten op de ander, maar je blik meer bij jezelf te houden. Het werkt goed om dit regelmatig te oefenen.

Kijken kost energie

Een ander aspect is dat oplettend kijken een extra inspanning met zich meebrengt.

Het is goed om aandacht te besteden aan het kijken en je eigen blik. Wanneer kijk je gespannen of juist ontspannen? Het gebruik van je ogen vraagt energie. Rust brengen in het kijken zorgt voor minder inspanning. Om je ogen te kalmeren kun je ook je handen op je ogen leggen. Heel zacht, zonder druk op je oogbol. Het is een plezierige en goede ontspanningsoefening. ☺

Tips voor ontspannen kijken en ogenpauzes

- 1 Probeer regelmatig minder inspannen te kijken.
- 2 Verzacht je blik.
- 3 Richt je blik regelmatig een paar tellen op je schoot.
- 4 Leg je handen een halve minuut losjes op je ogen.

Laat je me weten hoe je dit ervaart en wat jouw manier is om je ogen rust te geven? Ik ben benieuwd.

Leven en werken met gehoorverlies. Hoe kan het wél?

Bij Wendelina Timmerman, oprichter van het bureau Hooridee en 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 of in je werk.

Meer weten?

www.hooridee.nl
of stel een vraag via
info@hooridee.nl

