

WENDELINA TIMMERMAN EN HAAR TEAM HOORIDEE TRAINEN PROFESSIONALS ZOALS BEDRIJFSARTSEN, ARBEIDSDESKUNDIGEN, AUDIOLOGEN EN AUDICIENS. HOORIDEE GEEFT WORKSHOPS EN BIEDT INDIVIDUELE TRAININGEN VOOR WERKNEMERS EN ONDERNEMERS MET GEHOORVERLIES. WWW.HOORIDEE.NL



“IEDERE DAG WERK IK MET MENSEN DIE EEN NIEUWE STAP WILLEN ZETTEN, NIEUWSGIERIG ZIJN EN WILLEN WETEN WAT ER BESTAAT, BETER KAN EN WELKE MOGELIJKHEDEN ER ZIJN. ZIJ HEBBEN ALLEMAAL HUN EIGEN VRAGEN OVER LEVEN EN WERKEN MET GEHOORVERLIES. IN DEZE RUBRIEK VAN EARLINE DEEL IK ERVARINGEN UIT MIJN PRAKTIJK”.

WENDELINA'S HOORIDEE

WENDELINA TIMMERMAN

KOUD OF GOUD?

Wat leuk dat je op je koude fiets gaat, zegt mijn allerliefste. Ik kijk op en begrijp het niet, een poosje later begrijp ik dat ze zegt: wat leuk dat je op je gouden fiets gaat. Dat klopt wel. Als ik vertel wat ik heb verstaan, schateren we.

Van horen naar verstaan

Wat hoor ik? Waar komt het geluid vandaan? Wat is het onderwerp? Is dit voor mij bestemd? Is het koud of gaat het om goud? Mijn brein is altijd actief om van horen naar verstaan te komen.

Diep in zee

Met mijn aandacht ga ik naar de ander toe, naar het geluid toe. Met al mijn antennes reik ik uit. Als een werphengel diep in zee. Ik probeer bij het geluid te komen. Bij jouw stem bijvoorbeeld. Met mijn body ga ik naar voren. Dit is een beweging. Mijn lichaam is alert en veel spieren en mijn brein zijn aan het werk.

Inspanning en energie

Sophia Kramer, hoogleraar auditief functioneren, doet al sinds 1997 onmisbaar onderzoek naar de relatie tussen inspanning en gehoorverlies. Zij constateerde met behulp van de pupilverwijding als graadmeter dat luisteren bij gehoorverlies een extra inspanning met zich meebrengt. Ook de nieuwste onderzoeken van de VU Amsterdam maken duidelijk hoe energie en gehoorverlies samenhangen en dat aandacht besteden aan herstelbehoefte en hoorpauzes van belang is. Mijn klanten met gehoorverlies zijn altijd blij met bovengenoemde kennis en onderzoeken: dit bewijsmateriaal geeft erkenning en herkenning. Het geeft begrip en maakt duidelijk waar de vaak ervaren vermoeidheid na een vergadering, aan het eind van de dag of na een feestje vandaan komt.

Kijken om te verstaan

Toen ik nog als fysiotherapeut werkte, zeiden sommige klanten: “Wendelina, je kijkt zo”. Bij gehoorverlies gebruik je je ogen en alle andere zintuigen om van horen naar verstaan te komen.

Losjes luisteren

Als je luistert met je hele body en alle zintuigen. Als luisteren aantoonbaar energie kost, is het cruciaal om je energieverbruik te leren managen om niet te moe te worden van het luisteren. Om de inspanning van het luisteren op te leren vangen. Het werkt goed om eigen manieren te vinden om ontspanning te regelen. Dit noem ik losjes luisteren.

Wat werkt

Als ik mijn rug goed tegen de rugleuning aanzet, blijft mijn lichaam rustiger. Als ik met beide billen goed op de stoel zit, ben ik in evenwicht en stabiel. Als ik mijn armen op de leuning laat steunen geeft dit ruimte in mijn schouders. Als ik mijn voeten beide bewust op de grond zet wordt de spanning in mijn lichaam goed verdeeld over mijn hele body. Als ik mijn ogen bewust laat rusten in het midden, kijk ik rustiger. Deze houding vermindert de alertheid en geeft een rustige, evenwichtige positie.

Tussendoortjes

Na iedere activiteit een tussenmomentje nemen. Een moment om alle antennes die ver uitstaan, in te trekken. Bewust een paar keer ademhalen. Je handen wassen. Naar buiten kijken en in de verte staren. Een klein afwasje doen. Zo komt er weer speelruimte in je brein. Welke manier zou jij kiezen?

Herstellen

Ook met top ingeregelde hoorapparaten blijft de gezonde balans een aandachtspunt. Het is waardevol om deze kennis met je klanten te delen en te bespreken. Hoe zorg je voor een goede afwisseling tussen inspanning en ontspanning? Hoe tank je bij? Wat zijn haalbare manieren om je lichaam en je brein te ontspannen? Hoe zou jij dat doen? Hoe zou jij jezelf de kans geven om de spanning te veranderen en te herstellen? Zo bied je als hoorprofessional niet alleen de apparatuur, maar ook andere oplossingen om het leven van je klant zo aangenaam mogelijk te maken.

Wil je reageren, heb je een vraag? Sparren kan altijd!

Mail naar info@hooridee.nl