

'Mijn ervaring is dat er zoveel mogelijk is als je open en concreet communiceert over je gehoorverlies'

## Wendelina Timmerman

# Leven en werken met gehoorverlies. Hoe kan het wél?

“Dit werk is op mijn lijf geschreven. Echt, hiervoor ben ik op aarde. Het is mijn droom dat iedereen die met gehoorverlies te maken krijgt - zelf slechthorend of niet - kan beschikken over een complete **toolkit met de kennis, techniek en strategieën** die je nodig hebt om goed te functioneren en samen te werken. Thuis, op school, op het werk. Mijn uitgangspunt is om slechthorenden, hun omgeving en professionals te helpen bij de vraag: hoe kan het beter, makkelijker, creatiever?” Bij Wendelina Timmerman (59), oprichter van het **bureau Hooridee**, is het glas halfvol. Elk probleem of conflict is een uitnodiging om te bekijken hoe het wél kan.

Tekst **Marjolijn Dekker** Beeld **Chantal Rison**

### HOORIDEE

Hooridee is een bureau voor advisering en coaching gericht op mensen met gehoorverlies en hun partners, collega's en andere betrokkenen, evenals professionals die met slechthorenden werken. Een uniek product. Wendelina Timmerman is wat dat betreft een pionier. [www.hooridee.nl](http://www.hooridee.nl)

**B**ij aankomst loodst Wendelina me door de stromende regen naar een klein parkeerterrein achter het kantoorpand waar zij werkt. ‘Stuur maar een appje als je er bent, dan laat ik je zien waar je gratis kunt parkeren.’, had ze voorafgaand aan het interview gemaild. Ik roep iets naar haar vanuit de auto, maar realiseer me direct dat ze dat niet verstaat. Binnen maakt ze me, ondersteund met gebaren, duidelijk dat we vijf trappen op moeten óf de lift kunnen nemen. We besluiten te lopen. In haar ruime kantoor vraag ik of ik ergens rekening mee moet houden tijdens ons

gesprek. Wendelina: “Mijn uitgangspunt is dat ik dat zelf aangeef. Dat is ook direct de sleutel in mijn trainingen. Je moet als slechthorende zelf initiatief nemen, aangeven wat je nodig hebt. Je kunt dat niet van een ander verwachten. Wat me helpt, is dat ik je goed zie: je mondbeeld, je bewegingen. Ook het licht is hier goed, daar heb ik voor gezorgd. En met mijn hoortoestellen lukt het om je binnen twee meter goed te verstaan.”

### Een kei in spraakafzien

Wendelina werd met gehoorverlies geboren, als kind van een slechthorende moeder en een

## ‘Symptomen als vermoeidheid en overbelasting openbaren zich eerder dan de mogelijke oorzaak, zoals gehoorverlies’

horende vader, binnen een groot gezin. “Ik was bekend met het onderwerp. Wist al van jongs af aan dat ik mensen moest aankijken en dat ik dichtbij iemand moet zijn om te kunnen verstaan. Op de basisschool zat ik, samen met mijn tweelingzus, voorin de klas. Het licht viel dan zo het lokaal binnen dat ik goed het mondbeeld van de juf kon zien. Mijn zus en ik waren een kei in spraakafzien. Zonder geluid, met alleen mondbewegingen, communiceerden we met elkaar. Ook op grote afstand verstaan we elkaar op die manier. Nog steeds. Toen we een nieuwe zwager in onze familie verwelkomden, wilde hij dat wel eens testen. ‘Dus als ik nu buiten ga staan praten, dan weten jullie binnen wat ik heb gezegd?’, vroeg hij. Het was ontzettend grappig om zijn verbazing te zien toen we vertelden waarover hij het had gehad.”

### Van horen naar verstaan

Na de middelbare school volgt ze de studie tot fysiotherapeut en werkt in Duitsland, Afrika en Almere. Vervolgens voltooit ze de opleiding tot haptotherapeut aan het Instituut voor Toegepaste Haptonomie en werkt vanaf 1987 ruim vijftien jaar in het gezondheidscentrum in Almere als fysiotherapeut, haptotherapeut en manager van het paramedisch team. “Als ik zag dat iemand hoortoestellen droeg en bijvoorbeeld hoofdpijn- of rugklachten had, vroeg ik vaak ook: ‘Hoe is het met je gehoor?’ en of ze zelf een verband zagen tussen hun klachten en hun gehoorverlies. Bij gehoorverlies moet je van horen naar verstaan zien te komen. Dat vergt extra breinactiviteit, extra inspanning. Het is belangrijk je daarvan bewust te zijn en

te weten wat het met je lichaam doet. Ik ga altijd voor héél de mens in mijn ondersteuning naar balans.”

### Eyeopener

“Zelf ben ik ook onderuit gegaan. Twee jaar achtereen was ik een periode doodmoe, opgebrand. En niemand begreep wat er aan de hand was, ik ook niet. Tot mijn zusje me attendeerde op een stuk van hoogleraar en neuropsycholoog Sofia Kramer. Zij stelt dat de symptomen vermoeidheid en overbelasting zich eerder openbaren dan de mogelijke oorzaak, namelijk gehoorverlies. Dát was het moment dat ik begreep wat er met me aan de hand was. Mijn gehoorverlies was zo vertrouwd voor me. Van kleins af aan droeg ik die rugzak met me mee. Dat werd versterkt door het uitgangspunt van huis uit om het er niet over te hebben, alles zelf te regelen. De impact ervan had ik me gewoon niet gerealiseerd. Als ik tijdens een behandeling mensen masseerde, dan lagen ze met hun gezicht naar beneden. Zeiden ze dan iets, dan was het de kunst om dit te kunnen volgen en adequaat te reageren. Met dat besef voelde ik direct de urgentie om extra techniek voor mezelf te regelen, beginnend met een microfoon-tje. Een wonder waar ik stijl van achterover sloeg. Er ging een wereld open.”

### Pauze

Als ik doorvraag, staat Wendelina ineens op en last een pauze in. “Dat is cruciaal, na drie kwartier een kleine pauze inlassen”, zegt ze. “Als je dat doet en consequent volhoudt, is er heel goed te werken én te leven met gehoorverlies.” Ze loopt een rondje door de kamer, verdwijnt even naar de gang, neemt een

slokje water en vervolgt het gesprek. “In het vastlopen lag een waardevolle boodschap: hoe kon ik beter voor mezelf zorgen in het contact met de ander? Wat ik vooral leerde, was om open te communiceren en kenbaar te maken wat ik nodig heb. Zoals: ik versta je het beste als ik je zie, hoe zijn het licht en de akoestiek in een ruimte? En het organiseren van kleine herstelmomentjes door te pauzeren of even bewust met je rug tegen de leuning van de stoel gaan zitten. Met gehoorverlies zit je altijd op het puntje van je stoel, in de startblokken om met opperste inspanning te begrijpen wat iemand zegt.”

### Hooridee

Als je eenmaal begrijpt hoe gehoorverlies werkt, de kennis en inzichten krijgt om overbelasting tijdig te herkennen, je weet welke tools je kunt gebruiken, dan kun je het voor jezelf gaan organiseren. En voor anderen. “Het startte met de toenemende vraag van collega’s bij het gezondheidscentrum, waar ik vervolgens specifieke cursussen organiseerde voor slechthorenden. Het was pionieren. Er bestond nog niets op dat gebied.

En met de toenemende vraag was Hooridee, waar ik in 2001 mee begon, de volgende logische stap. Inmiddels werk ik met een team van experts en slechthorende trainers. Mijn ervaring is dat er zoveel mogelijk is als je open en concreet communiceert over je gehoorverlies. Als je maar blijft zoeken naar oplossingen, samenwerkt en hulp vraagt. En onderweg ontspant. Zo ontstaat ruimte voor persoonlijke ontwikkeling en komen er prachtige krachten, kansen en kwaliteiten tevoorschijn.”

### Signalen (h)erkennen

Inmiddels heeft Wendelina als coach bewustwording gecreëerd bij ontelbaar veel slechthorenden, maar ook bedrijfsartsen, arbeidsdeskundigen, preventiedeskundigen en werkgevers. Ze wijst hen op de signalen bij werknemers, zoals: vragen om herhaling, het vermijden van bijeenkomsten, het opnemen van vakantiedagen om vermoeidheid te herstellen, problemen met telefoneren, burn-out, conflicten en misverstanden. “In vergelijking met normaal horende werknemers hebben

slechthorenden een vijf keer hoger risico op stress gerelateerde klachten die tot verzuim kunnen leiden. Aandacht hiervoor kan uitval voorkomen.”

### Gratis downloaden

Voor verzuimpreventie en duurzame inzetbaarheid van werknemers met gehoorverlies ontwikkelde Wendelina de richtlijn *Gehoorderlijes op de werkvloer*, gratis te downloaden via hooridee.nl. Hier vind je ook de brochure *Beter communiceren bij gehoorverlies, advies en tips*. Wendelina: “Vitaal en gezond werken met gehoorverlies, dat kan. Ik geloof er niet alleen in, ik weet dat het mogelijk is.” Ze werkt zelf ruim 40 uur per week. “Leven en werken met gehoorverlies is een blijvend leerproces, met de vraag ‘hoe kan het wel?’ als uitgangspunt.

### Wat heb je nodig?

Het begint bij jezelf. “Kennis over je aandoening is een eerste stap. Begrijp je wat je hebt? Snap je je audiogram? Wat zijn

de gevolgen ervan? Verdiep je hierin en bekijk wat er wél tot de mogelijkheden behoort. Rouw en verwerking beïnvloeden het tempo waarin je die kunt benutten. Als je moeite hebt met het verwerken van je diagnose of het omgaan met je gehoorverlies, aarzel dan niet om hulp te vragen voor training en coaching. Neem de tijd en regel goede hulpmiddelen. Zorg voor ontspanning, las pauzes in en ga dan bijvoorbeeld niet op je smartphone kijken. Organiseer je tijd en agenda goed, wissel meer en minder communicatief inspannende taken af. En probeer elk conflict als een uitnodiging te zien om te kijken hoe het wél kan. Als je het met jezelf in orde maakt, ruimte maakt voor het verdriet en het gemis, dan is er veel mogelijk.

### Veel liefde

Dat geldt in je werk, maar ook privé. Leven met gehoorverlies beïnvloedt de mensen om je heen. Natuurlijk zijn er momenten dat het genoeg is. Als ik thuis kom, zeg ik wel eens tegen mijn vrouw: ‘Ik doe mijn hoortoestellen even uit.’ Wel in overleg natuurlijk, want als partner weet je soms niet waar je aan toe bent met een slechthorende. Misverstanden zijn aan de orde van de dag. Geduld en liefde, véél liefde heb je samen nodig.

### Wendelina, wanneer kom je weer?

“Als het lukt om het goed te regelen, gaat het vliegen en kunnen mooie dingen ontstaan. Zo krijg ik regelmatig de vraag na een lezing bij een bedrijf, notabene van horende werknemers: ‘Wendelina wanneer kom je weer? We hebben nog nooit zo goed naar elkaar geluisterd! Het is zo fijn dat er rust en discipline is en dat we één voor één spreken, elkaar laten uitpraten.’ Het zijn soms de kleine dingen die een groot verschil maken. En dat is voor iedereen heerlijk, niet alleen voor degene met gehoorverlies. Dan ben je écht samen, in verbinding.” Alweer drie kwartier voorbij. Tijd voor een break. ☺