

Ervaringen op ervaringrijk.nl voor de hoorwerkwijzer

Op www.ervaringrijk.nl vertellen mensen met hoorbeperking hoe zij daar in het dagelijks leven mee omgaan. Zij delen daarbij vaak tips die hen verder hebben geholpen. Hieronder vind je een aantal tips. Lees voor meer informatie verder op Ervaringrijk.

Praat over je beperking

Leg aan je omgeving uit dat je slechthorend bent. Je zult merken dat er meer begrip is dan je denkt.

Ik heb wat informatie uitgeschreven over mijn slechthorendheid. Dit geef ik aan nieuwe collega's. Het is een behoorlijk persoonlijk relaas, dus ik mail het niet. Ik geef het op papier, met het verzoek het na lezing terug te geven.

Wat ik standaard doe bij elk overleg is het volgende: Ik kom binnen, ik leg mijn doosjes van mijn hoortoestellen op tafel. Dan haal ik mijn hoortoestellen eruit en doe ze in. Dat doe ik steeds om de mensen eraan te herinneren dat ik slechthorend ben. Zo maak ik het zichtbaar, zonder dat ik iets hoeft te zeggen.

Laatst bij een vergadering gingen mensen door elkaar praten. Ik zette de vergadering stop en gaf aan dat ze rekening moeten houden met mijn slechthorendheid. Dat is een soort *coming out* en dat doe ik nog niet zo lang. Maar het werkt wel. Je moet zelf de regie nemen én je moet assertief zijn.

Als ik overwerk, maak ik goede afspraken dat ik niet wordt opgesloten. Ik zorg dat ik bereikbaar ben en dat ik zelf mensen kan bellen (of via sms, whats-app).

Bewaak je grenzen

Bouw rustmomenten in, houd rekening met je gehoorverlies.

Ik heb geleerd beter naar mijn lichaam te luisteren, pauzes in te lassen en goed voor mezelf te zorgen. Niet alles in je eentje oplossen, nee leren zeggen en voor je beperking uit komen zijn belangrijke zaken.

Ik heb geleerd dat je moet oppassen voor overmoed en niet te streberig moet zijn. Het is belangrijk naar je lichamelijke signalen te luisteren en jezelf in toom te houden.

Ik deel mijn werkdagen bewust in voor wat betreft drukte en rust.

Ik probeer uit te dragen dat ik niet zielig ben, dat ik mijn grenzen opzoek en respecteer en dat ik er open over ben.

Volg je hart in wat je graag wil doen, maar wees ervan bewust dat je een beperking hebt en neem maatregelen om dat wat je graag wil, zo goed mogelijk te kunnen doen.

Maak gebruik van de mogelijkheden en hulpmiddelen die er zijn

Zoek een strategische plek wat betreft je goede en slechte oor en het omgevingsgeluid.

Maak gebruik van een stilteplek als dat mogelijk is en spaar de werkzaamheden op om daar in alle rust te kunnen doen, zoals bijv. telefoneren.

Ik maak gebruik van solo apparatuur en zet een schrijftolk in bij vergaderingen of een cursus van mijn werk.

Ik vermijd telefoneren en loop ik liever even bij mijn collega's langs. Ook gebruik ik natuurlijk veel e-mail en ons eigen interne chatsysteem.

Ik zweer bij mijn smartphone waarbij ik via bluetooth het gesprek rechtstreeks op mijn hoortoestellen binnenkrijg.

Zorg dat je op tijd bij een lezing bent, zodat je vooraan kunt zitten en leg evt. de microfoon van je solo-apparatuur bij de spreker neer.

Helaas komt het maar al te vaak voor dat slechthorenden, als gevolg van gehoorverlies, uit het arbeidsproces vallen. Onnodig en zeker ongewenst. Er zijn ontzettend veel goede hoorhulpmiddelen en ondersteunende voorzieningen verkrijgbaar waarmee vrijwel iedereen aan de slag kan blijven. Leg je er niet bij neer. Ga op zoek naar die hulpmiddelen.