

Leven met slechthorendheid Tips & Tricks

Stan van Kesteren (pag. 6) deelt op basis van zijn eigen ervaring en die van slechthorenden in zijn omgeving zijn belangrijkste tips. Via de nieuwsbrief *Succesvol Slechthorend* (succesvolslechthorend.nl) deelt hij tips, tricks en inspiratie voor slechthorenden op de werkvloer.

Sociaal contact

Ook als je slechthorend bent, is - met wat aanpassingen - een rijk sociaal leven goed mogelijk!

- › Gebruik je solo-apparatuur in het restaurant, door bijvoorbeeld je partner (of date) de microfoon om te hangen.
- › Zetten je vrienden muziek aan op de achtergrond? Vraag of ze dit zachter of uit willen zetten, zodat jij de gesprekken kunt blijven volgen.
- › Soms is het fijn om een activiteit met elkaar te doen waarbij communicatie minder belangrijk is – neem het initiatief tot een sportief of creatief uitje.
- › Groepsgesprekken zijn vaak lastiger als je slechthorend bent, dus soms kan het fijn zijn om één-op-één met een vriend(in) af te spreken.

Energie verdelen

Als je slechthorend bent, kost luisteren veel energie (luisterinspanning). Het is het belangrijk om hier rekening mee te houden.

- › Neem luisterpauzes om op te laden. Je geeft je oren en je brein rust. Daarna kun je weer fris aan de slag. Neem dus de tijd voor luisterpauzes, liefst meerdere momenten op een dag.
- › Het kan heerlijk zijn om je hoortoestellen even uit te doen en je af te sluiten van auditieve prikkels. Zo kom je tot rust.
- › Neem na drie kwartier praten en luisteren even een korte pauze van vijf minuten, waarin je naar buiten loopt of een kopje koffie drinkt.
- › Maak een planning voorafgaand aan je (werk) week. Heb je iedere dag voldoende tijd om je oren rust te gunnen?
- › Zorg ervoor dat je regelmatig sport en beweegt, voor een gezonde geest in een gezond lichaam.

E-mail, chat en technologische snufjes

- › Word je uitgenodigd voor een vergadering of telefonische afspraak? Vergaderingen kosten energie. Soms gaat slechts een klein deel van de vergadering over jouw werkzaamheden en kan je jouw input misschien ook per e-mail aanleveren of er even over chatten.
- › Kies voor elke luistersituatie de juiste technologie – bijvoorbeeld het juiste programma op jouw hoortoestel. Maak gebruik van hulpmiddelen die jouw verstaan verbeteren, zoals solo-apparatuur (microfoons die verbinden met je hoortoestel) om ruis uit te schakelen. Of schakel een (schrijftolk) in.
- › Overleg gehad? Stuur na afloop een e-mail met de gemaakte afspraken, zodat je deze zwart-op-wit hebt. Als je dan een afspraak niet goed hebt verstaan, kan je gesprekspartner deze aanvullen of verbeteren.
- › Soms kan je informatie beter via e-mail of chat delen dan telefonisch. Denk bijvoorbeeld aan namen of mobiele telefoonnummers.
- › (Video)bellen kost energie. Je kunt met je collega's afspreken om te chatten (via een videobelprogramma of WhatsApp). Dat is een fijne manier van communiceren en kost weinig energie.

Hulp van bondgenoten

Zoek hulp van andere slechthorenden: jouw bondgenoten.

- › Neem deel aan activiteiten waarbij je andere slechthorenden kunt ontmoeten. Wie weet maak je vrienden voor het leven.
- › Leer van slechthorenden in je omgeving: wanneer vertellen ze wel over hun slechthorendheid, en wanneer niet? En hoe vragen zij mensen om rekening met hen te houden? Je hoeft het wiel niet zelf uit te vinden.
- › Vraag ondersteuning in je werk van professionele Hoorcoaches: zij weten wat het is om slechthorend te zijn.
- › Schakel, als je dat nodig hebt, professionele instanties in die gespecialiseerd zijn in hulp voor slechthorenden. Bijvoorbeeld zorgorganisatie GGMD of een Audio-logisch Centrum in jouw regio.

Introductie op het werk

Hoe zorg je dat je een goede start maakt op een nieuwe werkplek?

- › Vraag of je jezelf mag voorstellen via een inspiratiesessie en laat daarbij je collega's ervaren hoe het is om slechthorend te zijn.
- › Vind je het spannend om erover te vertellen? Zet het dan eerst op papier. Je kan er ook voor kiezen om je collega's te mailen in plaats van een presentatie te geven.
- › Vertel over je gehoorandoening, hoeveel verlies je hebt en hoe iemand het beste met je kan communiceren.
- › Geef je collega's de tip om eerst naar je toe te lopen en oogcontact met je te maken, voordat ze iets aan je vragen. Zodat ze binnen gehoorsafstand zijn en jij kunt spraakafzien.
- › Geef aan welke hulpmiddelen je inzet. Denk aan microfoons en een schrijftolk bij vergaderingen en bijeenkomsten.
- › Bespreek met je leidinggevende hoe hij of zij jou kan steunen.
- › Laat je collega's – voor meer begrip - ervaren hoe het is om slechthorend te zijn. Bijvoorbeeld door het bordspel *30 Seconds* te spelen met schuimrubberen oordoppen in. Geef één van hen een kaartje met woorden om te omschrijven en laat de anderen raden. In de eerste ronde mogen ze de sprekende collega zien. In de tweede ronde moeten ze zich met de rug naar de collega draaien. En in de derde ronde praat je dwars door de hints heen. Bespreek na afloop hun ervaringen en vertel over de overeenkomsten met de manier waarop jij gesprekken ervaart.