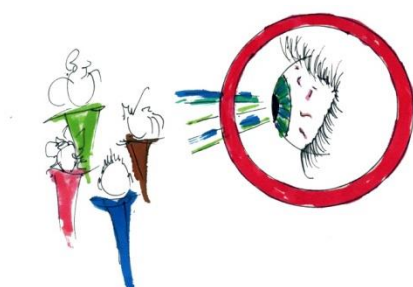
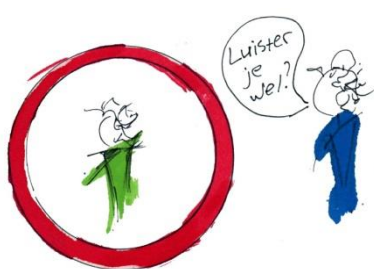


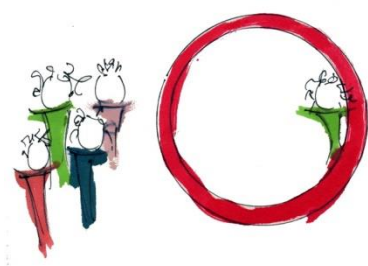
anders horen



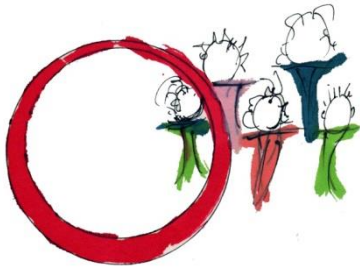
Ze kijkt zo
intens naar
mensen.



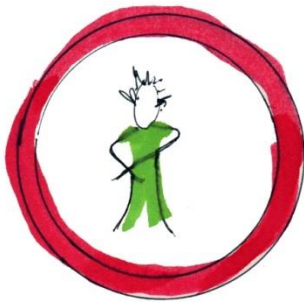
Ze luistert niet!



Ik voel mij
buitengesloten.



Ze komt zo dichtbij!



JA zeggen
Nee doen!



JA zeggen
Nog verbaal:
geen idee
uitstralen!



Ik voel mij
depressief
en klein.



Sociaal
vermijdend
gedrag

anders horen

Diverse signalen hoe een gehoorprobleem bij mijzelf of een ander herkennen

LET OP: Onderstaande signalen kunnen ook bij andere aandoeningen worden waargenomen. Het gaat erom of er een aantal van onderstaande signalen samen met enige regelmaat waargenomen worden. Zo ja, dan *kan* het verstandig zijn om contact op te nemen met een audicien en een afspraak te maken voor een gehoortest. Om te bevestigen dan wel uit te sluiten dat er sprake is van een gehoorprobleem. De signalen staan in willekeurige volgorde.

- Kijkt iemand met grote regelmaat intens in gesprek of wellicht zelfs een beetje bozig/fronsend?
- Komt iemand met regelmaat net iets te dicht bij je staan in een gesprek?
- Vraagt iemand met regelmaat 'wat zeg je'?
- Wordt er met enige regelmaat gezegd: 'je lijkt wel doof', 'ben je doof of zo?' of een soortgelijke opmerking.
- Vraagt iemand met regelmaat om herhaling of zegt iemand vaak 'sorry, ik versta je niet'?
- Vraagt iemand met regelmaat 'kun je wat duidelijker praten'?
- Praat iemand heel zacht of juist heel hard?
- Heeft iemand meer moeite met spraakverstaan in een rumoerige omgeving of in een gesprek met meerdere mensen?
- Praat iemand heel veel en heb je het gevoel dat die persoon niet zoveel (meer) naar anderen luistert?
- Merk je dat iemand trager reageert of meer tijd nodig heeft om te reageren?
- Zegt iemand 'ja' en doet die persoon vervolgens 'nee'?
- Heb je met regelmaat het idee dat iemand 'ja' zegt maar je niet overtuigt?

Januari 2025 Copyright tekst Anders Horen, januari 2025 copyright tekeningen José Stakenburg. Niets uit dit document mag zonder toestemming van de maker gekopieerd of verspreid worden. Bij downloaden is het document alleen voor eigen gebruik.

- Het je het idee dat iemand regelmatig iets vergeet?
- Merk je dat iemand meer tijd nodig heeft voor de toebedeelde taken/productie?
- Heb je het idee dat iemand disfunctioneert waar deze persoon voorheen prima functioneerde?
- Heb je het idee dat iemand somberder is dan voorheen?
- Heb je het idee dat iemand steeds vaker sociale contacten of samenzijn vermijdt?
- Ontstaan er meer conflicten dan wel misverstanden in de samenwerking?
- Merk je dat iemand moeite heeft met schrijven en praten tegelijkertijd?
- Lukt het iemand niet meer goed om te notuleren tijdens een vergadering?
- Kijkt iemand altijd met een schuin hoofd naar je met een oor naar je toegedraaid in gesprekken?
- Moet de TV thuis harder?
- Worden er thuis opmerkingen gemaakt over verstaan en luisteren?
- Merk je dat iemand zijn uitspraak verandert; als in dat iemand minder goed de woorden uitspreekt?
- Merk je dat iemand vaker last krijgt met evenwichtsklachten of duizeligheid?
- Merk je sociaal vermijdend gedrag in de zin van het geven van excuses waarom iemand niet naar een verjaardag of zo wil/kan?
- Merk je verminderd vertrouwen of zelfs meer wantrouwen bij iemand waar dat tot voor kort niet zo was?
- Voelt iemand zich steeds vaker buitengesloten?
- Merk je dat iemand moeite heeft met het begrijpen van grappen?
- Wanneer iemand een werkplek op een kantoortuin heeft, vraagt die persoon dan vaak om apart te mogen zitten of thuis te mogen werken?
- Heeft iemand last van tinnitus/oorsuizen?
- Heeft iemand last van overgevoeligheid voor omgevingsgeluiden?
- Geeft iemand met regelmaat onverwachte antwoorden op iets dat gevraagd wordt?
- Verstaat iemand je niet wanneer je achter of voor de persoon loopt?
- Is iemand veel bezig op zijn telefoon om niet deel te hoeven nemen aan een groep?

Januari 2025 Copyright tekst Anders Horen, januari 2025 copyright tekeningen José Stakenburg. Niets uit dit document mag zonder toestemming van de maker gekopieerd of verspreid worden. Bij downloaden is het document alleen voor eigen gebruik.

- Werkt een persoon hard en lukt het toch niet om het werk af te krijgen?
- Zakt iemand af naar een burn-out?
- Voelt iemand zich angstig, ook over de toekomst en/of depressief/somber?
- Klaagt iemand over oververmoeidheid? Beschikt iemand over weinig energie?
- Kan iemand na het werk nog activiteiten thuis of buitenshuis ondernemen?
- Heeft iemand steeds meer moeite met het nakomen van afspraken of vergeet iemand steeds vaker afspraken?
- Schrikt iemand wanneer je deze persoon van achteren benaderd?
- Als jij praat, praat de ander dan met zijn lippen mee?

anders horen



Een bril
mag opvallen



Groepsgesprek



Te jong



Samen Bespreken

anders horen

Wanneer ik denk te merken dat iemand een gehoorprobleem heeft, hoe kan ik daar met de ander over praten?

Over gehoorverlies en de oplossingen zijn nog veel misverstanden en aannames. Zowel bij de omgeving als bij de slechthorende zelf. Check of onderstaande gedachten en uitingen bij de persoon of zijn omgeving een rol spelen.

Misverstanden blijken o.a. uit uitspraken als:

- 'Ik ben nog veel te jong voor een hoortoestel. Een hoortoestel is echt iets voor bejaarden!'
- 'Mijn gehoor is nog prima, ik hoor nog meer dan genoeg, ik heb echt nog geen hoortoestel nodig!'
- 'Jij draagt toch hoortoestellen, dan hoor je toch weer alles?'
- 'Een beetje gehoorverlies kan toch geen kwaad'.
- 'Ik hoor een piep in mijn oor maar ik hoor wel nog alles prima'.

Aannames blijken o.a. uit uitspraken als:

- 'Men vindt mij vast dom of minder goed functioneren omdat ik hoortoestellen draag.'
- 'Een bril is normaal, hoortoestellen zijn niet normaal!'
- 'Een hoortoestel dragen is iets om je rot voor te schamen!'
- 'Niemand mag zien, weten of merken dat ik hoortoestellen draag.'
- 'Ik heb gehoorverlies dus ik heb een probleem. Dus ik moet het zelf oplossen, ik moet maar beter mijn best doen. Ik mag mijn naasten, vrienden en collega's hier niet mee belasten.'
- 'Als ze op mijn werk weten dat ik gehoorverlies heb, verlies ik mijn baan.'

Behoeftte om ermee om te leren gaan blijkt o.a. uit uitspraken als:

- 'Ik wil gewoon mee kunnen blijven doen!'
- 'Mensen weten wel dat ik slechthorend ben, ze doen dan even hun best in een gesprek of vergadering en dan vergeten ze het weer. Ik moet er maar aan wennen dat ik ze regelmatig moet herinneren aan de gesprek- en communicatie tips.'
- 'Het is een onzichtbare handicap, mijn slechthorendheid of mijn hoortoestellen zijn niet of niet altijd te zien. De ander heeft het daardoor niet door. Daar moet ook ik rekening mee houden.'
- 'Ik had het veel eerder moeten doen! Wat? Hoortoestellen dragen! Mijn gehoorverlies bespreekbaar maken! Oplossingsrichtingen samen met mijn omgeving en werkgever bespreken!'
- 'Er is ook voorlichting aan mijn omgeving nodig om optimaal te kunnen functioneren en een gezonde werk-privé balans te kunnen realiseren. ' (privé, werk, collega's, leidinggevende etc)
- 'Ik moet duidelijk aangeven wat ik nodig heb; 'wij werken samen, ik heb een auditieve handicap, ik heb dit van jou nodig om daar in onze samenwerking of het samenleven zo min mogelijk beperkingen door te ervaren.'
- 'Ik wil graag begeleiding door een hoorcoach. Iemand die mij en mijn (werk)omgeving kan helpen hoe ik optimaal kan blijven functioneren.'
- 'Ik wil mijn gehoorverlies leren accepteren en er op dagelijkse basis zo goed mogelijk mee om leren gaan. '
- 'Ik wil graag gebruik kunnen maken van alle hulpmiddelen die er zijn om verstaan, luisteren, begrijpen, concentreren en onthouden zo goed mogelijk maken. '
- 'Ik ben nieuwsgierig naar wat er nog meer mogelijk is aan ondersteuning in het werken met een gehoorprobleem. '

anders horen



Gesprek
Tips



Goede
Werkplek !



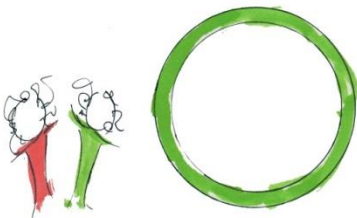
Niet oordelen
maar vragen!



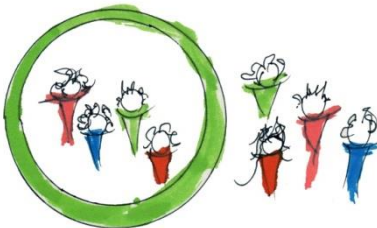
Werk alweer
niet af



opgebrand



Hoorcoach inzetten.



Je bent niet de enige!

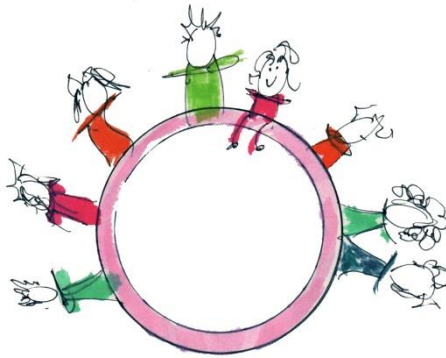
anders horen

Hoe kun je blijven functioneren met een gehoorprobleem in een werksituatie?

- Maak je gehoorverlies bespreekbaar.
- Neem de gesprekstips door met je collega's en maak afspraken in communicatie.
- Laat de mogelijk aanwezige gedachte dat je gehoorverlies jouw probleem is en jij het dus moet oplossen, los. In samenwerking los je communicatieve uitdagingen samen op.
- Zorg er bij éézijdig gehoorverlies voor dat de ander naast jou aan de goede (h)oorkant loopt.
- Realiseer je dat je iedere dag een topprestatie levert door te functioneren met gehoorverlies. Je hebt iedere dag voldoende hersteltijd nodig. Bouw die in, overleg met je omgeving wat je hierin nodig hebt.
- Neem je gehoorverlies serieus en zorg dat je omgeving jouw gehoorverlies serieus neemt.
- Leg mensen uit dat je niet zoveel hebt aan een oordeel over je functioneren maar dat je vooral nodig hebt dat je ze aan je vragen wat jij nodig hebt om optimaal te kunnen blijven functioneren. Leer en durf te vragen en blijf dit doen! Goed horende mensen vergeten over het algemeen vrij snel dat je slechthorend bent en wat je in de communicatie en samenwerking hierin nodig hebt van hen.
- Leer én durf aan te geven wat jij nodig hebt.
- Zet een hoorcoach/specialist in.
- Maak gebruik van technische ondersteunende hulpmiddelen. En ken de voor- en nadelen van deze hulpmiddelen. Een hoortoestel is een deel van de ondersteuning bij gehoorverlies. Het versterkt geluid maar helpt niet al het geluid ook goed te verwerken! Een hoortoestel versterkt niet alleen het spraakverstaan, maar ook alle omgevingsgeluiden. Dit kan vermoeiend en verstorend zijn en toch kan een hoortoestel dragen desondanks nuttig en nodig zijn. De microfoon in een hoortoestel versterkt geluid maar tot op een afstand van 2 meter. Dus degene met wie je praat moet je kunnen zien en moet binnen 2 meter van je staan.

- Zorg dat je 'eigenaar' wordt van jouw gehoorverlies. Vergaar kennis, verdiep je in gehoorverlies en weet wat er aan hulpmiddelen en ondersteuning is voor jouw type gehoorverlies in jouw werkomgeving en hoe je dit kunt organiseren.
- Verwacht van je collega's dat zij, net als jij de hele dag doet, moeite doen om samen te werken en goed te communiceren.
- Denk aan werkplek aanpassingen en akoestische aanpassingen op je werkplek en verdiep je in de mogelijkheden samen met je hoorcoach of je begeleider/leidinggevende/hr-medewerker.
- Leer vooruit denken en plannen ook in relatie met beschikbare energie en herstel.
- Heb aandacht voor veiligheid op de werkvloer.
- Je hebt gehoorverlies, je **bent** niet je gehoorverlies!

anders horen



Anders Luisteren.

Anders Luisteren naar Anders Horenden!

&

Anders Communiceren met elkaar!

Waarom is het eigenlijk belangrijk dat familie, vrienden en collega's van slechthorenden meer weten over wat het leven met slechthorendheid inhoudt?

1. Efficiëntere communicatie

Als een Anders Horende beter functioneert, verloopt de communicatie soepeler. Dit voorkomt frustratie, herhaling, en misverstanden in gesprekken. Hierdoor kunnen gesprekken sneller en effectiever verlopen, wat zowel in familie verband als in professionele en groepsomgevingen waardevol is.

2. Betere samenwerking

In een werkomgeving of sociale setting draagt het goed functioneren van een Anders Horende bij aan een positieve groepsdynamiek. Men kan actief deelnemen aan vergaderingen, projecten of sociale activiteiten, waardoor iedereen mee blijft doen, er samen plezier beleeft kan worden, iedereen beter samenwerkt en doelen sneller worden bereikt.

3. Meer betrokkenheid en sociale interactie

Wanneer Anders Horenden beter functioneren, voelen ze zich minder buitengesloten. Dit leidt tot een hechtere band met de mensen om hen heen, wat voor iedereen de kwaliteit van relaties verbetert. Familie en vrienden profiteren van meer open en plezierige interacties.

Januari 2025 Copyright tekst Anders Horen, januari 2025 copyright tekeningen José Stakenburg. Niets uit dit document mag zonder toestemming van de maker gekopieerd of verspreid worden. Bij downloaden is het document alleen voor eigen gebruik.

4. Voorkomen van misverstanden

Anders Horen kan soms worden aangezien voor onoplettendheid, desinteresse of zelfs onbeleefdheid. Begrip van gehoorverlies helpt dergelijke misverstanden te vermijden en vermindert spanningen in persoonlijke of professionele relaties.

5. Vergroting van diversiteit en inclusie

In een professionele context draagt het beter functioneren van Anders Horenden bij aan een inclusieve werkplek. Dit bevordert een cultuur waarin iedereen zich welkom voelt, wat zowel het welzijn als de reputatie van een organisatie ten goede komt.

6. Ondersteuning bij hulpmiddelen en strategieën

Mensen die geïnformeerd zijn over Anders Horenden, kunnen helpen bij het gebruik van hoorhulpmiddelen zoals hoortoestellen, of strategieën voorstellen om communicatie te vergemakkelijken. Familieleden, vrienden en collega's kunnen leren hoe ze bijvoorbeeld een ringleiding, ondersteunende gebaren of een spraak-naar-tekst app effectief kunnen inzetten.

7. Bevorderen van mentale gezondheid

Anders Horen kan leiden tot gevoelens van eenzaamheid, depressie of angst. Een ondersteunend netwerk dat begrip toont, kan helpen deze negatieve gevolgen te beperken en de slechthorende mentaal sterker te maken.

8. Vermindering van stress en frustratie

Als een Anders Horende goed functioneert, zijn de dagelijkse interacties minder belastend voor de omgeving. Er is minder sprake van frustratie door misverstanden of het moeten herhalen van informatie. Dit maakt de omgang voor iedereen aangenamer.

9. Gebruik van talenten en vaardigheden

Een Anders Horende die goed functioneert, kan het eigen volledige potentieel benutten. Dit is een voordeel voor werkgevers, teams, en families omdat de vaardigheden, inzichten, en unieke perspectieven van de slechthorende optimaal worden ingezet. Dit kan leiden tot innovatie, betere prestaties en verrijking van de groep.