

Slechthorende zit altijd in de starthouding

Wie binnen een bedrijf ziekteverzuim wil aanpakken, doet er goed aan ook aandacht te schenken aan gehoorverlies. Uit Nederlandse verzuimcijfers blijkt namelijk dat slechthorenden gemiddeld 25,5 dagen per jaar afwezig zijn op hun werk tegenover een gemiddeld verzuim van 5,8 dagen voor goedgehoorden. Dat is de reden dat Wendelina Timmerman van Hooridee uit Haarlem zowel de slechthorende werknemer als zijn werkgever wegwijs wil maken bij gehoorverlies.

'Vaak wordt gehoorverlies door professionals zoals de huisarts en een arbodeskundige niet herkend, omdat mensen met gehoorverlies er zelf meestal niet over beginnen. Ze komen dan bij hen voor bijvoorbeeld depressieve of burn-outklachten. Erkennen dat je kampt met gehoorverlies is vaak echt een "coming out". Het duurt gemiddeld zeven jaar voordat iemand toegeeft dat hij beter af is met een hoorapparaat', stelt Timmerman.

De oprichter van Hooridee is zelf 'ervaringsdeskundige'. Haar gehoor is altijd slecht geweest. 'Maar ik heb van mijn beperking mijn gave gemaakt. Het is echt mijn passie om te kijken wat een slechthorende kan bereiken als hij zijn

Met de vergrijzing groeit ook het aantal werknemers van wie het gehoor achteruitgaat. Zelf zullen ze dat echter niet snel toegeven. Dat vreet energie en zorgt voor stress. Zonde, want er zijn goede hulpmiddelen.

» Gwen van Loon



ILLUSTRATIE: BEREND VONK

Erkennen van gehoorverlies vaak ware 'coming out'

schroom overwint en zich bewust is van zijn mogelijkheden. Mijn uitgangspunt is altijd wat kan er beter.' Door haar achtergrond als fysiotherapeut en haptotherapeut noemt ze zichzelf 'begeleider van mensen met een lastig lichaam'.

Ruud van der Straeten, werknemer van het Amsterdamse Gemeente Vervoerbedrijf GVB, was een klant van Hooridee. 'Mijn gehoor ging opeens vrij snel achteruit. Geluiden klonken ineens heel anders en daardoor kon ik gesprekken veel minder goed volgen. Bovendien was ik gehuisvest vlak bij een busstation waar continu zwaardraaiende busmotoren ronkten. Dat geluid kon ik niet verdragen', vertelt Van der Straeten, die voor de reorganisatie bij het GVB op de afdeling planning & control werkte. 'Ik ben bij veel doktoren geweest, maar aanvankelijk kon niemand de oorzaak achterhalen.'

Bij Hooridee zou hij leren omgaan met zijn plotselinge gehoorverlies. 'Maar rond die tijd kwam mijn gehoor juist weer langzaam terug. Achteraf denken de doktoren dat ik last heb gehad van druk op mijn gehoorzenuwen, doordat ik eerder een hematoom (bloeding in het hoofd, red.) heb gehad. Maar ik was inmiddels helemaal voorbereid op de hulpmiddelen die er zijn voor slechthorenden, al heb ik ze nu gelukkig niet nodig.'

In de trainingen gaat het Timmerman om kennisoverdracht, het geven van praktische adviezen en coaching. Allereerst hoe je je gehoorverlies accepteert, vervol-

gens welke hulpmiddelen er zijn, wat je er zelf aan kunt doen om de communicatie met je collega's te verbeteren, maar ook hoe je jezelf kunt ontlasten.

'Een slechthorende zit altijd in de starthouding. Bang om iets te missen. Terwijl het voor hem juist belangrijk is zijn energie te verdelven en selectief te luisteren om

overbelasting te voorkomen', zegt ze. 'Vaak zijn slechthorenden niet goed op de hoogte van bestaande hulpmiddelen, zoals een speciale telefoon waarmee je het volume

kunt afstemmen op je hoorapparaat. Ook een goede akoestiek op je werk is van belang, net als veel licht. Maak luisterafspraken met je collega's: vraag of ze je aankijken,

Een op de vier slechthorenden pauzeert liever alleen dan met collega's

De invloed van gehoorverlies wordt vaak onderschat. Het effect ervan is vaak groter op het functioneren van iemand dan van de meeste chronische ziekten, zeggen onderzoekers van de afdeling audiologie van het VU Medisch Centrum in Amsterdam. Slechthorenden verzuimen vaker wegens ziekte, en blijven als ze ziek zijn ook langer weg.

Er is enorm veel onderzoek gedaan naar de invloed van een

lawaaïge omgeving op het gehoor, maar gek genoeg weinig naar de effecten van slechthorendheid op het functioneren op het werk. Daarom heeft de VU in 2002 onderzoek gedaan onder 211 werknemers, van wie 151 slechthorenden.

De akoestische omstandigheden op het werk blijken van grote invloed te zijn op de belastbaarheid van slechthorenden. Gehoorverlies wordt meestal pas

opgemerkt in een omgeving met veel achtergrondlawaai. In een stille omgeving met een goede akoestiek functioneren slechthorenden veel beter.

Verder blijkt het voor slechthorenden belangrijker dan voor andere werknemers om zelf te kunnen bepalen wanneer ze werken en wanneer ze een pauze kunnen nemen. Een op de vier slechthorenden pauzeert liever alleen dan samen met anderen.

Zeven procent van de Nederlanders hoort minder goed. Hoeveel daarvan (nog) deelnemen aan het arbeidsproces, is niet bekend, evenmin hoeveel arbeidsongeschikt of werkloos zijn.

Wie zelf wil testen of zijn gehoor nog goed is, kan de door de VU ontwikkelde nationale gehoortest doen: 0900 4560123 (€0,35 per minuut). De test meet of u in een lawaaïge omgeving nummers kunt horen.

dan kun je goed de beweging van iemands mond volgen. En heel simpel, maar wel effectief: vraag of iemand naar je toeloopt of je naam noemt als hij iets tegen je wil zeggen. Dan kun je alert reageren.'

Timmerman heeft haar doelgroep heel goed voor ogen, vindt Gré Noom, algemeen directeur bij Kloosterverzorgingshuis Alverna in Aerdenhout. 'Ze liet een geluidsoptname horen die was gemaakt in een kapel, zodat de goedgehoorde zusters en ons verzorgend personeel goed konden horen hoe het geluid vervormt als je slecht hoort', vertelt ze.

In de kapel is inmiddels een ringleiding aangelegd, een hulpmiddel waar slechthorenden hun hoorapparaat op kunnen afstemmen. Noom: 'Maar dat betekent dat je alleen degene verstaat die door de microfoon praat en niet je buurvrouw. Dat verklaarde voor ons meteen waarom sommige zusters altijd later inzetten bij gebed of zang. Het zorgde dat er begrip voor hen ontstond bij de zusters die zelf nog wel goed horen.'

Daarmee zijn natuurlijk niet alle problemen opgelost, maar bestaat er volgens Noom wel meer begrip. 'En we hebben ook een aantal manieren geleerd hoe je het contact kunt vergemakkelijken. Zo zijn

'Vraag of iemand naar je toeloopt als hij iets wil zeggen'

er meer microfoons in de zaal als we met een grote groep bij elkaar zitten en ik vraag standaard aan een zuster waar ze wil dat ik ga zitten.'

Gehoorverlies komt bij één op de tien mensen voor. In een groep van 50-plussers is de kans dat iemand minder hoort zelfs 20%. Voor het kloosterverzorgingshuis waar de jongste bewoner 67 en de oudste 97 is, rekent de directeur erop dat 50% van hen te kampen heeft met 'gewoon' gehoorverlies en 25% met een ernstige vorm daarvan. 'Ik ga er altijd van uit dat in een gesprek met twee zusters, een van de twee me niet goed verstaat. Ik vraag altijd na of ze me goed hebben begrepen.'

Uit onderzoek in 1996 is gebleken dat de integratie van slechthorenden in het arbeidsproces beter verloopt naarmate ze meer steun krijgen van leidinggevend en collega's. Dat kan steun zijn in de vorm van aandacht, begrip en extra moeite, maar ook in de vorm van technische en taakinhoudelijke aanpassingen.

Wie zich vrijer voelt, kan zijn handicap vanzelf ook met humor ter sprake brengen. Timmerman: 'Het geeft een ander ook de ruimte erover te donderjagen. Zo vroeg iemand die ik niet had verstaan aan mij of ik mijn radio niet aanhad. Ik barstte in tranen uit. Van het lachen welteverstaan.'

Voor meer informatie: www.hooridee.nl

