



Beeld Ramon Phillippo

De 'coming out' blijft, altijd

Ze mist een paar zinnen van het gesprek. Sofia wacht, volgt en luistert. Misschien kan ze met meer informatie de essentie van dit teamoverleg te pakken krijgen? “Ga ik checken of laat ik dit voorbijgaan?” Dit is de afweging die ze voortdurend maakt. Ze baalt er stevig van.

Tekst **Wendelina Timmerman** Beeld **Ramon Phillippo**

“**A**an jou merk ik niet dat je gehoorverlies hebt”, hoort Sofia vaak. Dit klopt, beseft ze. Ze gedraagt zich als een ‘goedhorende’. Maar het is tijd is om te stoppen met op haar tenen lopen, vindt ze. Opener worden over wat werkt is een stap, een kunst en altijd een ‘coming out’. Deze gesprekken voert ze met zichzelf en nog weinig met anderen.

Sofia krijgt een uitnodiging voor een teamuitje in een ruimte die ze kent. Het is daar donker en de akoestiek is abominabel. Dit is als een hoge berg opfietsen zonder zuurstof. Dit ga ik niet doen. Ga ik zeggen dat ik niet kan, of ga ik de werkelijke redenen delen? Ik ga deze kans grijpen om open kaart te spelen, besluit ze. Ze vertelt haar team dat ze niet komt, omdat ze in deze ruimte niemand kan verstaan. Het is een opluchting om dit keer eerlijk te zijn, valt haar op. Over een maand is er een congres. Hoe ga ik dit verstaan, is wat direct bij Sofia

opkomt. Zal ik de tafelmicrofoons meenemen? Wat past er dit keer? Dit kiezen, nadenken en organiseren speelt altijd. Het is een persoonlijk proces waarvan niemand echt weet hoe dit voor haar is, hoe zij dit doet en wat dit voor haar met zich meebrengt, beseft ze.

Haar zusje geeft een groot feest met een dj en bijna 100 mensen. Het duurt even voor Sofia zich realiseert dat ze moet nadenken wat gaat helpen om de speeches en mensen te kunnen verstaan. Vooruitdenken is nodig, anders zijn alle fijne tolken bezet. Tegelijkertijd gaat door haar heen: wil ik de tolken er wel bij? Zou ik ook aan de speechers kunnen vragen om hun tekst vlak voor het uitspreken ervan naar mij door te spelen? Ik ga lekker dansen en de speeches vragen. Dat voelt goed, merkt ze. Voorbereiding en hulp toelaten is leren voor Sofia. Hoe kan ik hier meer rust in vinden, vraagt zij zich af. ☺

Tips voor meer rust

1. Maak een draaiboek met de ervaringen die goed hebben gewerkt.
2. Vraag dierbaren en collega's eerder om mee te denken.
3. Betrek anderen bij dit proces, dat maakt het minder alleen, lichter en leuker.
4. Zoek lotgenoten live op en deel je ervaringen via de socials.
5. Neem oren- en ogenpauzes vooraf, tijdens en na afloop van activiteiten.

Leven en werken met gehoorverlies. Hoe kan het wél?

In Hoormij Magazine deelt Wendelina Timmerman haar kennis, technieken en strategieën, zodat jij (nog) beter kan functioneren en (samen)werken. Meer weten: www.hooridee.nl Of stel een vraag via: info@hooridee.nl



HOORIDEE

