

NVVS-VRIJWILLIGER INGRID NIJSKENS:

‘Die slapende vrouw, dat ben ik!’

Het begon allemaal met een foto. Een beeld van een slapende vrouw, gepubliceerd in HOREN Magazine. Die slapende vrouw ben ik, besefte Ingrid Nijskens uit Rosmalen plotsklaps. De NVVS-vrijwilliger van de Commissie Tinnitus en Hyperacusis vertelt hoe de foto inspiratie gaf om haar leven compleet anders in te richten.

‘Daar was de foto weer, in het NVVS-ledenblad van februari. De foto met de slapende vrouw, liggend op een bank met de ogen dicht. Haar bril en het boek ‘De Vliegeraar’ vallen nog net niet van haar rustende lijf. Die slapende vrouw, ze moest eens weten... Ik ben haar nooit vergeten. Haar foto zag ik jaren geleden al. Het stond naast een artikel over een onderzoek over vermoeidheid en burn-out bij werknemers met een auditieve beperking.’

Alles kost zoveel energie

‘Ik herkende me in de Slapende Vrouw. Het dagelijks uitgeput op de bank neerstorten en wegzakken in een diepe slaap, te midden in de avondspits van een druk gezin met opgroeiende kin-



deren. De Slapende Vrouw wakkerde bij mij een bewustwordingsproces aan. Ik leerde van haar dat slechthorendheid en tinnitus meer is dan het hebben van een paar slechte oren en een continu gesuis. Ik besefte dat deze hoorproblemen vooral ook zoveel energie kosten! Niet alleen het ongewenste geluid, ook de angst het niet goed te horen en dingen vaak opnieuw te moeten vragen kost energie. Net als het gemis aan begrip voor mijn beperking. Bijvoorbeeld op mijn werk, waar niemand mij leek te willen helpen bij het aanpassen van mijn werkplek.’

Het leven opnieuw inrichten

‘De Slapende Vrouw opende mijn ogen. Ik was dus niet burn-out, overspannen, dom of slecht opgeleid. Ik diende mijn leven opnieuw in te richten en rekening te houden met mijn beperking. Want zo was ik mijn slechthorendheid ondertussen gaan noemen. Ik overwoog een aantal zaken. Moest ik meer rust inbouwen? Mezelf dat slaapje op de bank toestaan? Gezonder leven? Mijn omgeving, privé en op de werkvloer,

“Ik ben niet burn-out, alles kost mij gewoon meer energie!”



Het begon allemaal met deze foto van een Slapende Vrouw

bewuster maken van mijn beperking? Minder werken? Geen 30.000 kilometer per jaar als adviseur door Nederland racen? Een aangepaste werkplek organiseren? Want dat is toch een wettelijk recht?’

Minder hectische leefstijl

‘De Slapende Vrouw bracht rust in mijn leven en dat van mijn gezin. Rust door de acceptatie van mijn beperking. Rust door er een andere en een minder hectische leefstijl op na te houden. Die rust kwam er niet zomaar. Het was een moeizaam proces met slapeloze nachten en depressieve buien. Ook voelde ik me onmachtig en boos: ik kon het lastig accepteren dat mijn gehoor langzaam maar zeker slechter zou worden en de tinnitus zou toenemen. Ook kon ik het moeilijk verkroppen dat ik, workaholic, afstand moest nemen van mijn werk.’

“Als vrijwilliger bij de NVVS krijg ik wél waardering voor mijn werk”

Actief als vrijwilliger

‘Na drieënhalftal jaar voor mijn positie te hebben gevochten, ben ik vanwege mijn hoorproblemen volledig afgekeurd voor regulier werk. Dat zou niet nodig zijn geweest als er meer erkenning, begrip en ondersteuning was geweest. Ik zou liever gedeeltelijk arbeidsongeschikt zijn verklaard, dat is meer terecht en bovendien prima mogelijk met de juiste kennis van arbeidsrecht, UWV-regelingen en ziekteverzuimbegeleiding. Mijn werkend leven heb ik inmiddels weer, maar nu werk ik als vrijwilliger. Hoe anders is het privé en in mijn vrijwilligerswerk, waar ik wel begrip en medewerking ontvang! En natuurlijk, ook daar moeten we elkaar nog wel eens herinneren aan mijn beperking. Maar het serieus genomen worden en het idee dat mijn beperking er mag zijn, dat geeft mij enorm veel energie!’

Sombere en vrolijke dagen

‘Op sombere dagen voel ik mij oud, afgedankt en intens verdrietig. Dat ik na bijna veertig jaar werken op deze manier mijn arbeidzame leven heb moeten beëindigen! Het vinden van een baan op 57-jarige leeftijd met een beperking is bovendien een utopie. Op trieste momenten heb ik financiële zorgen en ben ik nijdig dat mijn lief en ik, net nu de kinderen bijna klaar zijn met studeren, niet de leuke dingen kunnen doen die we wilden doen. Dan maak ik me kwaad om zoveel ondeskundigheid, onwil en respectloosheid bij werkgevers. Daar is nog een weg te gaan, want slechthorenden en doven ontbreekt het allesbehalve aan motivatie om te werken. Op goede dagen, en die zijn er het meest, ben ik intens gelukkig verlost te zijn van de stress van het moeten opkomen voor mijn positie als slechthorende werknemer. Ik geniet met



Wandelen in Frankrijk



Genieten van vrijwilligerswerk

volle teugen van mijn coördinerende vrijwilligerswerkzaamheden. Arbeid die ik uitvoer in mijn tempo en met mijn mogelijkheden ten aanzien van mijn energie. Ik ben enorm opgeknapt van de waardering, complimenten die ik voor mijn onbetaalde werk krijg.

En thuis? Daar zijn ze o zo blij, dat ik weer aanwezig ben, met volop energie en aandacht. Mijn gezin is opgelucht dat ik weer goed slaap, weer vrolijk ben, zin in dingen heb en weer eropuit ga! Iedereen is opgetogen: eindelijk zijn ze verlost van de Slappende Vrouw!’

“Vanaf nu sta ik mezelf dat slaapje op de bank toe”