

# Plotsloof

Jaargang 34—nummer 4—Winter 2023

A quilted artwork featuring a yellow figure in a fetal position, curled up on a background of concentric, wavy lines in shades of green and yellow. The figure has a dark blue face and a single visible eye. The entire piece is made of fabric and stitching, with visible seams and folds.

## Rouw

- ALLE VERLIEZEN REIZEN MET JE MEE
- DOOR HET GEHOORVERLIES VAN MIJN VADER ...
- ROUW EN VERLIES: HET GAAT NIET ALLEEN OVER DE DOOD



# Als hoortoestellen niet meer volstaan, mis dan de dingen die er toe doen niet.

Een praatje bij de kassa, lunch met vrienden, gesprekken tijdens een kop koffie?  
Dit wordt allemaal lastiger wanneer hoortoestellen niet meer volstaan.  
Maar met een cochleair implantaat kunt u verbonden blijven met uw wereld:

- ✓ Waar hoortoestellen geluid luider maken, kunnen cochleaire implantaten geluid duidelijker maken om gesprekken beter te kunnen verstaan
- ✓ Dit onderzoek blijkt dat mensen met een cochleair implantaat zinnen 8 keer beter konden verstaan dan voorheen met hun hoortoestellen
- ✓ U komt misschien in aanmerking voor een gehoorimplantaat. Wacht niet langer: praat met uw arts of audioloog en ontdek of een gehoorimplantaat een beter hulpmiddel voor u zou kunnen zijn.

**Ga naar [www.hoormeer.nl](http://www.hoormeer.nl)  
en vraag vandaag nog uw  
gratis informatiepakket aan.**



**Voor meer informatie ga naar [www.hoormeer.nl](http://www.hoormeer.nl)**



1. Fitzpatrick EM, Leblanc S. Exploring the factors influencing discontinued hearing aid use in patients with unilateral cochlear implants. Trends in Amplification. 2010, 14; (4): 199-210. 2. Runge CL, Henion K, Tarima S, Beiter A, Zwolan TA. Clinical outcomes of the Cochlear™ Nucleus®5 cochlear implant system and SmartSound® signal processing. J Am Acad Audiol. 2016, 27; (6): 425-440.

Vraag uw medische professional om advies over behandelingen voor gehoorverlies. Resultaten kunnen variëren en uw medische professional zal u adviseren over de factoren die van invloed kunnen zijn op uw resultaat. Lees altijd de gebruiksaanwijzing. Niet alle producten zijn in alle landen verkrijgbaar. Neem contact op met uw lokale vertegenwoordiger van Cochlear voor productinformatie.

Cochlear, Hear now. And always, Nucleus en het elliptische logo zijn handelsmerken of geregistreerde handelsmerken van Cochlear Limited.

© Cochlear Limited 2022. D1947990 V1 2022-02 Dutch Translation of D1706317 V2 2020-10

  
**Cochlear®**  
Hear now. And always

# Inhoudsopgave

04 Van de voorzitter

07 Je komt toch ook? Congres maart 2023

08 Alle verliezen reizen met je mee

10 Wereld Doven Dag 2023. Een unieke samenwerking

13 Peter Raggars: Rouwen als krachtbron

14 Door het gehoorverlies van mijn vader, ben ik ook wat verloren

15 Gedicht Rouw

16 Rouw en verlies: het gaat niet altijd over de dood

19 Olga: waarom rouw ik?

20 Impressie jaarvergadering

22 John: leven in een ideale wereld

23 Rouwen om gehoorverlies. Het onzichtbare en oh zo aanwezige verlies

24 Ronald: de dag dat jij wordt losgelaten

25 Rouw

26 Gedicht Herinneringen

27 Landelijke Contactdag

28 Week van de toegankelijkheid

30 Gedicht Begin



10



20



27



28

## Colofon

Plotsdoof is een uitgave van de Stichting Plots- en Laatdoven. Donateurs van de stichting ontvangen het blad gratis. Plotsdoof verschijnt vier keer per jaar: in maart, juni, september en december.

### Redactieadres:

MEO Backoffice  
Stichting Plots- en Laatdoven  
Oudeweg 115  
2031 CC Haarlem  
redactie@stichtingplotsdoven.nl

### Redactie:

Agaath Arends  
Margreet Joosen  
Ronald Kaijim  
John Retel Helmrich  
Olga Steen

### Vormgeving en opmaak:

Ewa Harmsen

### Aan dit nummer werkten mee:

Angelique Ammerlaan  
Nirosha Boer  
Caroline van Daelen  
Georgia van der Gen  
Betty Kooija  
Richard de Lauw  
Peter Raggars  
Annelies Randag  
Christa Ratsak  
Mark Schiffmaier  
Cor Toonen

### Opzeggen donateurschap:

info@stichtingplotsdoven.nl  
ook voor adreswijzigingen.

Neem voor overname artikelen contact op met de redactie:  
redactie@stichtingplotsdoven.nl

### Sluitingsdatum kopij volgend nummer:

Wordt nog bekend gemaakt via  
www.stichtingplotsdoven.nl en  
Facebookpagina. Net als het thema.

### Drukwerk en verzending:

MEO

### Coverfoto:

Kunstwerk van Margreet Joosen

### Stockfoto's:

Pixabay

# Van de voorzitter

De afgelopen periode is voor de bestuursleden en vrijwilligers van de Stichting bijzonder intensief geweest. Naast de reguliere bestuurswerkzaamheden zijn velen van ons betrokken bij diverse lopende projecten. Bijvoorbeeld: de informatie-carroussel, inloophuizen, het organisatiecomité van het congres 2024, werkgroepen voor tolkvoorziening, het project eenzaamheid, de redactie van de Plotsdoof en nog veel meer. Het is mooi om te zien hoe toegewijd en met plezier iedereen bezig is. Vaak jonglerend tussen deze taken en privéverplichtingen, daar bijna iedereen naast dit vrijwilligerswerk ook een reguliere baan heeft.

Met de feestdagen in het vooruitzicht kijken we niet alleen terug op de drukte van de afgelopen tijd. Maar we kijken ook met enthousiasme vooruit naar ons derde internationale congres gepland voor 22, 23 en 24 maart 2024, tevens ons 35-jarig jubileum.

Onze vernieuwde website, sinds medio november online, is een mooie eyecatcher. Met dank aan Ictoria Boxmeer, de webbouwer die niet alleen naar onze wensen luisterde maar ook past bij de kernwaarden van Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen en toegankelijkheid. De website is fris, toegankelijk en aantrekkelijk. Een mooi weetje is dat Ictoria.nl ooit is gestart voor een medewerker met een auditieve beperking.

De samenwerking heeft geresulteerd in een website die aan al onze verwachtingen voldoet, met functies zoals een uitgebreide vrijwilligerspagina, een toegankelijkheidsmenu, online leesbare oude nummers van de Plotsdoof, en de mogelijkheid om de nieuwe folder 'Zo Versta Ik Jou' te bestellen. Ook biedt de website nu ruimte aan de redactie van de Plotsdoof om online te schrijven over actuele onderwerpen. In 2024 volgt hier meer informatie over.

Alle details over ons congres staan nu online, en iedereen kan zich aanmelden! We kijken er naar uit om samen met jullie dit bijzondere evenement te beleven.

Tot slot: op 6 januari proosten we gezamenlijk op het nieuwe jaar, in samenwerking met Let's Talk in Noordwijk. Voor de echte bikkels is er ook de mogelijkheid voor een frisse Nieuwjaarsduik in zee. Meer informatie hierover is te vinden op, hoe kan het ook anders, onze nieuwe website.

Fijne feestdagen en een mooi 2024 gewenst!

**'Bijzonder intensief'**



# Van de redactie



Wat was het thema 'rouw' voor sommige mensen een lastige om over te schrijven! Niemand wil graag vervallen in geklaag en zielig zijn. Terwijl rouw ook nodig is om je verlies een plek te geven. Daar werden gelukkig mooie dingen over verteld in reacties van mensen die op onze vraag op Facebook reageerden. We delen gedichten en columns over rouw.

Er was echter ook veel te vertellen over de ervaringen op Wereld Doven Dag, de landelijke contactdag, de jaarvergadering van de stichting en de week van de toegankelijkheid. Prachtige foto's waarbij saamhorigheid, gezelligheid en blijheid goed naar voren kwamen. Misschien is dat een mooie insteek voor de nieuwe editie van Plotsdoof volgende jaar.

dat het blad goed wordt gewaardeerd. Daar is de redactie heel blij mee! Tegelijkertijd vinden we het wel tijd voor een vernieuwing. Samen met Annet Verdoorn van het bestuur heeft de redactie gekeken naar de toekomst van dit blad in combinatie met de vernieuwde website, nieuwsbrief en Facebookpagina. Er zijn heel leuke dingen bedacht. Dit wordt in december verder uitgewerkt tot een nieuw mediamixplan en wordt daarna met jullie gedeeld via de bovengenoemde kanalen. Om die reden staat er op bladzijde 3 van deze editie geen datum en thema voor de volgende editie. Hou dus de website en Facebook in de gaten!

Als jullie dit lezen, staan de feestdagen alweer voor de deur. We wensen jullie allen fijne dagen toe en een geweldig 2024!

Over nieuwe edities gesproken: uit de enquête die een tijd geleden gehouden is onder de lezers, blijkt

## Over de stichting

**De Stichting Plots- en Laatdoven is opgericht in 1989 en zet zich in voor de belangenbehartiging van plots- en laatdoven in de ruimste zin van het woord. Daarbij staat de stimulatie van zelfredzaamheid en reïntegratie van de plots- en laatdove in de horende maatschappij voorop**

### Bestuur

Robert ten Bloemendal, voorzitter  
Gerard de Vijlder, vicevoorzitter  
Mark Schiffmaier, secretaris  
Peter Helmhout, penningmeester  
Nirosha Boer, bestuurslid  
Annemieke Ceton, bestuurslid  
Annet Verdoorn, bestuurslid

### Raad van Advies

drs P.P. B.M. Boermans  
dr J. Mulder  
Peter Raggars

### Donateurschap

Vanaf € 25,— per kalenderjaar bent u al donateur, voor het hele gezin betaalt u slechts € 35,—  
Overmaken kan op IBAN NL54 INGB 0000 082080 t.n.v. Stichting Plotsdoven te Houten

Geregistreerd bij de Kamer van Koophandel Haaglanden te Den Haag nr 41155666 ANBI-nummer 816107440

### Lex Scheffelfonds

Het Lex Scheffelfonds is ingesteld om iedere plots- en laatdove, voor wie dit een financieel bezwaar is, in staat te stellen deel te nemen aan activiteiten die georganiseerd worden door de Stichting Plotsdoven. Voor verdere informatie zie de laatste bladzijde.

The MED-EL logo is located in the top right corner. It consists of the word "MED" in a bold, sans-serif font, followed by a stylized circular icon containing a dot, and then the word "EL" in the same font style.

## Hoe klinkt een cochleair implantaat?

Blikkerig? Robotachtig? Onnatuurlijk? Cochleaire implantaten zouden niet zo moeten klinken. Bij MED-EL vinden we dat je het verdient om geluiden te horen zoals ze bedoeld zijn. Daarom ontwikkelden we een unieke benadering voor cochleaire implantaattechnologie, die nabootst hoe natuurlijk horen werkt. Het resultaat? Een cochleair implantaat dat het natuurlijk gehoor zo dicht mogelijk benadert.



Ga voor meer informatie naar:  
[medel.com/nl](https://medel.com/nl)

hearLIFE

[medel.com](https://medel.com)





## Je komt toch ook!

Wat: internationaal Congres  
Wanneer: 22,23 en 24 maart 2024  
Waar: Hotel Zuiderduin in Egmond aan zee

De stichting Plots- en Laatdoven bestaat op 23 maart 2024 35 jaar!

Daarom wordt er voor de derde keer een internationaal congres georganiseerd.

Al in 2022 is er een comité, bestaande uit Annemieke Ceton, Ans Kamer, Georgia van der Gen, Sandra Boertien en Gerard de Vijlder, begonnen met de organisatie van dit congres.

Tijdens het congres wordt er aandacht besteed aan de behoeften van Plots- en Laatdoven en ernstig slechthorende mensen. En zoeken we samen met u (donateurs, belangstellenden en netwerkpartners uit binnen- en buitenland) naar oplossingen en delen we de succesvolle ervaringen met elkaar. Zo kunnen we van elkaar leren, ervaringen uitwisselen en een bijdrage leveren aan een meer inclusieve wereld voor mensen met de onzichtbare uitdaging van een gehoor beperking.



Tijdens de voorbereidingen zijn we in contact gekomen met Laurentien van Oranje, Co-founder & Director van de number 5 foundation.

Zij zal ons congres openen!

Vele bedrijven en fondsen hebben ons bedragen toegezegd. Een bijzondere gift kwam van de Re-Sell kringloopwinkel uit 's-Gravenzande welke Annemieke Ceton benaderd had. Voor meer informatie en aanmelden zie onze website [www.stichtingplotsdoven.nl](http://www.stichtingplotsdoven.nl).



# Alle verliezen reizen met je mee, Facebook reacties

Door Ronald Kaijim

Als we iets kwijt raken, kan een periode van rouw optreden. Ook het verlies van het gehoor zorgt vaak voor een moeilijke tijd waarin iemand moet leren omgaan met de beperkingen en leert te accepteren dat niet alles meer gaat zoals vroeger. Het is afscheid nemen van iets wat nooit meer terug komt.

Rouw en gehoorverlies komen elkaar ook nog op een andere manier tegen. Zit het doof zijn in de weg bij het afscheid en tijdens de rouw na bijvoorbeeld een overlijden? Hoe ga je daar dan mee om? Deze vraag stelden wij op onze Facebookpagina. Vier leden hebben gereageerd.

## Flinke klap

Voor Richard de Lauw kreeg bovenop zijn gehoorverlies direct een volgende klap te verwerken. 'Ik ben in 1998 volledig doof geworden, aan beide oren. Dat was een flinke klap. Mijn vriendin die ik toen had, maakte het vrij snel uit nadat ik uit het ziekenhuis kwam. Ze was bang dat het heel stil zou worden.'

Bij de uitvaart van Richard zal 'Music was my first love and it will be my last' te horen zijn. Het niet meer kunnen horen van muziek was dan ook het grootste pijnpunt voor hem. 'Een van de eerste dingen die mijn ouders moesten regelen voor ik thuis kwam, was mijn stereo waar ik zo trots op was, van mijn kamer af te halen. Ik kon het gewoon niet aan om die te gaan zien. Het verlies van muziek deed en doet zoveel pijn. Al mijn cd's, en dat waren er heel veel, moesten weg van mijn kamer.' Naast het de muziek mist hij ook de gezelligheid met zijn vrienden. Ad rem reageren was er niet meer bij: 'niets is zo eenzaam als een drukke verjaardag. Iedereen heeft plezier, er wordt volop gepraat en gelachen en ik buig me maar over mijn telefoon en heb zo mijn gesprekjes op facebook of whatsapp.'

## Het houdt nooit op

Annelies Randag beschrijft de pijn om haar toenemende slechthorendheid als een 'levend verlies', ook wel chronische rouw genoemd. Rouw die nooit ophoudt. 'Elke keer valt er weer iets weg. En het wordt steeds lastiger om te functioneren in de horende maatschappij omdat zoveel gericht is op communicatie. Het voelt voor mij alsof ik langzaam wegdrijf van mijn horende omgeving. Alsof ik op een eiland wegdrijf van het vasteland.'

Net als Richard noemt ook Annelies de problemen met het meekomen met sociale activiteiten. 'Groepsuitjes etentjes en feestjes hebben altijd een dubbel gevoel. Ik wil deelnemen en onderdeel zijn van (en mijzelf niet aan de zijlijn plaatsen of isoleren) maar het is ook altijd lastig en het brengt ook verdriet met zich mee van niet goed kunnen deelnemen.'

Annelies heeft in haar leven veel met rouw te maken gehad en is zelfs rouwbegeleider. Op mijn vraag wat ze kwijt is geraakt door haar gehoorverlies, antwoordt ze: 'Ik ben een stuk van mijzelf kwijtgeraakt hierdoor. Ik ben noodgedwongen meer naar

binnen gekeerd. In settings met meer mensen ben observerend geworden in plaats van participierend.' Van alle verliezen die zij kent raakt het gehoorverlies het meest aan haar eigen identiteit. Ze ervaart dit identificatieverlies als zeer lastig.

Richard en Annelies beschrijven de pijn die hun doofheid of slechthorendheid hen heeft bezorgd. Dit roept bij mij de vraag op of en hoe ze de beperking van hun gehoor hebben verwerkt. 'Ik heb de pijn nooit echt verwerkt', zegt Richard resoluut. 'Je haalt je schouders op en gaat door. Afleiding werkt goed. Terwijl je juist moet verwerken. Dat heb ik nooit gedaan. En dat kwam hard terugkaatst.'

Ook Annelies heeft moeite met de verwerking. 'Qua rouw ben ik lang in een soort shock of staat van ontkenning geweest. Ongeloof dat zoiets zomaar kan. Dus ik hoopte dat 't weer overging.' Ze vervolgt: 'Wil niet zeggen dat ik niet nog steeds een vervullend leven kan hebben of geen leuke dingen kan doen maar alles kost meer moeite en ik kan niet anders zeggen dan dat ik nog steeds hoop dat ik ooit weer beter ga horen, bijvoorbeeld met stamceltherapie.'

'Praat er over! Praat er met iemand over die weet hoe je aan rouwverwerking doet' is het advies dat Richard geeft.

### Waardevolle diepgang

Dat doofheid stevig in de weg kan zitten bij het afscheid van een dierbare heeft Cor Toonen ondervonden. 'Op een gegeven moment moest er een indeling gemaakt worden wie en wanneer bij mijn stervende vader zou waken. Toen ik ingepland zou worden zegt een familielid: "wat heb je nu aan onze Cor, die hoort onze vader niet, die kan toch niet waken?" Zo buitengesloten worden door iemand, die hem al zo lang na stond en van nabij kende doet Cor na 43 jaar nog steeds pijn.

Cor heeft van deze ervaring geleerd. 'Deze ervaring is ergens wel bepalend geweest voor mijn eigen opstelling bij een naderend afscheid van een dierbare. Het gegeven dat doof zijn je een beperking oplegt in de communicatie bij emotionele afscheidsmomenten maakt mij bewust van de noodzaak van extra inzet in de persoonlijke contacten in de terminale fases. Zo kan ik toch steeds weer een waardevolle diepgang bereiken.'

Met onderling begrip en een goede afstemming is inderdaad veel te bereiken zoals Angelique Ammerlaan uitlegt: 'Ik heb afgelopen december en afgelopen augustus allebei mijn ouders verloren. Wij hadden een begrafenisondernemerster die ongelooflijk meelevend was voor zowel mijn moeder (december) en mijn vader (augustus). Ik ben zelf zeer slechthorend (met CI en hoortoestel kan ik mij prima redden) en zij dacht heel erg met mij mee om te zorgen dat ik heel duidelijk en goed alles kon horen. Zij nam mij voor het afscheid mee de aula in zodat ik de verbinding kon maken met de ringleiding. Ze heeft sowieso instructies gegeven aan de sprekers dat ze

duidelijk in de microfoon moesten praten, zodat ik het goed kon horen.' Haar tip voor bij een uitvaart is dan ook om de begrafenisondernemer van tevoren te laten weten dat je slechthorend bent.

In de reacties van Richard, Annelies, Cor en Angelique is afscheid, rouw en verwerking op verschillende manieren naar voren gekomen. Overeenkomsten zijn er in de pijn van het niet goed meer mee kunnen komen in sociale activiteiten en in het advies om goed te communiceren rond het afscheid van een dierbare.

### Veerkracht

Op mijn vraag aan Annelies of zij overeenkomsten ziet in de soorten rouw die zij in haar leven heeft meegemaakt, zegt ze: 'De overeenkomst is dat je je leven rondom het verlies vormgeeft. Alle verliezen reizen met je mee en maken een integraal onderdeel uit van wie je bent en van je leven. En je leert leven met je verliezen, want wij mensen hebben enorm veel veerkracht. Ermee dealen of accepteren "dat het zo is" wil niet zeggen dat het leuk is. Je mag nog altijd vinden dat je liever wel goed zou horen of je familie nog zou hebben.'

Een mooie en inspirerende afsluiter van iemand die ervaring heeft als rouwbegeleider.



# Wereld Doven Dag(WDD): een unieke samenwerking

Door Nirosha Boer

Vorig jaar vroeg de Stichting Zo Hoort Het (ZHH) mij of ik het leuk zou vinden om samen met Limburg Hoort Zo (LHZ), de Wereld Doven Dag (WDD) te gaan organiseren. Ik zou de Stichting Plots- en Laatdoven vertegenwoordigen. Ik vond het een hele eer om hiervoor gevraagd te worden en heb ook direct 'ja' gezegd. Na de goedkeuring op de algemene ledenvergadering van Dovenschap, konden we in januari van start.



## Fantastische locatie

De werkgroep bestond uiteindelijk uit Cas Wolters (LHZ), Emma de Esch (LHZ), Cathy Geurts (DS), Rob Struik (coördinator), Sandra Boertien (ZHH), Kay van de Bilt, Georgia van der Gen (ZHH) en ik zelf. En natuurlijk hadden we heel veel ondersteuning gehad van anderen. Nadat we met de Verkadefabriek een fantastische locatie hadden gevonden in 's-Hertogenbosch, was het tijd voor het echte werk. We gingen de taken verdelen en het programma bedenken voor deze dag. Ik wilde

me graag bezighouden met de toegankelijkheid, niet alleen communicatief maar ook op andere gebieden. Dat was dan ook gelijk mijn meest belangrijke taak.

## Met elkaar

Het thema van WDD 2023 is; 'a world where people can sign everywhere', (een wereld waarin iedereen kan gebaren). Wij hebben daar ook ons eigen, bijpassend thema aan verbonden: "met elkaar", omdat we vinden dat iedereen recht heeft op toegankelijke communicatie. Door met elkaar in gesprek te gaan kun je verbinding creëren, maar ook wederzijds begrip. NGT is daarbij een belangrijke voorwaarde, maar niet de enige voorwaarde! Wij wilden de verschillende werelden samenbrengen, dat werd het uitgangspunt. En daarmee ontstond ook het idee voor de verschillende werelden op de dag zelf. Denk aan bijvoorbeeld: leefstijlwereld, kids world, film-en theaterwereld, wereldkeuken, kenniswereld... heel divers! En daarmee ontstond er ook een heel divers programma, met, wat wij hoopten, voor 'n ieder wat wils. Toegankelijke communicatie stond voorop en dat hebben we mogelijk gemaakt door inzet van tolken NGT-NL, NmG en schrijftolken. En natuurlijk ook een Dove tolk. En dat overal in het programma, want communicatie is een must en hoort dus ook toegankelijk te zijn. Natuurlijk konden degenen die daar behoefte aan hadden ook hun eigen tactiele en/of Dove tolk inzetten.

## Duizend groene polsbandjes

Na maanden van voorbereiding, overleggen via Zoom, maar ook in de Verkadefabriek zelf, was het zover. Op zaterdag 23 september vond dan de WDD van 2023 plaats! Ontzettend spannend! Vooraf hadden we natuurlijk via de sociale media reclame gemaakt, filmpjes



geplaatst en het programma bekend gemaakt. Bij de onderdelen waar inschrijving voor nodig was, zat het vol. Dus dat was al een goed teken. Op de dag zelf, stond de werkgroep al vroeg klaar om te starten. Alles moest klaargezet worden voor de infomarkt, de mensen moesten verwelkomd worden enz. En natuurlijk waren we erg benieuwd naar hoeveel bezoekers we zouden trekken! We hadden duizend groene polsbandjes, die werden uitgedeeld aan de bezoekers, maar na een uur waren de polsbandjes op. Dat betekende dat er meer dan duizend bezoekers waren! We denken dat het aantal tussen de 1300 en 1400 lag. In ieder geval, het was vol. Er werd volop gewapperd, gekletst, geknuffeld en gezoend, want iedereen was ook blij om elkaar weer te zien. WDD is altijd weer de plek waar je elkaar kunt ontmoeten, soms na jaren. Dat is toch hartstikke mooi?

### Leuke sfeer

En het programma was ook hartstikke mooi: er waren verschillende voorstellingen, Ooggetuigen van Dovenschap, maar ook: Stille Vlucht" van Ali Shafiee, die de hele zaal vol kreeg, mensen moesterde zelfs staan! Maar het was echt de moeite waard. Ilse Jobse bracht haar eigen liedjes ten gehore: Ilse in gebaren en er werd door een zangeres gezongen. Een prachtige samenwerking. Cas gaf een bakworkshop, Nvard gaf samen met haar moeder een workshop Armeens koken. De kinderen konden zich ook vermaken, er was een springkussen, ze konden worden geschminkt en er was ook een heuse popcornmachine. In de gang en in de zaal stonden ook allerlei

kraampjes van de verschillende organisaties, die ook goed bezocht worden.

De dag werd afgesloten met een optreden van het Nederlands Gebaren Koor. Zij deden het lied: 'iedereen is van de wereld'. Een heel toepasselijk nummer, want de wereld is van iedereen! Ongeacht welke beperking je hebt.

Helaas haperde de techniek, waardoor het lied een paar keer werd afgebroken, maar de leden van het koor gingen enthousiast door. Bij de vierde keer ging het goed en ging ook het publiek mee doen! Met z'n allen hebben we het spetterend afgesloten. Wat een enthousiasme en wat een leuke sfeer.

### Tot in de late uurtjes

Voor wie nog niet klaar was met de dag, in de avond had het Bossche Gebaar ook nog het gebarencafé georganiseerd en ook dit was een groot succes. Sommige mensen gingen tot in de late uurtjes door, hoorde ik.

En ik heb heel veel lof gehoord over deze dag. En dat kan ik zelf ook beamen, want ik vond het zelf een prachtige dag, een mooie samenwerking met verschillende stichtingen en een werkgroep waarin echt zoveel verschillende mensen zaten. Dovenschap heeft wat mij betreft een goede keus gemaakt om ons deze dag te laten organiseren! En ik ben er trots op, dat ik een klein, (en bescheiden) steentje aan mocht bijdragen, want mijn collega's in de werkgroep hebben echt heel hard gewerkt om er iets moois van te maken.



# Nederlands Centrum voor Plots- en LaatDoofheid (NC PLD)

**Voor wie plotsdoof wordt, geleidelijk gehoorverlies heeft, een CI heeft of overweegt.**

## Het NC PLD helpt met:

- informatie en advies over hulpmiddelen en voorzieningen
- de training 'Leven met gehoorverlies'
- communicatietrainingen zoals spraakafzien en NmG
- loopbaanbegeleiding
- individuele hulpverlening

Het NC PLD maakt deel uit van GGMD voor Doven en Slechthorenden. Bij GGMD werken specialisten gehoorverlies. Vakmensen die de gevolgen van plots- en laatdoofheid kennen én met u kunnen communiceren.



Heeft u hulp nodig? Aarzel niet en meld u aan bij GGMD. Na aanmelding bespreekt een specialist gehoorverlies uw hulpvraag met u.

Samen beslist u welke hulpverlening daar voor u het beste bij past. Indien gewenst is bij de gesprekken een gebarentolk of schrijftolk aanwezig.



specialisten gehoorverlies GGMD

GGMD voor Doven en Slechthorenden heeft locaties door heel Nederland  
tel. 0800 - 337 46 67 (gratis) | [contact@ggmd.nl](mailto:contact@ggmd.nl) | sms: 06 - 10 908 606  
voor chat en teletolk: zie [www.ggmd.nl](http://www.ggmd.nl) pagina Contact | [www.ggmd.nl](http://www.ggmd.nl)



**'het  
inzicht  
komt'**

# Column Peter Raggers

## Rouwen als krachtbron

Je kan je natuurlijk wentelen in een oneindig verdriet en je afvragen: waarom overkomt mij dit. Jezelf zien als slachtoffer en vinden dat iedereen rekening met jou moet houden, want jij bent zo zielig.

Maar rouwen kan je ook sterker maken. Je hebt de luxe om een tijd met jezelf bezig te zijn. Je kan op een bepaald moment tot het inzicht komen dat jouw weg, jouw pad een andere wending heeft gekregen. Het leven keert niet meer terug zoals je gewend was of steun aan had. Het kan zelfs bevrijdend werken, je kan en mag nu andere keuzes maken.

Als je tot dit besef komt, kan het bevrijdend zijn en kan je degene of datgene wat jou verlaten heeft dankbaar zijn.

Het goede gehoor heeft je verlaten, verschrikkelijk. Maar als je de weg opwaarts weer terug vindt, kan dat een zekere levensvreugde geven. Anders ingevuld dan voorheen, maar ook vol nieuwe ontdekkingen.

Als je lang en gelukkig getrouwd bent geweest en in dat huwelijk logische compromissen hebt gemaakt, is het nu wellicht tijd om dat wat je toen wou maar door het compromis niet hebt gedaan, nu wel te gaan doen. Zonder vervelend gevoel naar degene die er niet meer is, maar met vernieuwde energie richting toekomst.

Niet iedereen kan dit opbrengen en dan is het goed als er mensen zijn die al of niet vanuit hun professie naar je kunnen en willen luisteren. Maar echt luisteren ofwel horen wat er echt gezegd wordt met of zonder woorden is een van de meest moeilijke opgaven voor de mens. Want wij willen invullen, praktische voorstellen uitvoeren.

Mijn advies: niet doen. Probeer echt te luisteren en te horen wat de ander bedoelt en vooral niet invullen met wat je denkt dat de ander bedoelt. Die weet dat meestal zelf wel, maar wil zich zeker in het begin alleen uiten tot het moment dat de stilte aanbreekt en het inzicht komt.

Rouw en met name het verwerken van rouw is een uitermate belangrijke levensles. Het zal je maar gebeuren om plotseling geheel of gedeeltelijk plotsdood te worden en te blijven. Dat, en te blijven, is van enorm belang want de opluchting dat het weer beter gaat is er niet.

Grote leegte, onbegrip overal, onzekerheid enzovoorts komt over je. Het is een traumatische ervaring.

Bij rouw denken we als eerste aan de dood, het levenseinde. Overlijden van een ouder iemand kan net zo veel verdriet geven als van een jong iemand. Feitelijk is er niet over te oordelen hoe je verdriet het beste kan verwerken. Wellicht is het grootste struikelblok wel dat "men" vindt dat je het moet verwerken en liefst zo snel mogelijk.

We zien vele soorten van verwerking ook naar gelang de omstandigheden. Denk aan de oorlogen, aardbevingen, overstromingen enzovoorts waar honderden, duizenden mensen tegelijk weggevaagd worden. Hele gezinnen compleet verwoest inclusief al het materiële. De overlevenden moeten verder, er is geen tijd om te rouwen, zeker niet op dat moment.

Is dat een ver weg van mijn bed gebeuren? Hoe werkt dat in je eigen hoofd als er keer op keer dit soort situaties het nieuws passeren. Sluit je je er vooraf op den duur, of ga je er onder gebukt. Rouw je mee of rouw je plaatsvervangend?

Alleen jijzelf kan hier op antwoorden.

Rouw lijkt een proces van verdriet, maar ik moet zeggen dat ik blij ben dat we mogen en kunnen rouwen. Het geeft de gelegenheid om het verlies van welke aard ook te verwerken, te plaatsen en zelfs om een nieuw perspectief te laten groeien.

# Door het gehoorverlies van mijn vader, ben ik ook wat verloren'

Door Caroline van Daelen, logopedist/coach voor mensen met een gehoorverlies en hun gesprekspartner(s).

Tijdens mijn werk, als logopedist en als coach, houd ik mij bezig met begeleiden van mensen met een (plotseling) gehoorverlies en/of al hun gesprekspartners. Zo kwam ik in gesprek met een vrouw van 23 jaar die wilde praten over haar gevoelens van verlies en gemis ten gevolge van het gehoorverlies van haar vader. Ze had altijd een goede band met haar vader gehad waar ze een passie voor muziek mee deelde. Ze brachten samen uren door bij de fanfare waar ze beiden lid van waren. Ze zaten vaak lang met elkaar in de auto om naar diverse concerten te gaan. Ze gingen samen naar de film om zowel van het verhaal als van de muziek te genieten. Na afloop van deze activiteiten praatte ze lang na over het concert of de film. Ze genoten allebei van deze momenten van samen zijn.

## Een gemis

Totdat het gehoor van haar vader plotseling uitviel. Hij had niet alleen grote moeite met communiceren, maar kon ook niet meer van muziek genieten. Zijn lidmaatschap van de fanfare moest hij opzeggen. Hij hoorde niet meer of hij goed of vals speelde. Hij werd zeer gevoelig voor geluiden en trok zich steeds vaker terug in zijn kamer. Weg was voor hem zijn leven met muziek. Echter niet alleen voor hem een gemis. Zijn dochter miste hun gezamenlijke uren bij de fanfare. Miste de uren die ze samen in de auto doorbrachten voor en na het bezoeken van een concert. Het samen bezoeken van de bioscoop. Het intensieve contact met haar vader door hun gezamenlijke passie. Niet alleen haar vader, maar ook zij was hierdoor erg verdrietig. Het gemis van deze momenten samen vond ze erg, maar het heftigste vond ze dat haar vader hier niet met haar over wilde praten. Hij had haar meerdere keren duidelijk gemaakt dat zij geen probleem had, maar hij. Hij was zijn gehoor verloren, niet zij. Zij kon in zijn ogen gewoon op dezelfde manier doorgaan met haar leven met muziek. Zo voelde zij het echter niet. Natuurlijk hoorde zij de muziek nog en kon ze lid blijven van de fanfare, maar dit voelde voor haar niet meer compleet zonder haar vader. Hij kwam nooit meer naar concerten toe. Ook vroeg hij nooit meer hoe de repetities waren gegaan.

Niet alleen de gesprekken over muziek vielen stil. Haar vader trok zich steeds vaker terug in zijn kamer en deed steeds minder moeite om zo goed mogelijk te kunnen communiceren. Hij leek zich te berusten in deze nieuwe situatie. Zij kon hier echter niet mee omgaan. Omdat ze niet meer wist hoe ze het contact met haar vader zo goed mogelijk kon herstellen, ging ze actief op zoek naar oplossingen voor deze verdrietige situatie. Ze wilde er alles voor doen om het contact met haar vader zoveel mogelijk weer terug te krijgen. Het gemis te verkleinen.

## Gehoord en gezien

In haar zoektocht kwam ze bij mij terecht. Tijdens onze gesprekken legde ik het gehoorverlies van haar vader aan haar uit aan de hand van zijn audiogram. Ik verklaarde haar waarom hij zo'n problemen heeft met deelnemen aan een gesprek en wat de reden is dat hij niet meer kan genieten van muziek. Maar ook waarom hij zachte geluiden niet meer hoort, maar wel snel klaagt over te harde geluiden. Uit het audiogram bleek dat haar vader mogelijk in aanmerking zou kunnen komen voor een Cochleair Implantaat. Samen zochten we naar het dichtstbijzijnde CI-team en bespraken we de procedure. We bedachten een manier waarop ze de mogelijkheid van een CI om zijn gehoorverlies letterlijk te verkleinen onder de aandacht van haar vader kon brengen. Ook bespraken we de communicatiestrategieën die zij kon toepassen om een gesprek met haar vader weer mogelijk en makkelijker te maken. Natuurlijk kwamen ook haar gevoelens van verlies en gemis als gevolg van het gehoorverlies van haar vader uitgebreid ter sprake.

Aan het einde van het coachtraject gaf zij aan dat ze zich gehoord en gezien had gevoeld. Dat ze nu voldoende kennis en handvatten heeft om weer een gesprek met haar vader aan te durven gaan. Dat ze beter om kan gaan met haar gemis en weet hoe ze verder kan.

Mijn doel, iemand handvatten geven om te kunnen omgaan, leven met gehoorverlies, was bereikt.

# Rouw

## Storm

Stil werd het voor de storm  
Je kon de dieren horen lopen  
je hoorde dat de konijnen hun hollen in doken  
als de storm kwam  
Blatend riep een schaap haar lam  
om het te beschermen tegen het natuurgeweld

## Stil

stil werd het voor de storm,  
in het veld  
Een angstaanjagende stilte  
net of alles wachtte  
op wat komen zou  
Zo stil dat het wel angst moet aanjagen  
en dat ik mij wel af moet vragen  
waarom is het nu stil,  
stil, als voor de storm  
Is het een nieuw levensdoel ?

## Gevoel

't gevoel dat alles anders is  
Een mens lijkt nu precies een vis,  
ik weet  
het klinkt bezopen,  
maar de mond gaat open  
en het is het geluid dat ik mis  
Het is nu in het veld stil  
stil als voor een storm  
een bittere pil  
het imponeert mij  
enorm  
De stilte negeren wordt een doel  
geen angst  
ondanks je angstig gevoel  
't gevoel dat zegt.  
dat er iemand dierbaars is gestorven

## Verder moeten en zo

heb ik de vaardigheid verworven,  
om te leren,  
te relativeren  
om kracht te vinden om weer op te veren

## De stilte,

de storm kwam onverwacht  
maar uit de nacht  
haal ik de kracht  
om opnieuw te beginnen  
niks meer te verliezen  
alleen nog maar te winnen  
en daarom ben ik 's nachts in de stilte niet bang  
ondanks dat ik weet  
de stilte voor de storm  
hij zal voortduren  
mijn hele leven lang

Richard de Lauw

# Rouw en verlies; het gaat niet alleen over de dood

Door Margreet Joosen

Mensen associëren rouw en verlies vaak met de dood. Terwijl je ook over andere dingen in je leven een diepe rouw kan voelen en een groot verlies kan ervaren. Denk bijvoorbeeld aan een scheiding. Je verwachtte met elkaar oud te worden, zittend op een bankje, aan een half woord genoeg, want je voelde elkaar feilloos aan. Denk bijvoorbeeld aan gehoorverlies. Je liefde en passie voor zingen, je vak als zanger(es) valt ineens weg. Wat moet je nu in hemelsnaam gaan doen? Denk bijvoorbeeld aan het verlies van je baan. Jarenlang heb je je ingezet voor een werkgever en ineens zit je thuis na een reorganisatie.

Je valt in een gat. Je ziet geen uitweg. Het is donker en duister. Je voelt intense pijn en je tranen raken nooit opgedroogd. Alle goede raadgevingen van je omgeving gaan langs je heen. Kop op, er zijn meer vissen in de zee. Kop op, je kunt zoveel meer dan zingen en wist je dat je trouwens een Cochleair Implants kunt nemen, probleem opgelost! Kop op, ook mensen van 55 jaar vinden weer een baan.

Maar daar zit je niet op te wachten. Want die pijn moet gewoon gevoeld worden, doorleefd worden. De een doet er langer over dan de ander. Er is geen standaardtijd voor rouw. Er zijn veel soorten vormen van rouw en verlies. Dat is niet altijd even goed herkenbaar voor de buitenwereld. Rouw mag echter niet verward worden met slachtofferschap. De scheidslijn kan soms dun zijn. Maar daar ga ik het niet over hebben. Dit artikel gaat alleen over rouw en verdriet.

## Vijf stadia van rouw

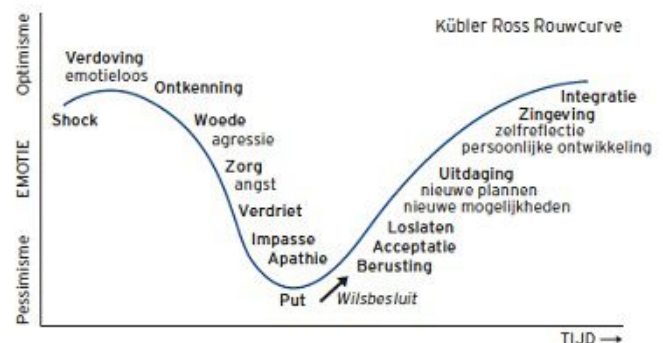
Rouw en verdriet kent diverse stadia. Psychiater Elisabeth Kübler-Ross ([www.kublerrossvlaanderen.be](http://www.kublerrossvlaanderen.be)) beschrijft vijf stadia: ontkenning, woede, onderhandelen, verdriet en depressie en aanvaarding. Deze stadia hoeven niet lineair voor te komen. Het kan ook eerst beginnen met woede en daarna ontkenning. Soms kunnen alle fases ook meerdere keren voorkomen. De duur kan variëren. Soms zit je heel lang in woede en zit je daarna gelijk in aanvaarding.

De rouw start bij het moment van trauma, verlies. Over het algemeen is er paniek en chaos. Depressie, verdriet, oude pijn en oude trauma. Maar ook

woede en onderhandelen, waarom gebeurt mij dit! Soms gaat paniek over in apathie. Gevoelens ontvluchten, slapen, ik wil niks, ik trek me terug uit de wereld. Langzaamaan komt je hoofd onder de dekens vandaan. Je hebt gerouwd, je rouwt nog steeds, maar je ziet nu ook de buitenwereld. Voorzichtig leg je contact.

Jouw structuur is veranderd, omdat er iemand is weggegaan, of omdat je niet meer naar je werk gaat. Je moet weer nieuwe structuren opbouwen. Wellicht moet je nog iets regelen, de scheidingspapieren tekenen. Dit kan ook bevrijdend zijn, naast het pijnlijke.

Je pakt langzaam je leven weer op, je staat weer in het leven in plaats van ernaast. Je bent verbonden met je eigen levensenergie en je omgeving. Dan komt de tijd dat je toe bent aan herdenking. Je



ruimt de spullen op van je werk, je kijkt naar de afscheidsfoto's. Acceptatie, je berust je erin, het verdriet is getransformeerd in jezelf.

Je kunt alle rouwstadia zelfs op één dag ervaren. 's Ochtends word je boos en verdrietig wakker, 's middags wil je alleen maar onder een dekentje op de bank liggen en naar buiten staren om dan in de namiddag ineens je jas aan te trekken om met je vriendin op een terrasje te gaan zitten. En bij het naar bed gaan heb je weer vrede met je leven.

## Rouwtijd

Soms zit je een maandje of wat te kniezeren.. laat me maar.. het zij zo.. het zal allemaal wel ergens goed voor zijn, maar laat me... kniezerdekniezer.... Mos groeit uit je oren, je voeten zijn vastgeplakt aan de vloer, je hebt dezelfde kleur als je bank waar je al weken op bivakkeert. En dat is allemaal oké. Echt waar. Laat je niet opjatten dat je na x aantal maanden je verlies geaccepteerd moet hebben en je klaar moet zijn met rouwen.

Na mijn scheiding die in volle harmonie en met wederzijds goedvinden plaatsvond, had ik zeker nog een jaar lang op de gekste momenten verdriet over het stuklopen van de relatie. Ondanks dat ik een leuke nieuwe vriend had, ondanks dat ik mijn leven volop aan het vieren was. Je zou denken: waarom verdriet, waarom rouw. Omdat er altijd iets te verwerken valt op het moment dat jij daar aan toe bent. Soms is dat pas na een jaar, 10 jaar of al na een maand.

## Hoe kom ik uit de rouwtijd?

Daar is helaas geen pasklaar antwoord op. Wel voel je eigenlijk altijd vanzelf wanneer je de volgende stap wilt zetten. Als je even niet weet hoe je jouw mos uit je oren moet halen, kun je samen met iemand kijken welke plannen er nodig zijn om daaruit te komen. En wat je kunt doen om hieruit te komen als je hierin blijft hangen. Ben je verdrietig en boos, dan is het goed om even pas op de plaats te maken, tot rust komen. Maar vaak is het ook zo dat je stappen in je rouwproces overslaat omdat je niet anders kan. Dat je meteen moet gaan solliciteren nadat je afscheid hebt genomen van

je dierbare werk, terwijl je daar eigenlijk helemaal niet aan toe bent. Dan kan de rouw op een later moment in alle hevigheid terugkomen omdat je het natuurlijke rouwproces niet doorlopen hebt. En dat is dan maar even zo.

## Rituelen

Het helpt ook als je een ritueel uitvoert om je rouw en verdriet te markeren, vorm te geven. Bijvoorbeeld bij een scheiding of verlies van iets, bijvoorbeeld je gehoor, kun je een dagboek beginnen waarop je op eerste pagina zet: Dag 1 van mijn pijn en verdriet. Schrijf hierin elke dag een half uur-uurtje over je verdriet en pijn, je woede, je kilte. Dit heet gecontroleerd rouwen. Sta jezelf elke dag een moment toe waarin je jezelf helemaal los laat gaan.

Dan hoeft je je ook niet schuldig te voelen als je overdag ineens een grapje maakt. En dan merk je vanzelf wanneer je op de laatste pagina bent beland. Dat hoeft niet noodzakelijkerwijs ook de laatste pagina van je dagboek te zijn. Dan kun je dit hoofdstuk in je leven ook echt afsluiten door in je dagboek dankwoorden te schrijven. Danken voor het geduld, voor de mogelijkheid om je te uiten en de inzichten die je daardoor kreeg. Klap je dagboek dicht en leg het ergens weg in een lade met andere herinneringen.

Of je maakt een voorwerp waarmee je uiting geeft aan jouw rouw en verdriet. En na een bepaalde periode, wanneer je merkt dat je weer kunt lachen en leven, kun je dit voorwerp in een vuurtje opstoken op een speciale avond of dag. Waarbij je uitspreekt over het afsluiten van deze periode, dat je jouw pijn en verdriet hiermee teruggeeft aan het reinigend vuur. Je kunt ook een feestje houden met je beste vrienden. Misschien willen zij ook iets in het vuur gooien. Samen dingen afsluiten is ook helend. Vier het leven.

Is dit een onderwerp waarover je graag je ervaring wilt delen met anderen? Stuur een e-mail naar [redactie@stichtingplotsdoven.nl](mailto:redactie@stichtingplotsdoven.nl) dan plaatsen we jouw verhaal op onze website of Facebookpagina.





Gelderhorst

Een thuis vol gebaren



## Kom jij werken in de Gelderhorst?

De Gelderhorst is uniek. Nergens in Europa bestaat zo'n groot woon- en zorgcentrum voor oudere Doven. Niet alleen bewoners, maar ook veel medewerkers zijn doof of slechthorend.

Werkzoekende Doven die gebarentaal beheersen, hebben bij ons een streepje voor. Maar ook zonder kennis van gebarentaal, ben je welkom. Want wat je nog niet beheerst, kun je leren. Je krijgt in werktijd cursussen gebarentaal en verdiept je in de dovencultuur.

Werken in de Gelderhorst is bijzonder én leuk. Het is een unieke werkplek waar communicatie een belangrijke plaats inneemt en waar je veel ruimte krijgt om je verder te ontwikkelen.

De Gelderhorst groeit en vanwege die groei zijn we op zoek naar collega's. Wij zijn speciaal op zoek naar Verzorgenden IG en Verpleegkundigen.

Kijk voor de actuele vacatures op onze website:  
[www.gelderhorst.nl](http://www.gelderhorst.nl)

De Gelderhorst is het enige centrum voor oudere Doven in Nederland. We zijn een financieel gezonde en zelfstandige organisatie met 216 medewerkers (ca. 135 fte).

We hebben een unieke positie als cultuurdrager van de oudere Doven in Nederland en zijn hét kenniscentrum op het gebied van oudere Doven zowel nationaal als internationaal.

- ✓ 33 plaatsen Zorghuis
- ✓ 58 plaatsen Verpleeghuiszorg
- ✓ 117 appartementen  
Zelfstandig wonen
- ✓ Dagbesteding



De Gelderhorst  
Willy Brandtlaan 40  
6716 RK Ede

Telefoon: 0318 – 69 81 00  
E-mail: [info@gelderhorst.nl](mailto:info@gelderhorst.nl)  
Website: [www.gelderhorst.nl](http://www.gelderhorst.nl)



## 'Olifant in de kamer'

Een jaarwisseling is voor mij niet meer dan een cijfertje dat verandert. Ik ben daar nuchter in. Op 1 januari voel ik niet veel anders dan de dag ervoor, op 31 december. Maar in de laatste maanden van een jaar ga ik wel automatisch in de reflectiestand. Herkenbaar, toch? Wanneer je dan een redactievergadering hebt en samen brainstormt over de invulling van het begrip rouw, trekt dat je nog meer terug in het gevoel van zelfreflectie. Waarom rouw ik of heb ik gerouwd en hoe dan?

Rouw is voor mij dubbel. Het gaat over afscheid en verdriet, maar net zo goed over herstel en dankbaarheid voor wat er geweest is en nu niet meer is. Over stilstaan bij je verlies en verder gaan. Bij het een hoort het ander. Rouwen om mijn gehoorverlies; dat is de olifant in de kamer natuurlijk. Daar kan ik in dit verhaal niet omheen. Ik las daarnet nog een hartenkreet van een mevrouw op onze Facebookpagina; ze was net doof geworden aan een kant en helemaal in paniek. 'Ga ik ooit weer horen? Word ik ook doof aan de andere kant? Ik word gek van de ruis en de tinnitus!' Zo herkenbaar. Ze vroeg eigenlijk om bevestiging dat het kan herstellen. Lieverd, nee, die bevestiging kan ik je niet geven, want bij mij is het niet goed gekomen. En na de eerste schrik ga je daarmee een periode van rouw in. Verdriet om wat zo vanzelfsprekend leek, belangrijk voor je was en er binnen een split second niet meer is.

Ik heb gerouwd om het feit dat ik muziek niet meer kan beleven, zoals ik dat deed. Ik weet nog dat ik in bad stapte met mijn favoriete playlist op de speaker. Het was altijd mijn afschakelmoment. En ineens drong het tot me door dat de muziek metaalachtig klonk.

# Column Olga Steen Waarom rouw ik?

Dat 'mijn' liedjes niet meer binnenkwamen. Dat ik effect miste omdat ik niet meer stereo hoorde. Ik begon te huilen, liet het bad leeglopen, smeet met van alles rond en was boos. Zo boos omdat iets wat ik fijn vond, mij afgenomen was. Een paar maanden later probeerde ik het met een openluchtconcert, het eerste uitje na mijn plotsdoofheid. Ik had me er zo op verheugd! Maar na de eerste klanken schrok ik. Wat een bak herrie! Ik vond het niet mooi, het geluid irriteerde me zelfs. Mijn man zag de paniek, we zijn weggegaan en hebben samen erom gerouwd.

Maanden later had ik net mijn BCD en ik zat lekker buiten. Ineens hoorde ik een vogel zingen. Heel klein, heel fragiel. Het raakte me tot in mijn ziel. Ik vond dit mooi. Het waren klanken waarvan ik echt kon genieten. Ik was aan het helen, de volgende fase van mijn rouwproces brak aan. Ik ben op zoek gegaan naar klanken die ik fijn vond en heb playlists gemaakt in Spotify, muzikaal en vocaal. Niet te veel door elkaar heen, herkenbaar; dat werkt voor mij. Nee, ik kan er niet verdrinken, zoals ik dat vroeger kon in muziek. Maar ik vind het fijn en op goede momenten kan ik zelfs een uurtje de radio aanzetten. Zachtjes. Rouwen is ook loslaten en opnieuw ontdekken, dankbaar voor wat er toch blijkt te zijn.

# Korte impressie jaarvergadering Stichting Plots- en Laatdoven 2023

# Over uitgesproken verwachtingen, slagwerksucces en broodnodige bezinning

Door Christa Ratsak

En dan was het alweer tijd voor de jaarvergadering, op zaterdag 2 september in De Schakel, Nijkerk. De dag bestond uit een ochtend- en middagprogramma. Tijdens het ochtendprogramma werden volgens de bekende vergaderformule het jaarverslag besproken, bestuursmededelingen verkondigd en toekomstplannen toegelicht. Daarna was er natuurlijk ruimte voor de rondvraag.

Voor de vrijwilligers, en degenen die wellicht in de toekomst iets voor de Stichting zouden willen betekenen, werd 's middags de jaarlijkse vrijwilligersmiddag georganiseerd. Deze middagsessie omvatte twee onderdelen: een gezamenlijke jamsessie met Afrikaanse percussie-instrumenten (waarover verderop meer...) en een plenaire bijeenkomst.

Voor de plenaire bijeenkomst werd de groep in tweeën gesplitst: de 'inloophuisvrijwilligers' en de 'overige vrijwilligers'. In de overige vrijwilligersgroep, waar ik zelf deel van uitmaakte, werden we onder leiding van

Annemieke gevraagd iets over onszelf te vertellen, hoe we in aanraking waren gekomen met de stichting en wat onze toekomstverwachtingen voor de stichting waren.

## Verwachtingen uitgesproken

Een opvallend aspect dat tijdens de ochtendbijeenkomst naar voren kwam, was dat er vooral het gevoel heerste dat de stichting zich naar buiten toe met name als belangenbehartiger manifesteerde en minder duidelijk doelen nastreefde. Denk aan de zichtbaarheid (het duidelijk maken van wat er achter de schermen gebeurt) en het vergroten van de toegang van de doelgroep tot de maatschappij. Ook zouden de donateurs en vrijwilligers graag duidelijkere informatie willen krijgen over de visie met betrekking tot de inventarisatie van en wellicht voorzien in de behoeften van de doelgroep, zoals samenzijn, vrolijkheid, spel en plezier. Het bestuur heeft aangegeven deze constatering mee te nemen bij de uitwerking van nieuwe toekomstige initiatieven.

Net zoals bij sportclubs, hobby- en muziekverenigingen, rees hier de prangende vraag: waar zijn de jongeren gebleven? Wellicht vissen te veel belangenorganisaties in dezelfde vijver?

## Slagwerk en bezinning

Na een heerlijke lunch moesten we zelf aan het



(slag)werk. De percussieworkshop werd geleid doordaarvoor moeten schamen, en waarom draagt de de kleurrijke Ivoriaan Koko van Djembé Défi. En gehoorapparatenbranche enthousiast bij aan deze passant had hij een vriend meegenomen die tijdens negatieve beeldvorming die vooral de jongeren zijn solo's verrukkelijke trucs uithaalde op zijn gitaar, raakt? Dit doet echter niets af aan het feit dat de en een charmante assistente die foto's maakte. Het stichting zelf tal van obstakels heeft overwonnen en leek misschien een vreemde combinatie, doof- of slechthorendheid en slagwerk, maar het was een grote steun is voor de doelgroep! Top gedaan, geweldig! Koko was verbaasd dat ons slotakkoord zonder de oprichters van de stichting zouden we na elke sessie zo zuiver was. Stil was stil (net zoals hier nu niet zijn! Koko telkens, die ons met zijn kogelronde ogen Discussiewaardig

Nu is het onze taak om door te pakken en een duidelijk tegengeluid te geven wanneer het om verstaanbaarheid, empathie en slim denken gaat. Neem bijvoorbeeld het dragen van mondkapjes tijdens de coronapandemie. Waarom geen doorzichtige mondkapjes, of op zijn minst overleg met de doelgroep om te voorkomen dat mensen in een eenzaamheidsval terechtkomen?

Veel te snel vloog dit uur voorbij en was het tijd voor bezinning. Tijdens de middagzitting passeerden een aantal onderwerpen de revue, waaronder wat de stichting de afgelopen jaren heeft bereikt. Gerard de Vijlder, onze nestor en een van de oprichters van de stichting, schrok van de berichten over de huidige tv-reclame over slechthorendheid. Slogans als 'Als je niet goed hoort, ben je oud' en 'mooi onzichtbaar achter je oor' komen nota bene uit de branche die alles zou moeten weten over slechthorendheid en wat het met je doet. Er zijn zelfs apparaten die diep verstopt 24/7 bijna tegen het trommelvlies zitten en er niet meer uit hoeven worden gehaald!

Ruud zei: "liever een banaan achter mijn oor waarmee ik kan horen, dan een klein dingetje dat niets doet." Waar komt die beeldvorming vandaan dat een gehoorapparaat onzichtbaar moet zijn? Er is niets mis mee; net als een rolstoel, rollator, bril, wandelstok, enzovoort, is het niets meer of minder dan een hulpmiddel. Waarom zou je je

Een ander punt is het maximale geluidsniveau (uitgedrukt in decibel) bij concerten. Het toegestane geluidsniveau bij concerten, in bioscopen en op festivals is teruggedraaid. Volgens sommige artsen zou er geen aantoonbaar verband zijn tussen tinnitus en hard geluid. Wel, dat klinkt nogal onrealistisch. Ik stel voor dat de wijze mannen en vrouwen die deze beslissingen nemen, eens drie dagen lang naar een hardrockfestival gaan, dicht bij de megaboxen, of een luide oorlogsfilm bekijken, bijvoorbeeld Rambo de zoveelste of, als dat niet hun smaak is, een fantasy-klassieker zoals "The Lord of the Rings: The Battle of the Five Armies," het geluid maximaal opengooien. De kogels (oftewel de trillingen) zullen letterlijk je oren aan flarden schieten. Is dat piepje in je oren dan niet een bewijs dat er iets is overbelast of op zijn minst wordt verstoord? Dit is toch ook gehoorschade, al is het misschien niet direct merkbaar. Zou het niet verstandig zijn voorzichtig te zijn als het proces onomkeerbaar is? Zo geldt ook, jong geleerd is oud gedaan.



# Column

## John Retel Helmrich

### Leven in een ideale wereld



**'hou van  
het leven'**

Eenieder die mij kent weet dat ik model zou kunnen staan voor Mister Positivo.

Ik hou van het leven en zie in alles zonnestraaltjes schitteren, zelfs achter de donkerste wolken. Probeer daar maar chocola van te maken met het thema "rouw" in deze editie.

Ik besluit internet af te struinen. Wikipedia zegt over rouw: "Rouw is een emotionele reactie als gevolg van een verlies, in het bijzonder het verlies van een naaste".

Natuurlijk heb ik in mijn leven persoonlijke leed ervaren. Mijn allerliefste oma, een engel op aarde, ging van ons heen en het hart van mijn vader begaf het op een veel te jonge leeftijd. Reken maar dat ik daar jaren verdriet en pijn van heb gehad.

Ik zoek verder op de sociale media. Op de Facebookpagina van een goede vriend staat een foto van hun schattig hondje. "Helaas moet wij afscheid nemen van onze dierbare vriend" luidde het onderschrift. Ik kan mij het verdriet om het verlies van een huisdier helemaal voorstellen.

Een andere vriend zette op Instagram een foto van zijn favoriete club. Zijn cluppie was niet eens meer te vinden op de screenshot van de ranglijst. Sommige supporters ervaren blijkbaar hetzelfde gevoel als het verlies van een naaste.

Via google kom ik op ons thema en de link met doof en slechthorend tegen. Mijn interesse en nieuwsgierigheid kent geen grenzen en ik lees alles door.

Als ik veel van die gepubliceerde artikelen moet geloven, dan was plotsdoof zijn of worden echt geen lol en daar hoorde verdriet bij. Let wel, de stukken die ik in mij opnam zijn veelal door horenden geschreven met wel of niet een functie binnen de branche van audiciens. Natuurlijk kleven er nadelen als in deze horende maatschappij de oortjes niet alles mee krijgen maar het is niet alleen maar kommer en kwel hoor, zoals zij pretenderen.

Ik kom net terug van een weekje Portugal met reisorganisatie Lakshmi. Gezondheid, ontspanning en

aandacht  
voor lichaam  
en geest waren  
de pijlers voor dit  
samenzijn. Maar de  
gezelligheid en vooral de

dierbare vriendschappen die werden gesloten onder de doven en slechthorenden zal mij voor altijd blijven. Met aanwezigheid van gebaren- en schrijftolken en het geduldig horen naar elkaars verhalen waan je je in zo'n week in een ideale wereld.

Elke vrijdagavond spelen 3 dove voetbalteams in of rond Ommoord hun zaalwedstrijden. Waar ik het meest van kan genieten, naast een overwinning uiteraard? Het samenzijn van vrienden en familie op tribunes en na afloop in de kantines. Met of zonder tolken wapperen wij onze levenszaken en delen wij onze dagelijkse dingentjes met elkaar.

Steeds meer lees ik dat gebarentaal op basisscholen opgenomen moet worden als lesstof en vrij recent deed iemand een uitspraak waarom NmG en NGT niet alleen voor en door doven en slechthorenden als communicatiemiddel van toepassing zou moeten zijn. Juist horenden van alle leeftijden zouden daar heel veel profijt kunnen hebben.

Onlangs bezocht ik een bijeenkomst in Utrecht over toegankelijkheid en inclusie in de culturele sector. Mensen met beperkingen gingen in discussie, op basis van stellingen, met vertegenwoordigers van een groot theater en museum. Een interessante opmerking die de revue passeerde was, of de overheid niet meer een dwingende rol zou moeten spelen om het voor mensen met beperkingen toegankelijker te maken. Met bijvoorbeeld sanctie of gevolgen bij het niet naleven van de afspraken in het VN-verdrag handicap.

Nu hou ik persoonlijk niet van dwang of oplegging maar als dat zou bijdragen aan een voor ons ideale wereld en voor alle mensen met of zonder beperking, zal ik er absoluut niet rouwig om zijn!

# Rouwen om gehoorverlies: het onzichtbare en oh zo aanwezige verlies

Door Georgia van der Gen

Als ik aan rouw denk, denk ik aan verlies van iets of iemand en word ik meteen somber. Rouw dient zich aan in verschillende vormen, van fysieke pijn tot ondragelijk verdriet, van onneembare hindernissen tot tranen die onafgebroken blijven stromen.

In het geval van doof worden op latere leeftijd, het verlies van gehoor en de verstrekkende gevolgen daarvan, komt daar vaak nog onmacht bij. Onmacht bij de persoon die verliest en bij de mensen in de omgeving, zoals de partner van de persoon. Die verliest in zekere zin ook een stukje van de partner. En ik denk dan ook aan de afschuwelijke werkelijkheid die zich aandient. Dat je het er samen niet over kunt hebben vanwege de communicatie die is weggefallen en ook vanwege het feit dat de oorzaak bij één van beide ligt. Je hebt niet allebei een beetje gehoorverlies, één van beide verliest. Behoorlijk! Er lijkt dan een soort schuldige te zijn. Er is geen gelijk aandeel. Het is niet een kwestie van 'waar twee vechten hebben twee schuld'.

En dan het volgende obstakel. Als je dan het verliezen van je gehoor wil verwerken terwijl je je schuldig voelt naar de ander, wiens verdriet en wiens noden krijgen dan voorrang? Ga je voor de ander zorgen? Kun je dat nog wel? Is het een vlucht? Mag de andere voor jou zorgen? Terwijl je helemaal nog niet weet wie je nieuwe ik zal zijn, terwijl alles in je schreeuwt dit wil ik niet, dit kan ik niet.

## Onzichtbaar verlies

Een onzichtbare beperking is het ook. Die pas wordt opgemerkt door de omgeving als dingen misgaan, of als je er zelf over begint. Het feit dat de meeste personen die later doof zijn geworden zo goed spreken, is ook verwarrend voor het gemiddelde brein. Ik ken een dame die haar eigen stem ondersteunt met gebaren in contact met goed horende personen om zo de ander ervan bewust te maken dat er iets anders is in de communicatie met haar. Briljant. En vermoeiend lijkt me, om altijd degene te zijn die de ander ergens attent op moet maken. Als ik een massage geef, voel ik bij jullie nek en schouders, de spanning die er huist en de hoofdpijnen en onrust die het veroorzaakt. De hele dag loop je op je tenen om je ervan te

verzekeren dat je niets mist. En nog weet je niet of dat wel klopt. Want je weet niet wat je mist...

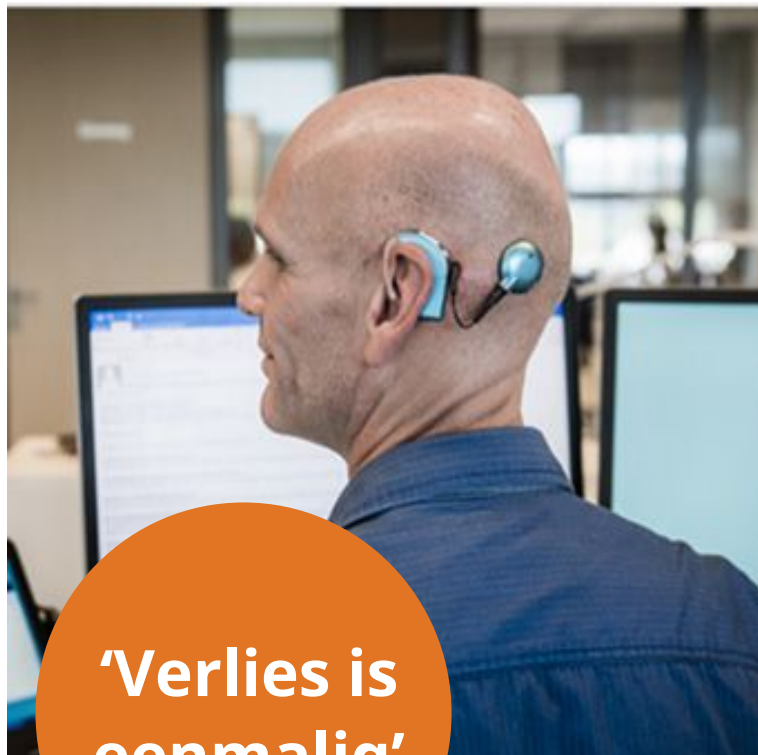
## Opstaan

En toch, velen van jullie hebben het gedaan! Je hebt op de een of andere manier een weg weten te banen om je in deze doorgaans onvriendelijke, onwetende maatschappij te bewegen! Ergens ben je begonnen de rouw te 'nemen'.

Je bent opgestaan en bent op de een of andere manier doorgegaan. Met of zonder ondersteuning vanuit een hulpverlenende instantie. Je hebt de weg naar de stichting Plots- en laatdoven gevonden, je wandelt mee met Let's talk, bezoekt activiteiten van stichting Zo Hoort Het, en vindt lotgenotencontact tijdens de verschillende bijeenkomsten die de stichting Plots- en laatdoven organiseert. Je ziet schrijftolken aan het werk, je kunt lezen wat de anderen zeggen, mensen nemen meer tijd voor de communicatie, niemand die zegt 'laat maar', of 'dat is niet belangrijk'.

Na verloop van tijd ontdek je dat het handig kan zijn om een paar gebaren te leren, het maakt het eenvoudiger communiceren als je af en toe een letter van het handalfabet inzet, of een gebaar toevoegt aan je vocabulaire. En hoewel de eerst maanden roestig en verre van sierlijk, de hersenen maken verbindingen waardoor beide hersenhelften in contact komen om het ruimtelijke en het talige te verbinden. Soms duurt het jaren, maar het is altijd een weg omhoog. In de 21 jaar dat ik tolk ben, heb ik ontelbare keren jullie verhalen mogen horen. Ook over de 'landing' in de stichting; het is een warm bad, ik voel me weer gewaardeerd en gezien. Mijn familie...

Er is een leven, een verbonden, waardevol leven. Voorbij de rouw.



## 'Verlies is eenmalig'

*(Deze column is een jaar geleden geschreven)*

Verbonden zijn en loslaten kunnen dicht bij elkaar liggen. Dit heb ik ervaren toen mijn moeder begin mei plotseling overleed. Het is een dag waarvan je weet dat hij komt, maar die je het liefst voor eeuwig wilt uitstellen.

Net als toen mijn vader elf jaar eerder overleed heb ik gemerkt dat de laatste uren niet alleen maar zwaar hoeven te zijn. Zelden heb ik mij zo verbonden gevoeld met de mensen om mij heen als in de uren dat ik samen met de familie mijn moeder bijstond. We hadden aandacht voor elkaar en ik voelde constant dankbaarheid voor hoe ze altijd voor mij klaar stond. Een dag vol warmte, kwetsbaarheid en liefde.

Het is ook de dag die Karin Bloemen in het lied 'Geen kind meer' omschrijft als 'de dag dat jij wordt losgelaten'. Ineens is iemand er niet meer. Tientallen jaren heb ik haar bemoeienissen van me afgeduwd en na haar overlijden wilde ik niets liever dan al haar goedbedoelde adviezen horen. Communicatie met mijn moeder is niet meer mogelijk. De verbondenheid blijft doorgaan. Bij het stofzuigen dat ik vanmorgen heb gedaan, hield ik er rekening mee dat het wel opgeruimd genoeg moest zijn voor haar. Ik kom in mijn huis spullen tegen die ik ooit van haar heb gehad, zoals de aftershave die ik nu op heb of het potje met vitaminepillen dat zij voor mij kocht. Kleine zaken waarmee zij liet zien hoe zij om mij gaf. Zij blijft ook voortleven door de gesprekken die ik met bijvoorbeeld mijn zus heb.

# Column Ronald Kaijser De dag dat jij wordt losgelaten

Afscheid nemen van iemand doet enorm veel pijn. Het is een klap in je gezicht. Gelukkig kan het ook mooie momenten opleveren. Het verlies is eenmalig, de herinneringen en de warme gevoelens zijn voor altijd.



# Rouw

Door Cathy Geurts

Het is natuurlijk logisch als ik over mijn verliezende zicht en gehoor zou gaan schrijven, want dat is mijn rouw. Constante rouw en tegelijk een levensles. Er alles uit halen wat er nog in zit voor mij.

## Obstakels overwinnen

Maar daar wil ik het niet over hebben. Tijdens Wereld Doven Dag (WDD) had ik de eer om vrijwilligers coördinator te mogen zijn. En heb ik ook de eer gehad om een van de gasten te mogen zijn bij Lakshmi reizen naar Portugal. Wat die twee met elkaar gemeen hebben, ga ik vertellen. Of ja, schrijven. Kijk, we leven in 2023, in een tolerant land (grotendeels), maar soms heb ik het idee dat we zelfs binnen de dovengemeenschap in de vorige eeuw leven. Zo was er met de WDD een vrijwilliger die aan mij vroeg of een horende wel naar binnen mocht. "Natuurlijk! Iedereen is welkom." Het besef dat een dove vrijwilliger dat zei, liet mij schrikken. Is ons wereldje dan zo klein? Of zo bewust klein gehouden? We vechten voor rechten en toegankelijkheid, maar wat hebben we daaraan als we niemand onze cultuur kunnen laten zien? En ja, ook tot die cultuur behoren (naar mijn idee) de slechthorenden, plots- en laatdoven en alle andere mensen met auditieve uitdagingen. Op een of andere manier hebben we allemaal (auditieve)

obstakels moeten overwinnen. Er was twee jaar geleden in Corona tijdperk een zoommeeting tussen doven en slechthorenden. Naar mijn idee creëerde dit wel begrip aan beide kanten. Zoiets opnieuw zou fijn zijn.

Een vakantieganger koos voor de Lakshmi reizen, juist omdat daar schrijf- en gebarentolken aanwezig waren, terwijl andere reizen die gericht zijn op doven alleen maar gebarentaal aanboden. Mensen die in hun dagelijks leven een andere manier moesten vinden om te kunnen omgaan met hun auditieve uitdaging, werden hierdoor buitengesloten.

## Geen keus

Wat voor mij verbindt met het thema rouw, is dat ik het zo verschrikkelijk vind dat mensen geen keus voelen. Omdat ze geen gebarentaal kennen, omdat de andere ervoor kiest om geen schrijftolken, stemtolken, tactiele tolken of gebarentolken in te zetten. Voor mij is dat rouw, mensen niet toelaten tot onze wereld. Ervoor zorgen dat iedereen met een auditieve uitdaging zich gehoord voelt. (Ja, ook beetje een pun intended).

Ik rouw om hoe mensen zich klein houden, terwijl de wereld hen met open armen staat te wachten.



Cathy Geurts (28 jaar) is doofblind. Zij schrijft op haar Facebookpagina regelmatig over haar worstelingen, maar bijna altijd ziet ze de positieve kant en is ze dankbaar voor alle kansen die haar omgeving haar biedt om te leren, te groeien en daardoor ook een ander iets te leren.

Ook legt ze uit wat doofblind zijn is. Dat ze niet zeker weet of je naar haar zwaait, dat ze je niet meteen herkent op afstand, soms zelfs nog niet op 2 meter. Dat zij je dus niet negeert, maar gewoon niet ziet. Lichamelijk is eigenlijk niets aan de hand, zo op het eerste gezicht. Zij kan lopen, dansen, maar haar oren en ogen doen het niet meer (goed). Als zij heel moe is door op haar tenen te lopen, zou ze willen dat mensen konden zien wat zij heeft. Zij heeft nu een T-shirt met "deafblind", een geel hesje met "deafblind", maar soms heeft ze dat niet aan. Haar blindenstok heeft ze 80% van de tijd mee, maar gebruikt ze niet altijd. Wat ze wel zou moeten doen, want het kost minder energie om te focussen op de stoep en loshangende tegels. En die mindere energie zorgt er ook voor dat ze zich realiseert dat het om nu gaat, wat kan zij nu en wat wil zij nog echt.

Maar ook 'waar een deur dichtgaat, gaat een ander deur open'. En dat is Cathy ten voeten uit, een sterke vrouw die haar gevoelens van rouw gelukkig goed kan delen.

## Herinneringen

ze komen op  
plotseling  
ze vervagen weer  
langzaam  
plots gaan ze leven  
door  
gedachten  
oude kiekjes  
hondengeblaf  
katten gemiauw  
vogel getjilp  
paarden gehinnik  
herinneringen aan  
mooie medemens Jettie  
je geliefde Henkie  
poesjes Poekie  
cavia Bella  
kanarie Samie  
paard Eros  
herinneringen geven  
weemoed  
soms tikkeltje pijnlijk  
vaak betoverend mooi  
herinneringen  
koester ze

Cor Toonen



# Landelijke contactdag 2023

Door Betty Kooij

Zaterdag 4 november stonden de werkgroepsleden van de contactdag 2023 om voor half negen 's morgens al paraat in het Postillion hotel te Deventer. We hadden die dag een medewerker van het hotel tot onze beschikking die voor alle vragen klaar stond met oplossingen en ideeën, echt superfijn! Het zorgde ook voor balans en juist dat was het thema van deze contactdag.

Vanaf half tien druppelden de eerste deelnemers binnen. Iets na half elf ging ik met mede-werkgroepslid Lara als laatste de zaal in en was verbaasd dat Annemieke Ceton - bestuurslid van de Stichting Plotsdoven en lid van de werkgroep - al begonnen was met de opening van de dag. Uitloop is voor mij eerder standaard, maar vandaag was die ver te zoeken. Na een duidelijke introductie werd het woord over gedragen aan Paula Heijne. Zij hield een boeiende presentatie over ons evenwichtsorgaan.

## Evenwicht

Dat dit kleine zintuig zoveel kan beïnvloeden! Het werd een fascinerende reis waarin je als deelnemer geheel werd ondergedompeld. Paula heeft er, in duidelijke taal, een heel boek over geschreven. "Evenwicht in uitvoering" te koop via o.a. Bol.com.

Gedurende de dag kon men bij stands van Paula, Tolkcontact, de GGMD en World Wide Vision terecht voor vragen en het inwinnen van informatie.

De lunch was gevarieerd en aan alle dieetwensen was gedacht. We hadden een jarige in ons midden die door de werkgroep werd verwelkomd met een brevet en tijdens de lunch een kaarsje kon uitblazen na een uitbundig lang-zal-hij-leven van alle aanwezige deelnemers. Natuurlijk waren er tijdens de lunch vele tolken aan het werk. Er waren er deze dag maar liefst 14 waaronder 2 studenten.

## Workshops

Na de lunch vertrok iedereen naar de door hem/haar gekozen workshop. Er waren drie verschillende: gespreksgroepen onder leiding van Siska Ursem van de GGMD, Mentaal op mijn best van Mariska van Lent en yoga door Annelies Randag. Voor diegene die geen workshop wilde volgen was er de mogelijkheid om gezamenlijk in de lounge te kletsen. Ook hier waren tolken aanwezig.

Communicatie en toegankelijkheid blijven zeer belangrijk. De deelnemers van de yoga workshop werden dan ook vanuit alle

yoga standjes op de mat voorzien van tolktekst; op een groot scherm, op tablet bij de matten en via het plafond zodat ook in ligstand alles goed doorkwam. Prachtig al die mogelijkheden!

De twee workshops van Siska (GGMD) bestonden uit een groep met alleen horenden en een groep met slechthorenden en doven zodat beide aan hun trekken kwamen. De tweede groep was eigenlijk iets te groot met 21 deelnemers en dit gold ook voor de workshop van Mariska (mentaal op mijn best).

Mariska liet ons kennismaken met je eigen voorkeursstijl in denken en communiceren. Je kreeg inzicht in je gedragsvoorkeuren en communicatiestijl. Zo kon je ontdekken waar je energie van krijgt, waar je energie lekt en welk gedrag je laat zien als je goed in je vel zit en wanneer niet. Het was interessant en herkenbaar waardoor je geregeld gelach en gegniffel hoorde van een deelnemer die zich in een stijl herkende.

De dag werd afgesloten met een drankje en voor wie zich had opgegeven kon daarna nog gezamenlijk genieten van een heerlijk lopend buffet.

## Druk bezocht

De contactdag trok maar liefst 50 deelnemers, de aanmeldingstijd werd zelfs eerder gesloten omdat het niet meer lukte met de verdeling over de workshops en de groepen dan te groot werden. Volgend jaar kijken we hoe we dit anders aan kunnen pakken, want het is duidelijk dat de hernieuwde opzet en aandacht van de contactdag als prettig en nodig wordt ervaren. Slechthorenden/doven samen met horende familieleden, vrienden, kennissen, etc. Aandacht en begrip voor elkaar, erkenning en herkenning voor waar men tegenaan loopt en eenieder voorzien van informatie en een luisterend oor. De contactdag wordt nu elk jaar in een andere provincie gehouden zodat het toereikend en bereikbaar is voor mensen uit alle windstreken. Ik kwam aardig wat nieuwe gezichten tegen en dat voelde erg fijn. Ik heb als werkgroepslid genoten van de voorbereidingen en de dag zelf samen met mijn mede-werkgroepsleden Annemieke Ceton, Annet Verdoorn, Lara Diepeveen, Jennifer Dekker en Iris de Vilder.



# Week van de toegankelijkheid

Door Mark Schiffmaier

Een aantal maanden geleden werd ik benaderd met de vraag of ik mij in de maand oktober wilde inzetten voor De week van de Toegankelijkheid in het Haagsche Atrium (Gemeente Den Haag). Hoe? Door het belang van schrijftolken uit te leggen.



Het allereerste gesprek ging via whatsapp bellen. Moeilijk uiteraard. 'Graag langzaam en gearticuleerd praten'. Tegelijkertijd was ik wel opgewonden met de gedachten onze doelgroep zichtbaarder te kunnen maken. Ik heb op alles 'ja' gezegd en niet eens eerst overwogen of dit echt voor mij allemaal te doen was. Problemen lossen we wel op. Moet lukken.

De Haagse gemeente heeft het project "De Week van Toegankelijkheid" georganiseerd met behulp van de Stichting Voorall. Naast mij werd een persoon uitgenodigd met een autisme stoornis, iemand in een rolstoel met beperkte mobiliteit en iemand met neuroproblematiek. Op 3 oktober maakten wij met z'n allen deel uit van een fototentoonstelling, gevolgd door een interview met ambtenaren en een heerlijke lunch. De foto's van

ons waren voorafgaand aan deze dag tijdens een twee uur durende fotosessie gemaakt. Toen we de bewuste dag het Haagsche Atrium binnenstapten, werden we verrast door de reuzegrote portretten van 3 x 4 meter, voorzien van een korte boodschap. Of ik de foto later thuis wilde ophangen, zo mooi. Nee hoor, het gaat niet om mijn gezicht, maar om de boodschap die ik wil uitdragen: toegankelijkheid.

## Onbewust van de inspanning

Volgens een van de deelnemers met een beperking is deze wereld helaas nog niet zo toegankelijk als men denkt. Zij bedoelde hiermee dat voor veel mensen met een beperking deze dag om veel inspanning vraagt. Voor bijvoorbeeld onze doelgroep (auditieve beperkten) houdt dat in: grote groep(en) tegenkomen waarmee wij niet kunnen communiceren zonder schrijftolk, ambtenaren proberen te verstaan bij gesprekken in zo'n lawaaijige ruimte. Je staat voor een keuze: je kunt thuis lang wachten op mensen die NIET via de brievenbus komen of kiezen voor om naar buiten te gaan en bewust meedraaien in het proces. Als je voor de actieve aanpak kiest, is dat beter voor zowel jou als de mensen in je omgeving. Dit is ook nog een reden waarom ik aan deze dag mee heb

gedaan.

Verder in het interview heb ik uitgelegd waarom het inzetten van een schrijftolk voor onze doelgroep van essentieel belang is. Er is een schrijnend tekort aan schrijftolken in Nederland. Om precies te zijn, er zijn 160 schrijftolken voor een doelgroep van 1.5 miljoen slechthorenden en D(d)oven waaronder zowel plots- als laatdoven. Is dit toegankelijkheid? Absoluut niet! Wij hebben hulp nodig bij het communiceren met de buitenwereld. Denk aan bezoeken bij de huisarts, familiefeestjes, begrafenis en voor het werk bij vergaderingen bijvoorbeeld. Het enige wat wij willen, is mee mogen doen, participeren, inclusief zijn in deze maatschappij en niet worden buitengesloten. Daar hebben wij als groep recht op!

Schrijftolken zijn onbekend, zelfs onder de auditieve beperkten. Vaak worden zowel de gebruikers als schrijftolken de toegang geweigerd tot diverse situaties uit verschillende, vaak onbenullige redenen jammer genoeg. Op dat moment moeten zowel de schrijftolkgebruiker als schrijftolk sterk in hun schoenen staan en bijna strategisch uitleg geven hoe het gebruik van een tolk te werk gaat. Mijn schrijftolk sprong daarop in en gaf aan dat schoolgaande auditieve beperkte kinderen vaak geen schrijftolk hebben in de klas door het genoemde tekort aan schrijftolken. De toegang tot onderwijs wordt ontnomen. Dit is toch te triest voor woorden?

## Napraten

Wij sloten de week af met een talkshow van een bekende Nederlandse politieke schrijver in de Haagse Schouwburg waar we gingen napraten over de initiatieven binnen de Haagse gemeente. Zo was er een skate workshop voor zowel mensen met en zonder beperking. Ook is er verteld over een registratiesysteem waar mensen op kunnen schrijven waar ze tegenaan lopen in het dagelijks leven om naasten en een dokter handvatten te geven bijvoorbeeld. Om hiermee een beeld te kunnen geven hoe dat is en hoe het bij de persoon zich uit. Ons wordt gezegd dat we met onze beperking 'moeten leren leven', maar toegankelijkheid kan verbeterd worden! Zet een schrijftolk in en laat de politici weten dat er meer aandacht moet komen voor de schrijftolk en dat er geïnvesteerd moet worden in tolkopleidingen. Laat je stem en ogen horen!

**ps.** Als mensen in je omgeving 'dat getik' storend vinden, zeg dan: 'het 'getik' is net regenvall, hoor de regendruppels vallen. Na vijf minuten werkt de hersens dat geluid weg. Deze gouden tip heb ik van een schrijftolk te horen gekregen.



## Inloopcentrum Almere 2023

EveNaarHuis  
Sumatraweg 352  
1335 JM Almere  
Elke derde donderdag van de maand, soms uitzonderingen

Informatie en aanmelden op:  
[plotsdoofinloopcentrum@gmail.com](mailto:plotsdoofinloopcentrum@gmail.com)

## Inloopcentrum Alkmaar 2023

Buurthuis de Wachter  
Ouddorperdijkje 65  
1821 AP Alkmaar

Elke derde dinsdag van de maand,  
van 13.30 tot 16.00

Informatie en aanmelden:  
[inloopalkmaar@stichtingplotsdoven.nl](mailto:inloopalkmaar@stichtingplotsdoven.nl)



## Inloopcentrum Zutphen 2023

Buurthuis het Middenhuis  
Fie Carelsenstraat 32  
7207 GN Zutphen

Elke laatste donderdag van de maand, 13.30 - 16.00

Informatie en aanmelden op:  
[inloophuissen@stichtingplotsdoven.nl](mailto:inloophuissen@stichtingplotsdoven.nl)

## Inloopcentrum Groningen 2023

Buurthuis de helpen  
Groenesteinlaan 16  
9722 BX Groningen

Informatie en aanmelden op:  
[inloopgroningen@stichtingplotsdoven.nl](mailto:inloopgroningen@stichtingplotsdoven.nl)



# Activiteiten2024

| Activiteit                                                       | Wanneer     |
|------------------------------------------------------------------|-------------|
| Nieuwjaarsreceptie en optioneel nieuwjaarsduik. Noordwijk        | 6 januari   |
| Informatie Carroussel 'Omgaan met Tinnitus' (Online)             | 17 januari  |
| Informatie Carroussel 'Hulpmiddelen op de werkvloer' (Online)    | 14 februari |
| Informatie Carroussel 'Hoe werk je met een schrijftolk' (Online) | 13 maart    |
| Internationaal congres 'Let's Connect' Egmond aan Zee            | 22-24 maart |

In de loop van het jaar komen er nog nieuwe activiteiten bij.  
De kalender is onder voorbehoud van wijzigingen. De meest recente kalender is te vinden op de website.  
Voor meer informatie kunt u contact opnemen met: [niroshaboer@stichtingplotsdoven.nl](mailto:niroshaboer@stichtingplotsdoven.nl)  
Ook voor aanmelden van activiteiten.

## Begin

Is er al een nieuw begin?  
Ik kijk onder mijn dekbed vandaan  
Ik wil er nog niet uit  
Maar ik ben het ook wel een beetje  
beu  
Dat liggen en  
Eindeloos slapen

Is er al een nieuw begin?  
Ik steek mijn hand buitenboord  
Mijn voet volgt mee  
Het begin voelt fris  
Nieuw  
Eng  
Vandaag nog maar niet  
Misschien morgen

Misschien start morgen  
een nieuw begin

Margreet Joosen



# INFO

## Gebarencursussen

GGMD voor Doven en Slechthorenden  
NmG Coördinatoren te bereiken via:  
gebarencursus.nmg@ggmd.nl

## Website

Anton van der Horst  
Wilmar Ceton  
Annet Verdoorn  
webmaster@stichtingplotsdoven.nl

## Redactie Internet

(inhoudelijke zaken website)  
Robert ten Bloemendal (Hoofd)  
Gerard de Vijlder  
webredactie@stichtingplotsdoven.nl

## Contactpersonen Individuele

### Begeleiding

Pieter van Woudenberg  
Regio Almere  
06-50216402 (Alleen Whastapp of SMS)

Peter Raggers  
Regio Dordrecht  
06-48492413 (Alleen Whatsapp of SMS)

Robert ten Bloemendal  
Regio Enschede  
06-43018357

Gerard de Vijlder  
Regio Katwijk  
06-43032597 (Alleen Whatsapp of SMS)

## OPCI

info@opciweb.nl  
opciweb.nl

## Contactpersoon Jongeren

Nirosha Boer  
jongeren@stichtingplotsdoven.nl

## Landelijke Activiteitencommissie

Nirosha Boer

## Lex Scheffelfonds

Ineke Scheffel  
SMS: 06 - 41 35 66 90  
ienscheffel@hotmail.com  
IBAN NL66 INGB 000 750 003 6  
t.n.v. I. Scheffel-Maurer

## Aankondiging jubileumoptreden Nederlands Gebaren Koor

Het Nederlands Gebaren Koor viert op 25 mei 2024 haar 12,5 jarige bestaan met een geweldig jubileum optreden in de Verkadefabriek in 's-Hertogenbosch.

Houd voor meer informatie onze Facebookpagina in de gaten:  
[www.facebook.com/NederlandsGebarenKoor](https://www.facebook.com/NederlandsGebarenKoor)





## MAAK VERBINDING MET DE DIERBARE MOMENTEN

**Een krachtige hoorervaring** dankzij een uitstekende geluidskwaliteit in verschillende luistersituaties

**Moeiteloos comfort en gemak** dankzij het ergonomische design en de compatibele accessoires

**Ultiem gebruiksgemak** om de hele dag verbonden te blijven met de wereld om je heen, mede dankzij de ingebouwde connectiviteitsoplossingen

Bezoek [AdvancedBionics.nl](https://AdvancedBionics.nl) en begin uw hoorreis vandaag.



NAIDIA C I M

