

‘Ik wil supergoed worden in leven met gehoorverlies’

Anke Heij werkte jarenlang als tolk Gebarentaal tot ze zelf te maken kreeg met progressieve slechthorendheid. **“Ik was 39 en zat ineens thuis. De put was diep. Maar hij had een bodem. Ik had als tolk gezien dat slechthorende mensen leuke, boeiende banen konden hebben en maatschappelijk meedraaiden.”** Wat volgde was een zoektocht, samen met haar partner en haar omgeving. Daarin stond de vraag centraal: wat nu? Inmiddels begeleidt Anke mensen met slechthorendheid naar (weer) voluit leven. “Mijn werk draaide altijd om verbinden. Dat is ook nu nog de rode draad.”

Tekst **Isabel Timmers** Beeld **Anouk Strijbos** Fotografie

“Toen ik aan het kijken was wat ik na mijn middelbare school wilde doen, kwam ik de hbo-opleiding Gebarentaal tegen. Ik kende geen doven of slechthorenden, maar het trok me aan. Je bent er om de communicatie te faciliteren waar verstaan en verstaan worden niet vanzelfsprekend is. Ik ben ook justitietolk geworden. In de rechtszaal faciliteer je het letterlijk en figuurlijk om gehoord te worden. Als tolk werkte ik vaak in complexe situaties, maar ik hou van uitdagingen.”

Slechter horen

De grootste persoonlijke uitdaging moest toen nog komen. “Ik merkte wel dat mijn gehoor langzaam iets slechter werd, maar de omslag kwam in 2018. Ik tolkte bij een hoorcollege en dacht: wat praat die docent zacht. Daarna tolkte ik bij een werkcollege en merkte dat ik het niet kon verstaan. ‘Wil ik weten wat er aan de hand is’, dacht ik nog toen ik naar buiten liep. Na een test bleek dat ik aan beide oren een stuk gehoor mis. Er is iets mis met filters in mijn hersenen, waardoor ik moeite heb met spraak en ruis. Hoortoestellen helpen maar beperkt.”

‘Wie ben ik nog?’

“Ik probeerde nog even één op één te tolken, maar uiteindelijk werd ik 100% arbeidsongeschikt. En al klopte het feitelijk, ik dacht steeds: dit gaat niet over mij. Dingen als navigeren in het verkeer en vanzelfsprekende communicatie waren niet meer vanzelfsprekend. De oude vorm was weg en een nieuwe vorm was er nog niet. Mijn lichaam had me in de steek gelaten, zo voelde het. Er is nooit een oorzaak gevonden voor mijn gehoorverlies. Het is geen brughoektumor in elk geval. Het deed iets met mijn zelfbeeld. Ik stond voor vragen als: wie ben ik nog? Doe ik er nog toe? Zien dat je als mens waardevol bent, los van wat je hoort, is cruciaal. Je moet zelf dat besluit nemen: ik ben ook slechthorend waardevol. Dat doe je niet even in een middag.”

‘Hou me vast’

“Gehoorverlies heb je samen”, benadrukt Anke. “Gelukkig heb ik een fantastische partner en omgeving. Ik heb tegen mijn partner zelfs een keer gezegd: ‘Voel je vrij om een leuke vrouw te zoeken’. Hij is gebleven. En mensen in mijn omgeving

‘Een tondelzwam leeft op omgevallen bomen en draait zelf weer rechtop. Dat leerde me: ik heb mee te bewegen met wat er is tot ik ook weer recht sta.’

Meer zien, lezen en luisteren

Op haar website kunstvanhetmogelijke.nl vind je meer informatie over Anke en haar werk. Je kunt je er ook inschrijven voor haar gratis nieuwsbrief met tips en inspiratie.

Ook vind je op de website Anke's lezing 'Hou me vast' over verbinding, intimiteit, seksualiteit en invloed van verworven gehoorverlies. Als verstaan en verstaan worden niet (meer) vanzelfsprekend is, je de woordjes van je liefste lief niet (meer) vanzelfsprekend verstaat, hoe vind je elkaar dan? kunstvanhetmogelijke.nl/houmevast

In 'Cadeautje verpakt in prikkeldraad', een ondertitelde videopodcast, praat Anke met Greet Vonk, expert op het gebied van Post Traumatische Groei, over plotseling leven met gehoorverlies, over vallen, opstaan en onverwachte mogelijkheden ontdekken: <https://youtu.be/3GIQJPETaqM>

zeiden: 'Het is shit, maar het gaat je lukken. Wat kunnen wij bijdragen om het te laten lukken?' Als hij thuiskwam van zijn werk, zag mijn partner mij heel verdrietig. Hij wilde me helpen en ik zag bij hem ook de geraaktheid. Op zijn vraag: 'Wat kan ik doen?' was mijn antwoord ineens: 'Hou me vast'. Dat was voor ons allebei een opluchting. Later is daar ook de lezing 'Hou me vast' uit voortgekomen (zie kader)."

Blijven communiceren

"Emoties zitten in je lijf. Door aanraking kom je bij je emoties. Dat betekende voor mij bijvoorbeeld dat als we vreeën, ik begon te huilen. Je kunt zeggen: 'Dat wil ik niet', maar dan vrij je zonder emoties. Dat is ook geen houdbare oplossing. We zijn nu bijna 25 jaar samen en het helpt dat we open en kwetsbaar durven te zijn bij elkaar. Van belang is dat je blijft communiceren. Bijvoorbeeld: hou je je hoortoestellen in bed in of niet? Dat kun je samen afstemmen. Vanuit de vraag 'wat nu' ontdek je samen het hoe. En dat kan per moment anders zijn."

Hulp van de natuur

Ook op andere vlakken was er een zoektocht. "We fietsten veel samen, maar dat was voor mij niet meer ontspannen. Toch zijn we blijven fietsen, door de pijn en de rouw heen. Dat geeft uiteindelijk ruimte en vrijheid. Mijn partner leert nu ook Nederlands met gebaren. Op zijn verzoek geef ik hem les. Als er onderweg auto's aankomen, weet ik dan met twee gebaren van hem wat hij wil zeggen." Ook wilde Anke al heel lang natuurgids worden, maar daarvoor ontbrak altijd de tijd. "Toen ik thuis kwam te zitten, zei mijn partner: 'Nu is het tijd'. Ik zat in een groepje van een begeleider en twee deelnemers, dat ging fantastisch. Het dwong me ook om naar buiten te gaan. Ik heb in de natuur uren gezeten en gehuild. De natuur hielp me anders te kijken. Een tondelzwam bijvoorbeeld leeft op omgevallen bomen en draait zelf weer rechtop. Dat leerde me: ik heb mee te bewegen met wat er is tot ik ook weer recht sta."

Eigen tolk

"Op 1 april 2019 heb ik me uitgeschreven uit het tolkenregister en heb ik zelf een

tolk aangevraagd. Dan kwam er op feestjes een ex-collega. Dat was raar, maar gaf ook rust en gemak. Zo blijf je toch bij je familie horen. En ongemak voel je ook als je thuis blijft zitten. Waar kies je voor? Ik maakte ook de keuze om naar een tolk te kijken als mijn tolk en niet om die te beoordelen of begeleiden, zoals ik in mijn werk had gedaan. Ik doe dit echt voor mij."

Lege toekomst

"Toen ik thuis kwam te zitten, had ik een nog lege toekomst voor me. Ik werd gebarendocent, maar had behoefte aan meer. De vraag 'wat heb jij nodig' was en is voor mij een ontdekkingstocht. Dat weten en er woorden aangeven, daar wil ik ook andere

mensen met slechthorendheid mee helpen. Op een bepaald moment wist ik: ik wil supergoed worden in leven met gehoorverlies. Dat voelde ik als een verplichting aan mezelf en mijn partner. Zo is ook mijn nieuwe werk ontstaan: mensen met gehoorverlies begeleiden om (weer) voluit te leven."

Word je eigen expert

"Mijn startvraag is altijd: hoe is het voor jou om slechthorend te zijn en wat weet je ervan? Op de vraag 'waarom ik?' is geen antwoord. Je kunt ook vragen: 'waarom ik niet?' Een betere vraag vind ik: wat kan ik nu doen met alles wat er is? Die vraag helpt je te zien wat er is en

geeft een wereld vol mogelijkheden. Nieuwsgierig zijn en willen weten hoe jouw slechthorendheid werkt, maakt dat je een expert wordt op het gebied van jouw slechthorendheid en hoe je de impact ervan kunt verminderen. Want die is vaak groter dan echt nodig is. Je eigen regie pakken geeft rust, ontspanning en vertrouwen."

Mobiele communicatiekoffer

Ze geeft een voorbeeld: "Ik sta zelf graag voor groepen, maar wilde dat liever niet met een tolk. Dus ben ik gaan onderzoeken welke technieken er zijn en wat ik nodig heb. Met een mobiele communicatiekoffer kan ik aan groepen tot twintig

mensen een interactieve training geven. Dat betekent wel dat ik zichtbaar moet zijn met mijn slechthorendheid." Hoe bouw je die expertise op? "Ga naar mensen met verstand van gehoorverlies, naar een AC, naar professionals. Ik vraag altijd aan mensen: 'Wat deed je graag en doe je nu niet meer?' Bijvoorbeeld uit eten gaan. Er zijn hoortoestellen met functies die juist daarbij helpen. Je hoeft het wiel niet opnieuw uit te vinden. Zelf heb ik veel gehad aan Wendelina Timmerman van Hooridee. Zij bracht me op nieuwe ideeën. En sluit je aan bij Hoormij.NVVS en bij de Stichting Plots- en laatdoven, die organiseren veel activiteiten." 

Ik ben
waardevol, ook
slechthorend'