

## slechthorend

# “Ik regisseer mijn eigen leven”

**Caroline van Dijk** (51), zelf slechthorend, is ervan overtuigd dat slechthorendheid of een andere (gehoor)beperking geen issue hoeft te zijn in je bestaan. Met dat inzicht helpt ze anderen bij het pakken van de regie in hun leven. “Als je weet wie je bent en wat je wilt, kun je - ook als je een beperking hebt - het maximale uit je leven halen.”

Tekst **Weija Steffens** • Fotografie **Suzan van Hoof**

**I**k heb altijd gevoeld dat ik door mijn slechthorendheid niet helemaal mezelf kon zijn. Bij mijn ouders, broers en vrienden voelde ik me veilig, maar daarbuiten vond ik het soms flink lastig.

Omdat ik niet goed hoor, kan ik in snelle gesprekken niet altijd goed meekomen. Waardoor je dan niet die meid bent die ad rem, spontaan, grappig en vrolijk is. Dat maakt soms dat je minder snel vooroploopt, actief meedoet en uit jezelf grapjes maakt. En dan transformeer je – in sommige situaties en bij bepaalde groepen – in een stil, lief meisje. Terwijl ik juist enorm van humor, keten en een beetje kattenkwaad houd! Zeker op de

middelbare school heb ik me regelmatig alleen gevoeld. In die tijd was ik nog niet zo assertief als nu. Als puber wil je niet anders zijn dan anderen. Ik wilde normaal worden behandeld, dus mijn slechthorendheid hield ik vaak verborgen.”

### Niet zielig

“Ik ben niet met een gehoorbeperking geboren. Op mijn vierde kreeg ik mazelen en zeer hevige oortontsteking. Door verkeerde medicatie zijn bij beide oren het trommelvlies en het gehoorbeenketen vervormd en flink beschadigd. Veel weet ik niet meer uit die tijd. Alleen nog dat ik als kind veel ziek was. Altijd oortontstekingen. Ik had toen trouwens geen idee dat ik zeer slechthorend was. Ik

### WAT IS SLECHTHORENDHEID?

Slechthorendheid wil zeggen dat je minder hoort. Er zijn vele vormen van slechthorendheid, vaak vanwege verschillende oorzaken. Ook de mate van slechthorendheid kan verschillen. Een hoortoestel kan een hulpmiddel zijn, maar je kunt er niet alles weer mee horen.



**CV**  
Caroline  
van Dijk



**Leeftijd**

51 jaar

**Woonplaats**

Amersfoort

**Relatie**

getrouwd met Jimmy, samen hebben ze zoon Jason (19)

**Beroep**

oprichter van Direct Yourself. Caroline coacht en traint mensen in persoonlijk leiderschap, ze verzorgt op dat gebied ook inspiratiesessies en workshops. Verder begeleidt Caroline media-producties.

**Hobby's**

honden, muziek luisteren, samenzijn met familie en/of vrienden

**Levensmotto:**

Today is a present, unwrap it!

‘Ik wilde normaal worden behandeld, mijn slechthorendheid hield ik vaak verborgen’

wist niet hoe het was om normaal, goed te horen, ik kon het niet vergelijken omdat ik nog erg klein was toen mijn gehoor nog goed was. Natuurlijk moest ik vaak naar de dokter, het ziekenhuis of het audiologisch centrum, maar men sprak over mij, nooit met mij. Ik wist dan ook eigenlijk niet echt goed wat mijn slechthorendheid inhield. Terwijl ik links een gehoorverlies heb van 88 dB en rechts van 48 dB. Het was voor mijn ouders zwaar dat ik zo veel ziek was en slechthorend ben geworden. Ze werden hierin niet begeleid. Slechthorendheid was voor hen net zo nieuw als voor mij. We moesten allemaal een manier vinden hiermee om te gaan. Als kind vond ik het vreselijk wanneer er werd gezegd dat ik ‘normaal’ was geboren en nu een ‘handicap’ had. De reacties van mensen, die meewarige blikken, maakten dat ik slechthorendheid ging associëren met zielig zijn. Maar ik vond mezelf niet zielig! Natuurlijk heeft mijn slechthorendheid me gevormd, maar het is mijn kracht dat ik me er niet in negatieve zin op heb gefocust.”

**Comfortzone verlaten**

“Ik ging aan de slag als secretaresse en kwam zo bij de NCRV terecht. Ze zagen mijn potentie, ze geloofden in mij om wat ik deed en kon. Daar kreeg ik de mogelijkheid mezelf professioneel te ontwikkelen. Uiteindelijk ben ik door keihard te werken opgeklimmen tot productie-leider en -manager in de mediawereld. Ik heb er nooit echt bij stilgestaan dat ik bepaalde functies niet zou kunnen uitoefenen doordat ik minder goed hoor. Ik wilde mezelf geen beperkingen opleggen omdat ik slechthorend

ben. Als ik iets wilde bereiken, moest ik mijn angsten overwinnen en mijn comfortzone verlaten, wist ik. En als het me niet lukte, dan was dat niet erg. Dan had ik het in ieder geval geprobeerd. Die instelling heeft me ver gebracht en veel opgeleverd. Zo ben ik zelfs regieassistent geweest bij live-programma’s. Dit alles wil niet zeggen dat ik mijn slechthorendheid toen volledig had geaccepteerd. Ik was nog steeds bang dat ik niet altijd en door iedereen voor vol werd aangezien. Ook al was ik heel goed in mijn vak, het heeft jaren geduurd voordat ik bruiste van het zelfvertrouwen. Ik liet dat steeds ondersneeuwen door mijn slechthorendheid. Zonde, weet ik nu. Ook als je een beperking hebt, kun je het maximale uit je leven halen. Als je maar weet wie je bent en wat je wilt. Dat inzicht kreeg ik zelf ook pas rond mijn veertigste, het is een heel proces geweest. Daarom ben ik blij dat ik anderen daarin kan coachen en begeleiden.”

**Pak de regie**

“Vorig jaar ben ik gestart met mijn bedrijf *Direct Yourself*. Ik coach en train mensen en geef inspiratiesessies en workshops op het gebied van persoonlijk leiderschap. Iedereen kampt wel met iets. De een is onzeker, de ander te perfectionistisch. Dat hoeft helemaal niet gerelateerd te zijn aan slechthorendheid of een andere beperking. Want waar hebben we het over bij slechthorendheid? Het is vooral belangrijk als je moet communiceren met een ander. Dáár is het een uitdaging. Maar het is niet meer dan dat. Ik wil mensen – met of zonder beperking – bewust maken hoe belangrijk het is dat je zelf de regie pakt in je leven, dat je je focust op je eigen kracht, durft ‘ja’ te zeggen en kansen te grijpen. Als je dat doet, is er zo veel mogelijk. Spring in je regisseursstoel! Als je gelooft dat je zielig bent, of niet alles kunt bereiken omdat je een beperking hebt, dan wordt dat je waarheid. Je zit dan nog op je kinderstoeltje. Je neemt dan juist niet de regie in je leven, maar laat anderen je kunnen, ambities en de invulling van je leven bepalen. Zeker als je een beperking hebt, hebben de mensen om je heen én jijzelf de neiging zo te denken. Terwijl je veel meer kunt, bent en in huis hebt, dan je denkt. Als geen ander begrijp ik dat dit voor sommige mensen een totaal andere mindset is dan ze gewend zijn. Maar het levert je zoveel op.”

‘Neem de regie in je leven, er is zoveel meer mogelijk dan je denkt’

**Dromen**

“Jarenlang heb ik gestreden tegen mijn slechthorendheid, mezelf het gevoel gegeven dat ik minder kon dan goedgehoorden. Had ik de kennis en ervaring die ik nu heb, maar gehad toen ik jong was. Ik weet nu dat kleine veranderingen in je communicatie naar mensen toe het leven zoveel makkelijker kunnen maken. Ik vraag mensen mijn naam te noemen, voordat ze tegen me gaan praten, zodat ik weet dat ze mij aanspreken. Of ik vraag of ik op een bepaalde plek mag zitten in een vergadering of bij een etentje. En als ik in een klas college geef, of een grotere groep mensen train, dan vertel ik ze direct dat ik slechthorend ben. Ik geef aan wat ik nodig heb om goed met de groep te communiceren. Maar ook dat ik daarvoor feedback kan missen. Het levert vooral begrip op. Mensen helpen graag. Omdat ze het willen. Niet omdat ze me zielig vinden. En die ervaringen en kennis wil ik delen met anderen. Onlangs heb ik gesproken op een internationaal event van SH-Jong. Het was geweldig

om die prachtige en krachtige jongeren te mogen motiveren en inspireren. Om hen aan de slag te zien gaan met hun dromen.”  
“Mijn slechthorendheid is voor mij geen issue meer. Al zijn er nog best momenten waarop ik er flink van baal. Zeker als mijn oren door een verkoudheid weer dichtzitten of als ik moe ben. Mijn gehoor is dan nog minder. Naarmate ik ouder word, bestaat de kans dat mijn gehoor zal afnemen. Ik maak me daar niet druk om. Ik laat mijn leven niet langer leiden door de slechthorendheid. Ik geniet volop van iedere dag!”



**Weten wat Caroline inspireert?**

**Lezen**

- De kracht van de creatief leider – Marc Geerts
- Co-Active Leadership - 5 ways to lead – Karen and Henrey Kimsey-House
- De 7 eigenschappen van effectief leiderschap – Stephen R. Covey

**Bekijken**

- [www.frankwatching.com](http://www.frankwatching.com)
- [www.ted.com](http://www.ted.com)

**Tips van Caroline**

Caroline geeft de inspiratiesessie *Spring in je regisseursstoel!*. Speciaal voor de lezers van Hoormij Magazine deelt ze enkele van haar motivatietips:

- 1 **Durf te dromen!** Denk in mogelijkheden, niet in beperkingen. Hoe ziet jouw toekomst eruit? Wat zijn je ambities? Focus op waar je blij van wordt. Alles kan. Laat je beperking je niet beperken. Denk groot!
- 2 **Zorg dat de manier waarop je je presenteert stevig, maar vooral positief is.** Vanuit zelfbewustzijn. Wat

wil je dat anderen over jou zeggen?

Hoe wil je dat anderen jou zien?

3 **Teamwork: verzamel mensen op je heen.** Denk aan familie, vrienden, burens, collega's. Welke mensen kunnen met je meedenken en je helpen? En net zo belangrijk: wie kun jij helpen? Wees proactief in het onderhouden van je netwerk, geïnteresseerd, géef en investeer in mensen.

4 **Geef ruimte aan mensen die niet weten hoe ze met slechthorenden moeten omgaan.** Heb begrip voor hun onwetendheid, geef informatie en neem initiatief.

