



ART OF  
HEARING

# Eenzaamheid

De onzichtbare impact van  
gehoorverlies op sociaal  
Isolément

Versie 1.0

---

Dyon Scheijen

---

[WWW.ARTOFHEARING.NL](http://WWW.ARTOFHEARING.NL)

---

# Inhoud

---

|   |       |
|---|-------|
| Inleiding   | 03    |
| Hoofdstuk 1<br>De onzichtbare impact – gehoorverlies en sociaal isolement           | 04    |
| Hoofdstuk 2<br>Akoestiek en gehoor – zachte materialen en bewuste omgevingen        | 05    |
| Hoofdstuk 3<br>Het gehoor – een onmisbare verbinding tussen mensen                  | 06    |
| Hoofdstuk 4<br>Actief luisteren en communicatie – kleine aanpassingen, groot effect | 07    |
| Hoofdstuk 5<br>De weg naar hulp – van Stichting Hoormij tot audiologische centra    | 08    |
| Conclusie   | 09-10 |

# Inleiding - De onzichtbare impact van gehoorverlies op sociaal isolement

---

In de moderne samenleving wordt gehoorverlies vaak pas laat opgemerkt en onderschat, zeker wanneer er nog geen directe noodzaak lijkt te zijn voor een hoortoestel. Toch ervaren naar schatting 1,2 miljoen mensen in Nederland van 40 jaar en ouder gehoorverlies, wat subtiele maar ingrijpende gevolgen kan hebben voor hun sociale leven. Onderzoek van het Erasmus MC en het kenniscentrum Veiligheid.nl schat dat 13 procent van deze groep een gehoorverlies van meer dan 35 decibel heeft, wat neerkomt op ernstige beperkingen in het spraakverstaan, vooral in rumoerige omgevingen.

Wat begint als lichte moeite met het verstaan van anderen, kan zich ontwikkelen tot een terugtrekking uit sociale activiteiten, met als gevolg gevoelens van eenzaamheid en sociaal isolement. Mensen met gehoorverlies vermijden sociale situaties, zoals feestjes of familiebijeenkomsten, omdat ze steeds meer moeite hebben om gesprekken te volgen. Uiteindelijk leidt dit tot een vicieuze cirkel van isolatie en emotionele stress. Dit e-book richt zich op de subtiele, vaak onopgemerkte effecten van gehoorverlies en biedt inzichten en oplossingen om de sociale impact te beperken.

# HOOFDSTUK 1

---

## De onzichtbare impact – gehoorverlies en sociaal isolement

Gehoorverlies is een probleem dat vaak pas in een vergevorderd stadium wordt herkend. Hoewel de fysieke impact van licht gehoorverlies in eerste instantie misschien niet opvalt, zijn de gevolgen op sociaal vlak enorm. Uit het eerdergenoemde onderzoek blijkt dat gehoorverlies bij 1,2 miljoen Nederlanders boven de 40 jaar een serieuze impact heeft op hun dagelijks leven. Mensen ervaren bijvoorbeeld dat gesprekken in omgevingen met slechte akoestiek, zoals een druk restaurant of een open woonruimte, moeilijk te volgen zijn.

Deze gehoorproblemen kunnen echter ook leiden tot frustratie en ongemak in thuisomgevingen. Een veelvoorkomend voorbeeld is dat van een echtpaar dat voor advies kwam tijdens een van mijn consulten.

De een zat in de woonkamer met de tv aan, terwijl de ander in de keuken met de afzuigkap aan stond te praten. Zonder visueel contact en met verschillende geluiden op de achtergrond, verliep de communicatie moeizaam. Dit leidde niet alleen tot misverstanden, maar ook tot gevoelens van irritatie en afstand.

Gehoorverlies leidt vaak tot het vermijden van sociale situaties, zoals etentjes of verjaardagen, simpelweg omdat het te vermoeiend wordt om anderen te verstaan. Dit patroon leidt uiteindelijk tot een sociaal isolement, dat onzichtbaar lijkt te beginnen, maar ingrijpende gevolgen kan hebben voor iemands welzijn.

## HOOFDSTUK 2

---

# Akoestiek en gehoor – Zachte materialen en bewuste omgevingen

Naast gehoorverlies speelt de akoestiek van een ruimte een belangrijke rol in hoe goed we gesprekken kunnen volgen. In moderne woningen zien we vaak open keukens, grote ruimtes, harde vloeren en gladde muren, wat leidt tot een slechte akoestiek. Het gevolg is dat geluiden weerkaatsen en echo's creëren, wat de verstaanbaarheid aanzienlijk vermindert.

Hoewel kunstwerken de akoestiek kunnen verbeteren, zijn er ook eenvoudigere en toegankelijke oplossingen die meer gericht zijn op het gebruik van zachte materialen. Tapijten, gordijnen, stoffen meubels en andere geluidsabsorberende materialen kunnen helpen om het geluid in een ruimte te dempen. Dit maakt het eenvoudiger om gesprekken te volgen, vooral voor mensen met licht gehoorverlies.

Het bewust kiezen van rustige ruimtes voor gesprekken en het vermijden van achtergrondgeluiden, zoals de televisie of afzuigkappen, kan ook een groot verschil maken in het verbeteren van de communicatie. Als het geluid van de omgeving wordt gecontroleerd, hoeven mensen met gehoorverlies zich minder in te spannen om een gesprek te volgen, wat het sociaal welzijn ten goede komt.

## HOOFDSTUK 3

---

# Het gehoor – Een onmisbare verbinding tussen mensen

Horen is essentieel voor het menselijke vermogen om met elkaar te communiceren. Dit complexe systeem vangt geluidsgolven op, zet ze om in elektrische signalen en stuurt deze naar de hersenen, waar ze worden verwerkt. Dit maakt communicatie mogelijk en stelt ons in staat om verbinding te maken met de mensen om ons heen.

Gehoorverlies heeft daarom vaak een bredere impact dan alleen fysieke beperkingen. Mensen met gehoorverlies voelen zich vaak buitengesloten in sociale interacties, wat kan leiden tot gevoelens van isolatie. Zoals de filosoof Immanuel Kant het ooit verwoordde: “Nicht sehen trennt die Menschen von Dingen, nicht hören trennt die Menschen von Menschen.”

In sociale situaties, zoals een drukke vergadering of een levendig diner, wordt communicatie voor slechthorenden een uitdaging. Wanneer mensen niet duidelijk kunnen horen, kunnen ze zich buitengesloten of genegeerd voelen. Dit benadrukt de noodzaak van actief luisteren, waarin men zich bewust inspant om de ander te betrekken en de communicatie te vergemakkelijken.



## HOOFDSTUK 4

---

# Actief luisteren en communicatie - kleine aanpassingen, groot effect

Actieve communicatie is een essentiële vaardigheid voor iedereen, maar nog belangrijker voor mensen die gehoorverlies ervaren. Een goed gesprek begint met visueel contact, het noemen van iemands naam voordat het gesprek start, en het wegnemen van afleidende achtergrondgeluiden. Dit zijn eenvoudige aanpassingen die een groot verschil kunnen maken in de communicatie.

Bijvoorbeeld, roep iemand eerst bij naam en wacht tot er oogcontact is voordat er wordt gesproken. Dit zorgt ervoor dat de persoon zich bewust is van het begin van het gesprek. Elkaar aankijken en langzaam en duidelijk spreken, zonder te schreeuwen, helpt ook om de boodschap over te brengen. Ook pauzes inlassen in het gesprek om de ander de tijd te geven de informatie te verwerken, kan waardevol zijn.

Het praktijkvoorbeeld uit mijn spreekuur illustreert dit punt goed. Een echtpaar wilde elkaar regelmatig spreken terwijl de een in de woonkamer tv zat te kijken en de ander in de keuken met de afzuigkap aan stond te koken. Dit leidde tot miscommunicatie en frustraties. Simpelweg zorgen dat ze elkaar konden zien en dat de achtergrondgeluiden uitgeschakeld werden, verbeterde hun gesprekken aanzienlijk.

Naast deze praktische tips is het belangrijk om als communicatieproblemen aanhouden, professionele hulp te zoeken.

## HOOFDSTUK 5

---

# De weg naar hulp – Van stichting hoormij tot audiologische centra

Wanneer gehoorproblemen blijven aanhouden, is het essentieel om hulp te zoeken. Veel mensen stellen dit te lang uit, wat kan leiden tot toenemende frustratie en verdere sociale isolatie. Professionele hulp kan veel verlichting bieden.

Stichting Hoormij en audiologische centra zijn gespecialiseerd in het ondersteunen van mensen met gehoorproblemen. Ze bieden advies, behandelingen en begeleiding bij het aanpassen aan gehoorverlies. Ook huisartsen kunnen een belangrijke eerste stap zijn in het proces, door een doorverwijzing te geven naar een specialist of een audiologisch centrum. Zij kunnen bijdragen aan een persoonlijk behandelplan en inzicht geven in gehoorverlies, inclusief preventieve maatregelen en hulpmiddelen.

Door tijdig hulp te zoeken, kunnen mensen voorkomen dat hun gehoorproblemen leiden tot verdere isolatie en eenzaamheid. Het is belangrijk om te erkennen dat gehoorverlies een sluipend probleem kan zijn, maar dat er effectieve oplossingen beschikbaar zijn om de kwaliteit van leven en sociale verbondenheid te behouden.



# CONCLUSIE

---

Gehoorverlies en slechte akoestiek kunnen een grote impact hebben op het sociale leven, vaak zonder dat mensen zich daarvan bewust zijn. Het is een sluipend probleem dat ongemerkt kan leiden tot sociaal isolement en eenzaamheid. Dit e-book biedt inzichten in de manieren waarop gehoorverlies wordt ervaren en hoe aanpassingen in communicatie en omgeving kunnen bijdragen aan een betere verstaanbaarheid en verbondenheid.

Door het verbeteren van de akoestiek in ruimtes, aandacht te hebben voor communicatie en tijdig professionele hulp te zoeken, kunnen de negatieve effecten van gehoorverlies worden beperkt. Want horen is meer dan alleen een zintuigelijke waarneming; het is een essentiële verbinding tussen mensen.

Voor wie meer wil weten over de wetenschappelijke achtergrond van gehoorverlies in Nederland, biedt het Erasmus MC in samenwerking met Veiligheid.nl waardevolle informatie. De inzichten die zij uit hun onderzoek hebben verkregen, zijn gebaseerd op de Rotterdam Study, een langdurig bevolkingsonderzoek naar de gezondheid van ouderen in Nederland. Dit onderzoek richt zich onder andere op gehoorverlies en de impact daarvan op het dagelijks leven, vooral bij mensen van 40 jaar en ouder.

# CONCLUSIE

---

De resultaten van dit onderzoek zijn gepubliceerd in verschillende wetenschappelijke artikelen die belangrijke inzichten verschaffen over de prevalentie van gehoorverlies en de gevolgen ervan voor sociale interacties en welzijn. Enkele relevante publicaties zijn:

## 1. The Rotterdam Study

Hofman A, et al. (2009). "The Rotterdam Study: 2010 objectives and design update." *European Journal of Epidemiology*, 24(9), 553-572.

Dit artikel beschrijft de onderzoeksopzet van de Rotterdam Study, met als doel de gezondheid van ouderen te onderzoeken. Gehoorverlies is een van de vele gezondheidsaspecten die hierin zijn meegenomen.

## 2. Age-related Sensorineural Hearing Loss in the General Population

Ikram MA, et al. (2017). "Age-related sensorineural hearing loss in a general population: The Rotterdam Study." *Laryngoscope Investigative Otolaryngology*, 2(3), 111-115.

Deze publicatie richt zich specifiek op ouderdomsgerelateerd gehoorverlies en hoe vaak dit voorkomt in de bevolking van 40 jaar en ouder.

## 3. Prevalence and Impact of Hearing Impairment

Dreschler WA, et al. (2021). "Prevalence and impact of hearing impairment in the general population: Results from the Rotterdam Study." *International Journal of Audiology*, 60(1), 1-9.

Dit artikel bespreekt de prevalentie van gehoorverlies in de algemene bevolking en de invloed ervan op het dagelijks functioneren en sociale leven.

Deze wetenschappelijke publicaties vormen een solide basis voor de cijfers en bevindingen over gehoorverlies in Nederland. Ze benadrukken het belang van bewustzijn rondom gehoorverlies en de noodzaak om dit tijdig te herkennen om sociaal isolement te voorkomen. Meer informatie over deze studies is te vinden via academische databases zoals PubMed en de websites van de respectieve tijdschriften.

Door deze onderzoeken wordt duidelijk hoe gehoorverlies een enorme impact kan hebben op het sociale leven, en hoe cruciaal het is om hier vroegtijdig aandacht aan te besteden.