

Geluid & prikkels

Omgaan met overprikkeling

30 Hypofyse
Jubileumcongres

Horen, zien ... niet zwijgen

nederlandse
hypofyse
stichting



Ik stel me graag voor



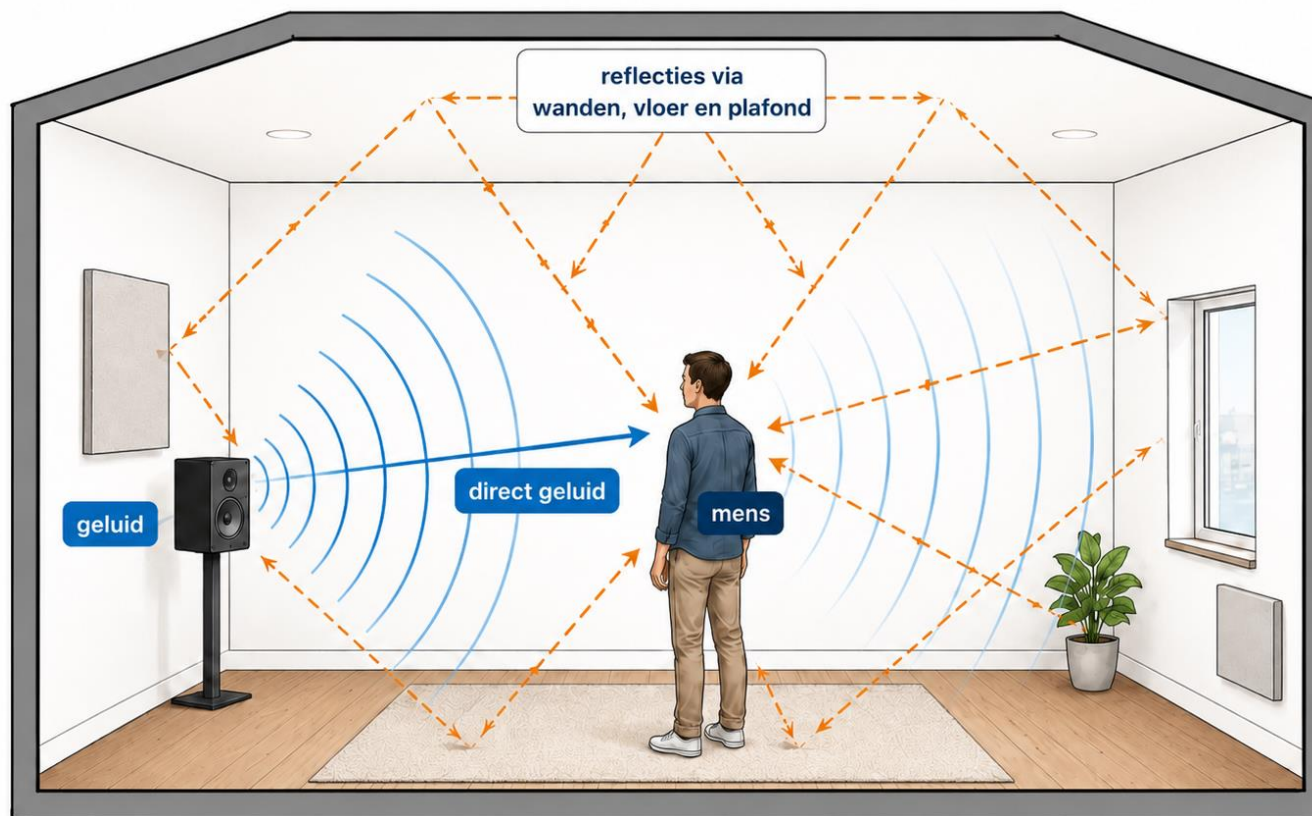
Judith Veen



Geluidspecialist & ervaringsdeskundige
Eigenaar Heart2Hear

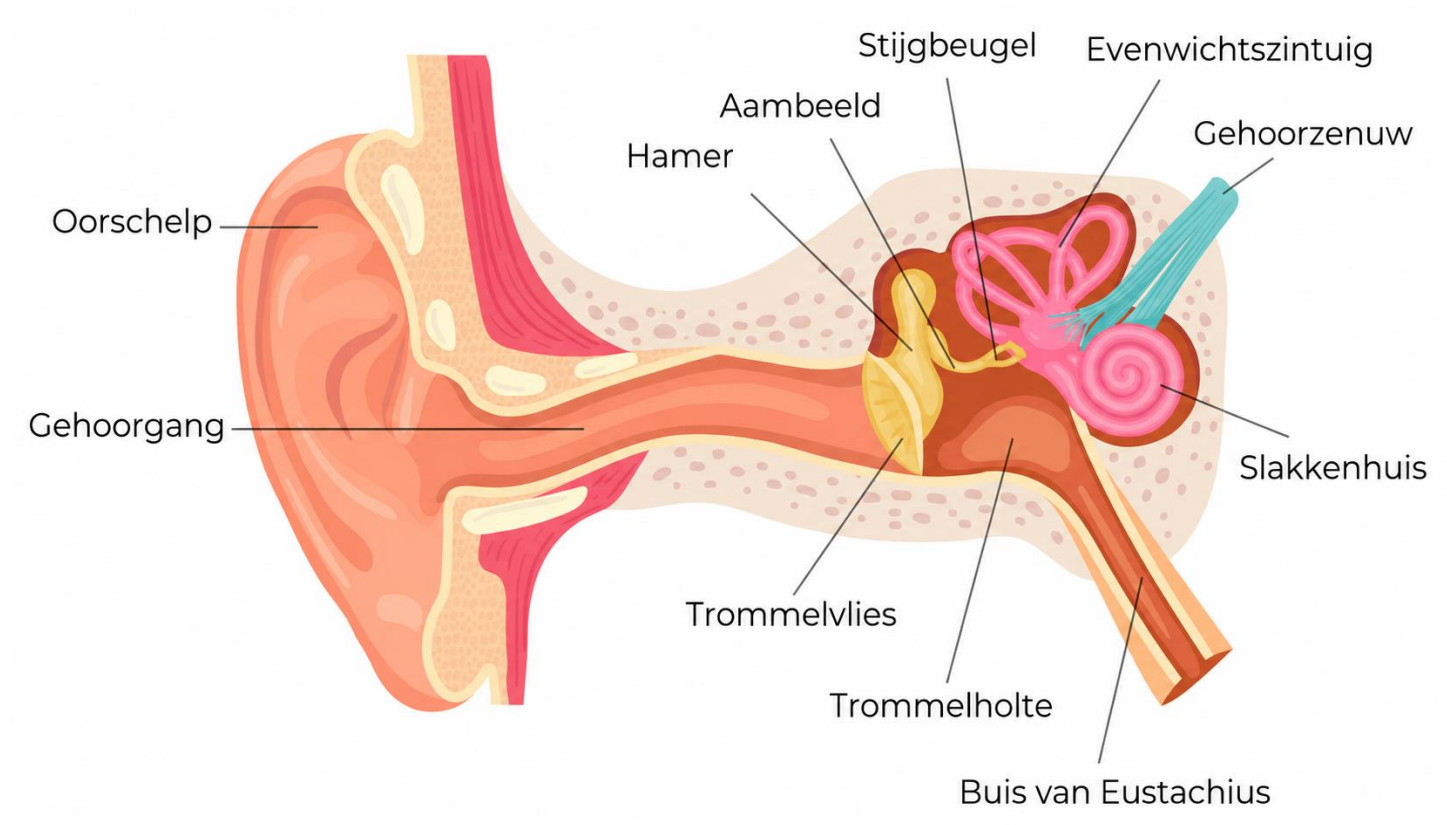
Heart2Hear | Werkplekonderzoek bij luisterbelasting
www.heart2hear.nl | 06 28087677
judith.veen@heart2hear.nl

Akoestiek



- **direct geluid**
rechtstreeks van de bron naar de mens
- - -→ **reflecties via wanden, vloer en plafond**
geluid kaatst en bereikt de mens via reflecties

Oor

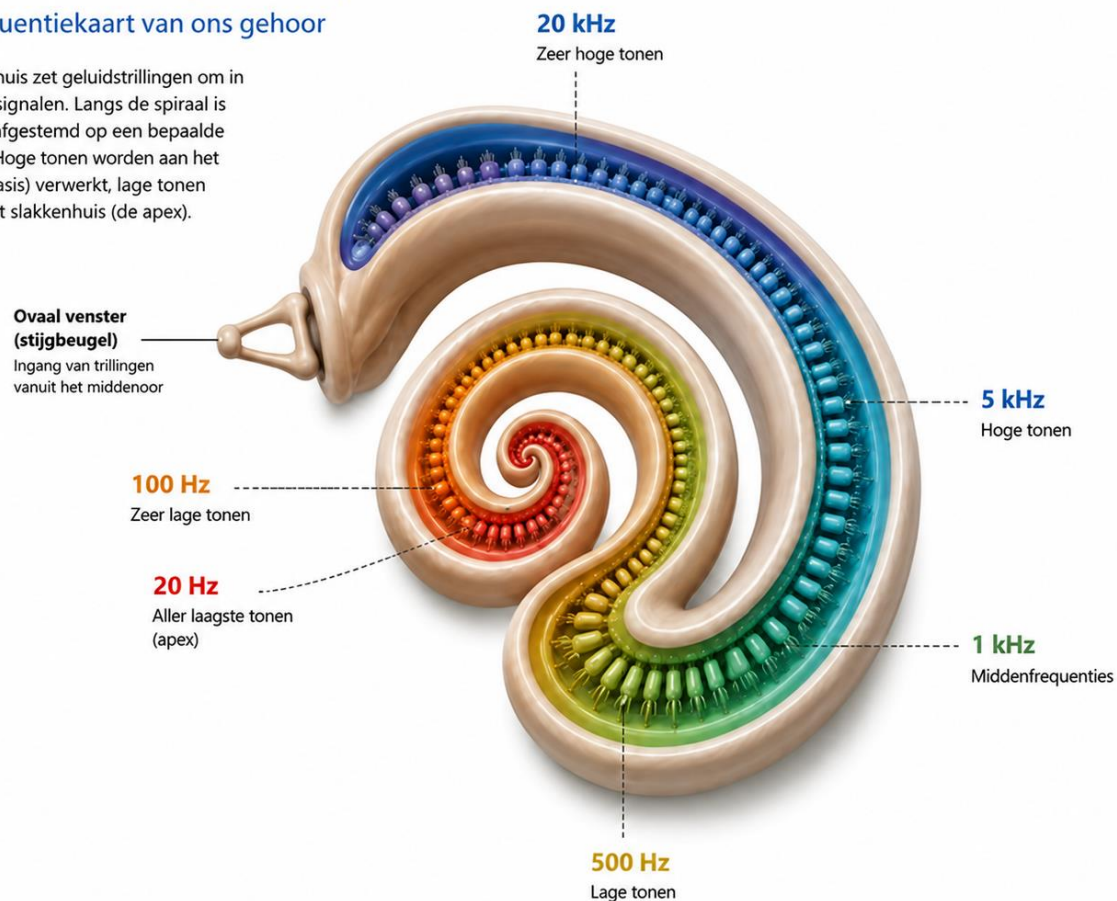


Gehoor

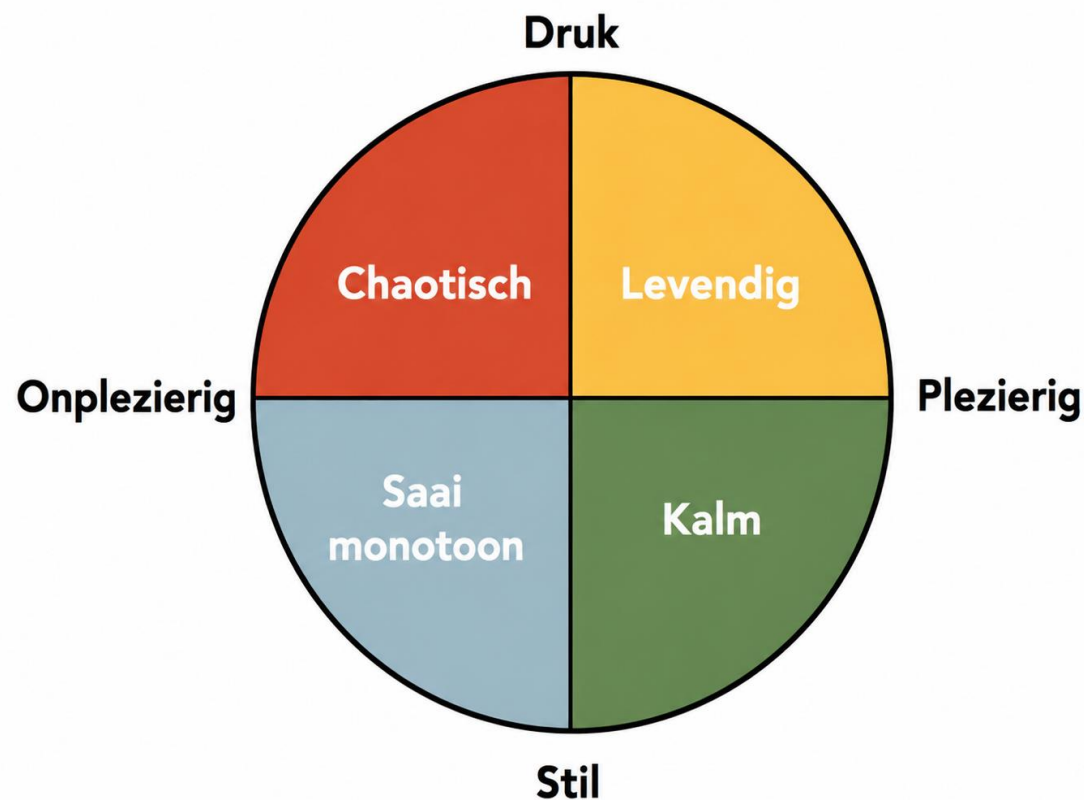
Het slakkenhuis (cochlea)

Een frequentiekaart van ons gehoor

Het slakkenhuis zet geluidstrillingen om in elektrische signalen. Langs de spiraal is elke plaats afgestemd op een bepaalde frequentie. Hoge tonen worden aan het begin (de basis) verwerkt, lage tonen dieper in het slakkenhuis (de apex).



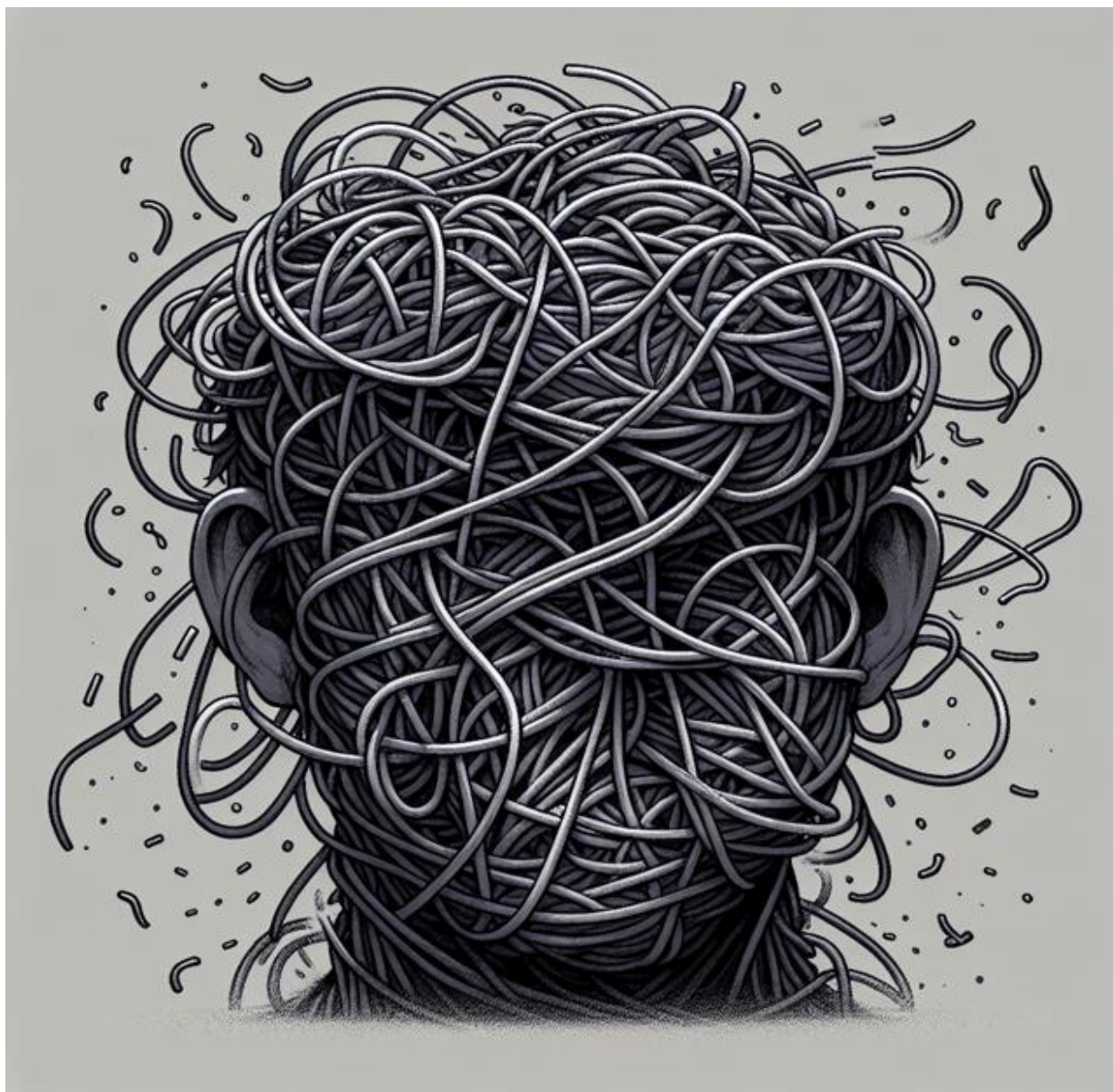
Waarom geluid zoveel energie kost



Bron: <https://www.soundappraisal.eu/technologie/>

Wie geniet straks van het cocktail party effect?





Hoe hoort het op de werkvloer

2 jaar onderzoek bij 9 werkgevers



hoormij·NVVS



381 werknemers

52% van alle werkenden ergert zich aan
hinderlijk geluid op de werkplek

Moe van geluid

34% van de respondenten geeft aan dat hinderlijk geluid leidt tot



Stress en vermoeidheid



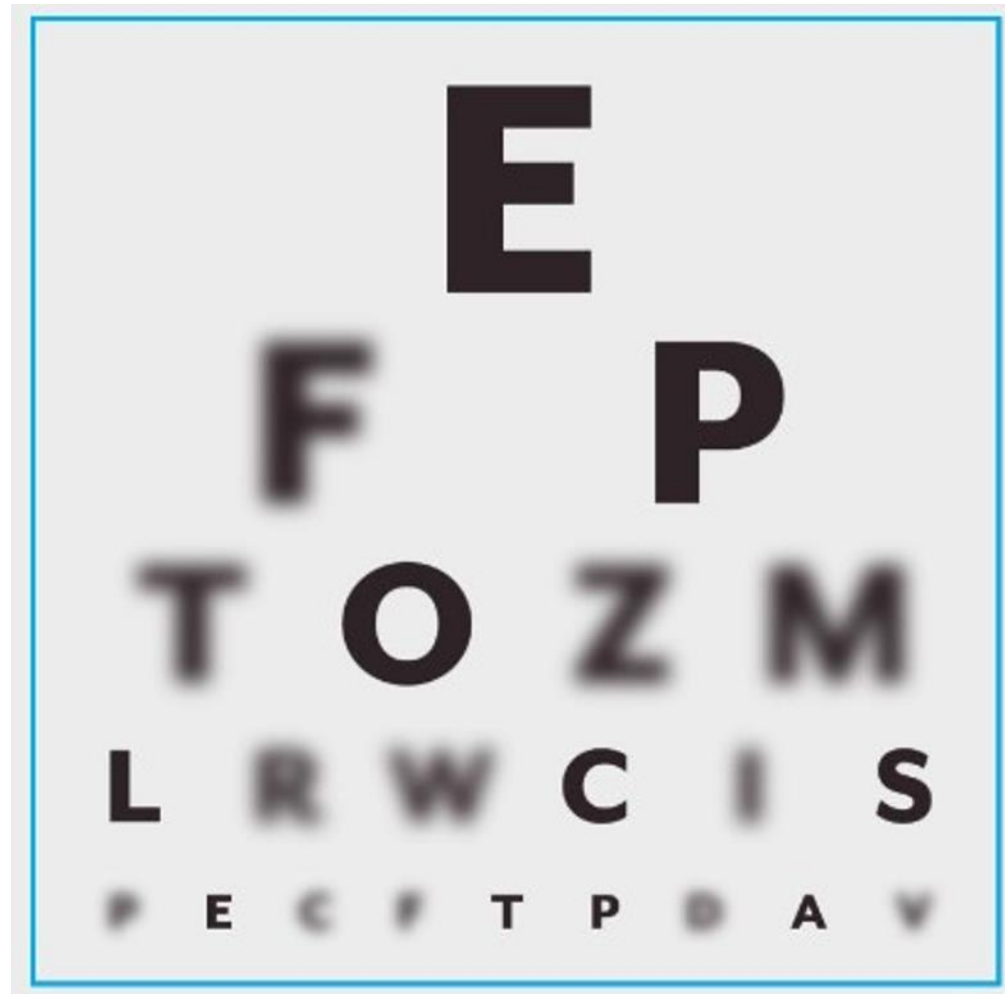
Ergernis, irritaties en miscommunicatie



Lagere productiviteit

Ongeacht oorzaak krijgt **23% informatie niet goed mee**,
voelt zich bezwaard iets na te vragen
of durft het in sommige gevallen niet

Luisterinspanning



Geluid als risico op de werkvloer



Aanpak zorgplicht



- Leidinggevende
- Bedrijfsarts
- Collega's
- Ondernemingsraad

Zorgplicht werkt 2 kanten op



Regie nemen is geen lastig gedrag.
Het is zelfzorg.

Enkele spelregels; grip op geluid

Bijeenkomst afwisselen en keuzes maken.

Kun je naar buiten? Doen!

1 op 1 gesprek? Loop even weg van de groep

Werkgerelateerd? Zorg voor deskundige voorzitter en notulen door een ander of AI

Na 50 minuten een breinpauze (toilet/drankje)

Telefoons uit

Kijk eens naar looproutes; kun je ergens anders zitten?

Ontspanningsoefening op het toilet voor hoofd en nek.

Niet praten met de rug naar de groep (algemene afspraak)

Noise cancelling; het gebruik vergt kennis

Etc.

Horen, zien ... niet zwijgen

Maak geluid zichtbaar

**Maak afspraak of overleg
voorspelbaar**

Maak meedoen haalbaar



Judith Veen



Judith.Veen@Heart2Hear.nl



06 28087677 en www.heart2hear.nl

