

1. Prevent hearing damage in children!
2. Launch new campaign against sexually transgressive behaviour

1. Prevent hearing damage in children!

Hearing damage is not immediately visible, but did you know that 1 in 7 children between 9-11 years old already have incipient hearing loss?

Hearing damage is caused by too much and/or too loud noise. For example, while listening to music or watching videos on the phone, while gaming or when visiting a (music) event.

Hearing damage cannot be repaired, but it can be prevented!

- Think about wearing safe headphones, using volume limiters, wearing earplugs at events, taking sufficient distance from the sound source and incorporating so-called ear breaks.
- Read more about hearing damage prevention at:
 - veiligheid.nl/gehoorschade-bij-kinderen
 - For children aged 6 to 12 [Kinderhoortest | Hoe goed hoor jij?](#)
 - For everyone over 12 years old [Hoortest.nl | Hoe goed hoort u?](#)
 - or view our infographic (Dutch) (also attached separately)

Doe de oorcheck



Gehoorschade bij kinderen



Gehoorschade ontstaat doordat trilharen in het binnenoer beschadigen. Dit is een natuurlijk slijtageproces bij het ouder worden, maar kan ook ontstaan door blootstelling aan te veel of te hard geluid. Gehoorschade is vaak **niet direct merkbaar**. De schade bouwt zich op en de klachten komen vaak pas later tot uiting.

Hoe **harder** het geluid...
Hoe **langer** het lawaai duurt...
Hoe **vaker** je naar (te hard) geluid luistert...
... hoe **groter het risico** op gehoorschade.

Hoe **harder** het geluid...
Hoe **langer** het lawaai duurt...
Hoe **vaker** je naar (te hard) geluid luistert...
... hoe **groter het risico** op gehoorschade.

1 op de 7 kinderen heeft al beginnende gehoorschade

Lees hier hoe je kinderen kunt **ondersteunen** in de bescherming van hun gehoor

Preventie is heel belangrijk. Gehoorschade is **niet te herstellen**. Het goed **beschermen** van het gehoor is daarom ook op **jonge leeftijd** al van belang.

Het huidige advies voor kinderen is **maximaal 15 uur 88 dB** blootstelling per week. Elke **3 dB** betekent een **verdubbeling** van het geluid.

Gehoorschade heeft als **gevolg** ...
 .. dat een **gesprek** voeren **moeizamer** gaat
 .. dat er **concentratieproblemen** ontstaan
 .. dat de **televisie** niet te verstaan is
 .. dat er **minder contact** is met de omgeving
 .. dat er **misverstanden** ontstaan
 .. dat er **onzekerheid** optreedt

Dit kan leiden tot:

- **Sociaal isolement**
- **Leerproblemen**
- Levenslange (gedeeltelijke) **arbeidsongeschiktheid**

Straaljager van dichtbij	140
Zwaar onweer	120
Kettingzaag	110
Discotheek	103
Muziek op je koptelefoon	95
Drukke kroeg	90
Lawaai op het schoolplein	85
Normaal gesprek	60
Vogels bij zonsopgang	40
Leesaal in de bibliotheek	20

Geluidsniveaus in dB

Tip 1 Draag een veilige koptelefoon
Een afsluitende koptelefoon die over de oren valt is het beste. Deze zitten minder dicht op het trommelvlies en het omgevingsgeluid wordt afgesloten. Zo hoef je het volume minder hoog te zetten om de muziek goed te horen. Scan de QR-code voor meer informatie over verschillende koptelefoons.

Tip 2 Zet je geluid niet te hard
Een volumebegrenzer zorgt dat het geluid niet boven de 85 dB uitkomt. Heeft de telefoon geen begrenzer? Zet het volume dan niet harder dan 60% van de volumebalk. Zo stel je een volumebegrenzer in:

Tip 3 Neem af en toe een pauze van het geluid
Las regelmatig een oorpauze in om de oren rust te gunnen. Maak afspraken over hoe lang achter elkaar muziek geluisterd of gegamed mag worden met een koptelefoon op. Een richtlijn is bijvoorbeeld maximaal 30 minuten achter elkaar.

Tip 4 Draag oordoppen
Met de juiste oordoppen kan zorgeloos genoten worden van muziek. Bij muziekenvenementen is het geluidsniveau meestal hoger dan 80 dB. Het is een goed idee om oordoppen te dragen. Er zijn verschillende soorten: oordoppen met muziekfilter, schuimdoppen, oordoppen op maat of oorkappen. Ieder zo z'n voor- en nadelen. Lees meer over de verschillen:

Tip 5 Neem afstand van de boxen
Muzieklocaties zoals poppodia, festivals, maar ook sportscholen zijn verplicht geluidsnormen te hanteren. Dit is momenteel maximaal 103 dB, met oordoppen geen probleem, maar het geluidsvolume kan per plek in de zaal verschillen. Bewaar dus voldoende afstand tot de muziekboxen. 2 meter afstand van de box scheelt al 10 dB.








The links of the QR codes (in Dutch)

Earcheck QR: [How well do you hear](#) do the ear check

Tip 1 QR: [The differences in headphones and earbuds: which ones are safe for your hearing?](#)

Tip 2 QR: [This is how to set the volume limiter](#)

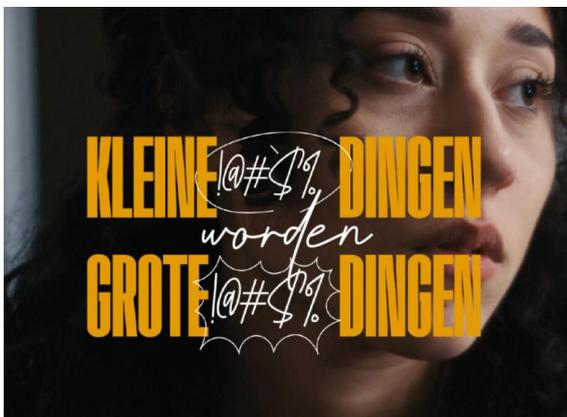
Tip 3 : [The usefulness of an ear break](#)

Tip 4 QR: [Earplugs with music filter | Tip: wear earplugs - I love my ears](#)

In doubt about your child's hearing up to 18 years old?

It is always possible to take a hearing test through youth health services. You can make an appointment on working days from 8.30 -12.30 and 13.15- 17.00 023 7891777

2. Launch new campaign against sexually transgressive behaviour



Almost half of Dutch girls and above-average numbers of lhbt+ people experience sexually transgressive behaviour.

With the increasing popularity of misogynist influencers from the manosphere, such as Andrew Tate, it is especially important now that society leaves no room for transgressive behaviour. This is why Rutgers, Atria and COC have launched a new campaign to tackle sexually transgressive behaviour at its source, called:

'kleine !@#% dingen worden grote !@#% dingen'.

Together with Fleur Verwey and Yip Andjar, they made a short film to show how casually these comments are made. And what this does to someone. We encourage young people, and in this case specifically boys, not to participate in sexist remarks, setting a new social norm.

Want to know more about the campaign?

Watch the video (Dutch) : <https://seksualiteit.nl/kleine-dingen-words-grote-dingen/>

[Centrum Seksuele Gezondheid/ Centre for Sexual Health GGD Kennemerland](#)

Translated with DeepL.com (free version)