

1. Voorkom gehoorschade bij kinderen!
2. Nieuwe campagne tegen seksueel grensoverschrijdend gedrag

1. Voorkom gehoorschade bij kinderen!

Gehoorschade is niet direct zichtbaar, maar wist je dat 1 op de 7 kinderen tussen 9-11 jaar al beginnend gehoorverlies heeft?

Gehoorschade ontstaat door te veel en/of te harde geluiden. Bijvoorbeeld tijdens het luisteren van muziek of het kijken van filmpjes op de telefoon, tijdens het gamen of bij het bezoeken van een (muziek)evenement.

Gehoorschade is niet te herstellen, wél te voorkomen!

- Denk aan het dragen van veilige koptelefoons, het gebruik van volumebegrenzers, het dragen van oordoppen bij evenementen, het nemen van voldoende afstand van de geluidsbron en het inbouwen van zogenoemde oorpauzes.
- Lees meer over preventie gehoorschade op:

veiligheid.nl/gehoorschade-bij-kinderen

Voor kinderen ouder 6 tot en met 12 jaar [Kinderhoortest | Hoe goed hoor jij?](#)

Voor iedereen ouder dan 12 jaar [Hoortest.nl | Hoe goed hoort u?](#)

of bekijk onze infographic (ook los als bijlage toegevoegd)

Gehoorschade bij kinderen

Doe de oorcheck



Gehoorschade ontstaat doordat trilharen in het binnenoor 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 **vaak** je naar (te hard) geluid luistert...
... hoe **groter** het risico op gehoorschade.

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.

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



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 muziek-evenementen 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.

1 op de 7 kinderen heeft al beginnende gehoorschade

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

Oorcheck QR: [Hoe goed hoor jij? Test het op Oorcheck.nl](https://oorcheck.nl)

Tip 1 QR: [De verschillen in koptelefoons en oortjes: welke zijn veilig voor je gehoor?](#)

Tip 2 QR: [Zo stel je de volumebegrenzer in | Kinderveiligheid.nl](#)

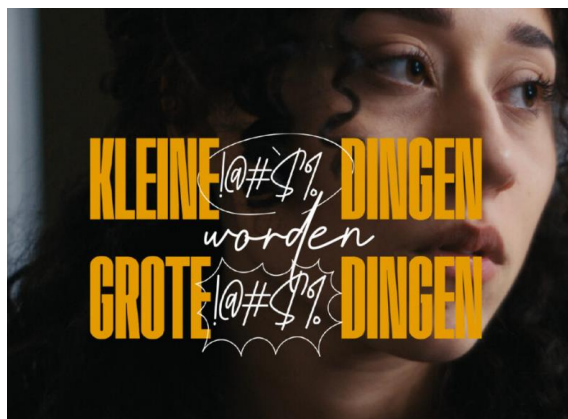
Tip 3 eventueel QR: [Het nut van een oorpauze | Kinderveiligheid.nl](#)

Tip 4 QR: [Oordoppen met muziekfilter | Tip: draag oordoppen - I love my ears](#)

Twijfel over het gehoor van je kind tot 18 jaar?

Het is altijd mogelijk een hoortest te doen via jeugdgezondheidszorg. Een afspraak maken kan op werkdagen van 8.30 -12.30 en 13.15- 17.00 023 7891777

2. Start nieuwe campagne tegen seksueel grensoverschrijdend gedrag



Bijna de helft van de Nederlandse meiden en bovengemiddeld veel lhbt+ personen heeft te maken heeft met seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Met de toenemende populariteit van vrouwenhatende influencers uit de manosphere, zoals Andrew Tate, is het juist nu belangrijk dat de maatschappij geen ruimte laat voor grensoverschrijdend gedrag. Daarom hebben Rutgers, Atria en COC een **nieuwe campagne** om seksueel grensoverschrijdend gedrag bij de bron aan te pakken, genaamd:

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

Samen met [Fleur Verwey](#) en [Yip Andjar](#) maakten ze een korte film om te laten zien hoe terloops deze opmerkingen worden gemaakt. En wat dit met iemand doet. We moedigen jongeren, en in dit geval specifiek jongens, aan om niet mee te doen met seksistische opmerkingen en zetten zo een nieuwe sociale norm neer.

Meer weten over de campagne?

Bekijk de video: <https://seksualiteit.nl/kleine-dingen-worden-grote-dingen/>

Centrum Seksuele Gezondheid GGD Kennemerland