



Ungdom med hörselnedsättning

För att vara delaktig och utvecklas i skolan, på fritiden och hemmet behöver du bra förutsättningar. Här finns information om hörselnedsättning, dess konsekvenser, hörselmedvetet förhållningssätt som du kan förmedla till din omgivning och information om vad du kan göra själv för att underlätta att höra.

Att ha en hörselnedsättning

Du med hörselnedsättning har ofta svårare att uppfatta tal i ljudrika miljöer. Det är svårare att urskilja en röst när flera pratar samtidigt och att höra på avstånd. Med hörselnedsättning kan det vara svårt att avgöra var ljudet kommer ifrån i till exempel klassrum, från vilket rum i bostaden någon pratar eller vem på fotbollsplanen som ropar efter bollen. Det är särskilt svårt att lokalisera ljudet om hörselnedsättningen är olika för vänster och höger öra.

Hörapparater är viktiga för att höra bättre, men de ger inte perfekt hörsel och kan inte ta bort alla onödiga ljud. Det krävs extra ansträngning för att höra och avläsa munrörelser, vilket tar mycket energi.

Hörselnedsättning kan göra det svårare att höra vissa språkljud och uppfatta samtal i omgivningen. Det kan innebära att du har hört färre ord och begrepp, vilket gör att du behöver lägga extra energi på att lära dig i skolan. Det kan vara särskilt svårt att lära sig nya språk. Skolan kan behöva göra anpassningar för att underlätta för dig med hörselnedsättning.

Ofta kan du med hörselnedsättning höra ATT det pratas, men inte alltid VAD som sägs, och det är svårt att själv veta vad du har missat. Detta kan leda till missuppfattningar.

Vad kan du göra?

Det är viktigt att ha kunskap om din egen hörselnedsättning, vara medveten om vilka konsekvenser den har för dig och om vilket hörselmedvetet förhållningssätt som gör det lättare för dig att höra och vara delaktig. Om du använder hörapparater och hörseltekniska hjälpmedel behöver du veta hur de fungerar och hur de ska användas.

Prata med lärare och klasskamrater, ledare i fritidsaktiviteter, kompisar, släkt och familj om hur du vill och behöver ha det för att höra så bra som möjligt.

Att vara öppen med din hörselnedsättning gör livet lättare!

Hörselhälsa är en kurs där du lär dig mer om din hörsel och hur du kan bevara den.

Logga in på 1177.se och klicka på Stöd och behandling för att starta programmet.



Föreningar

Det finns flera föreningar där du kan få stöd av andra ungdomar med hörselnedsättning och få vänner i en liknande situation. Sveriges dövas ungdomsförbund och Unga hörselskadade är två föreningar som riktar sig till ungdomar.

Ljudmiljön

Det är viktigt med en ljudmiljö som gör det lättare att höra. Att minska onödiga ljud i omgivningen gör det lättare att uppfatta vad som sägs.

- Sätt möbeltassar under stolar och i skåp så det inte låter när skåpsdörrar slår igen.
- Använd ljuddämpande ytor på bord, som en duk eller underlägg.
- Stäng av onödiga ljud i omgivningen, till exempel diskmaskin, fläkt, TV och musik, när du lyssnar och pratar med någon.

Vad du själv kan göra för att höra bättre:

- Använd eventuella hörapparater eller CI all vaken tid.
- Använd eventuell hörteknik, som mikrofonsystem och streamer, vid behov.
- Stäng av eller be andra stänga av musik eller TV när ni pratar.
- Förklara för andra att det är svårt att höra när flera pratar samtidigt och be dem prata en i taget.
- Placera dig nära den som pratar.
- Placera dig så att du kan höra så bra som möjligt utifrån vilket öra du hör bäst med.
- Be den som pratar med dig att ha ögonkontakt och placera dig själv så du kan avläsa munrörelser. Ha gärna ryggen mot fönster så det blir bra ljus på den som pratar.
- Be den som pratar att tala tydligt, inte för fort och med normal röststyrka.
- Fråga igen ifall du inte hör.
- Förklara för lärare om du behöver pauser för att hinna anteckna vid genomgångar, eller kopiera lärares eller klasskamraters anteckningar.
- Påminn om att använda textning vid filmer.
- Förklara för idrottslärare eller ledare i fritidsaktivitet att genomgångar måste ske före och efter, inte under, aktiviteten för att du ska höra.
- Du har rätt till anpassningar vid tester, prov och nationella prov i hörförståelse.

Arbetsminnet belastas av att jobba med att höra vad som sägs. Stor energiåtgång kräver fler pauser. Vila på det sätt som passar dig. Försök hantera missförstånd med vetskap om att alla ibland hör något annat än det som sägs. Förklara vad du behöver för att undvika missförstånd i framtiden. Om du inte känner dig delaktig, förklara vad du behöver för att vara delaktig. Omgivningen brukar uppskatta det eftersom de kan känna sig osäkra på hur de ska agera.

vgr.se/hoh