



*Bli vän med dina*  
**HÖRAPPARATER**

*Handledning för samtalsledare*



Hörselskadades Riksförbund

© 2023



# Bli vän med dina **HÖRAPPARATER**

## Koncept för samtalsträffar

Vi i Hörselskadades Riksförbund (HRF) vill stärka hörselskadade att vara öppna med sin hörselnedsättning, våga hävda sina rättigheter och kunna förverkliga sig själva, på sina villkor.

I HRF får hörselskadade möjlighet att utbyta erfarenheter, tips och råd med andra i samma situation. I den gemensamma kunskapen växer hörselsmart kompetens och självförtroende fram där vi stärker hörselskadade, både som individer och som grupp i samhället. Vi vill ge hörselskadade kraft att växa och bli starka, synliga och hörselsmarta.

Samtalsträffarna ”Bli vän med dina hörapparater” är framtagna för att ge HRFs medlemmar möjlighet att utvecklas tillsammans genom utbyte av kunskap, erfarenheter, tips och råd.

Konceptet består av fem träffar där ni i en grupp pratar om hörselsmarta strategier, tillgänglighet och utbyter tips och råd om hörapparater och hörhjälpmedel i olika situationer.

”Bli vän med dina hörapparater” kan genomföras som studiecirkel via ABF.

### Vad är en studiecirkel?

En studiecirkel är en mindre grupp (minst tre personer) som träffas regelbundet för att lära sig något tillsammans. Studiecirkeln har en cirkelledare, men deltagarna hjälps åt att driva samtalet framåt. Studiecirkeln utgår från deltagarnas önskemål, erfarenheter, behov och förmågor.

HRF är medlem i ABF. Hos ABF kan ni starta ”Bli vän med dina hörapparater” som studiecirkel och få hjälp med lokal, teknik och mycket annat. Kontakta ABF på din ort för att starta en studiecirkel.

### Rollen som samtalsledare

Du som är samtalsledare har en mycket viktig roll. Du ansvarar för att samordna träffarna och se till att de är tillgängliga. Du förbereder träffarna och ansvarar för att skapa ett gott samtalsklimat. Samtidigt är du en del av gruppen, där du ska bidra med dina erfarenheter och kunskaper samtidigt som du kan lära dig saker av de andra i gruppen.

Tänk på att alla ska känna sig inkluderade. För en del tar det längre tid innan de känner sig trygga i gruppen och vill delta aktivt i samtalen. Som samtalsledare uppmuntrar du och bjuder in genom frågor som ”Vill du dela med dig av dina erfarenheter?” eller ”Är det något du känner igen?”. Ge tid för reflektion och frågor.

Kom ihåg – du är ingen lärare, utan en ledare! Rollen som samtalsledare innebär inte att du måste ha svar på allt.

Är det något ni i gruppen undrar över som rör hörsel, hörselskador, hörapparater, hörhjälpmedel etcetera tveka inte att kontakta HRFs rådgivningstjänst Hörsellinjen (inför kommande samtalsträffar).

Var gärna två som planerar och genomför träffarna – hjälps ni åt blir allt mycket roligare och ni kan avlasta varandra.

Som samtalsledare kan du förbereda dig genom att läsa igenom följande på [hrf.se/alltomhorsel](http://hrf.se/alltomhorsel):

- Leva med hörselnedsättning
- Hörsel och hörselskador
- Tips för samtal med nedsatt hörsel
- Hörseltillgänglighet
- Hörselvård
- Hörapparater och hörselimplantat
- Hörselsmarta hjälpmedel och prylar

**Till sist:** Tack för att du bidrar till att skapa en mötesplats som ger hörselskadade möjlighet att växa tillsammans, genom utbyte av kunskap, erfarenheter, tips och råd!

Och glöm inte att ha roligt tillsammans! Ett lustfyllt lärande är det allra bästa!

### **HRFs rådgivningstjänst Hörsellinjen**

Alla som har frågor som rör hörsel och hörselskador är välkomna att kontakta Hörsellinjen. Dessutom hjälper gärna HRFs rådgivare på Hörsellinjen till med råd, tips och kunskap i samband med samtalsträffarna "Bli vän med dina hörapparater".

Ring 0771 - 888 000 (vardagar kl. 9.00–12.00) eller mejla in en fråga på [hrf.se/horsellinjen](http://hrf.se/horsellinjen).

### **HRFs kunskapsbank "Allt om hörsel"**

I HRFs kunskapsbank "Allt om hörsel" finns information om hörseltillgänglighet, kommunikationsstrategier, hörapparater, hörhjälpmedel och mycket annat.

[hrf.se/alltomhorsel](http://hrf.se/alltomhorsel)

### **Läs mer: Så påverkar HRF**

Att driva frågor som är viktiga för hörselskadade är ett av HRFs främsta uppdrag. Genom att lyfta fram behov, brister och möjligheter visar vi beslutsfattare och allmänhet vägen till ett hörselsmart samhälle.

På [hrf.se/sa-paverkar-vi/vart-intressepolitiska-arbete/horselvard](http://hrf.se/sa-paverkar-vi/vart-intressepolitiska-arbete/horselvard) kan du som är samtalsledare fördjupa dig i vad HRF vill med hörselvården.

# Före, under och efter er studiecirkel

## Före

- Sätt ihop en grupp med 3–8 deltagare, inklusive samtalsledare.
- Bestäm datum och tid för fem tillfällen.  
Varje träff tar ungefär två timmar, inklusive paus.
- Boka lokal för fem tillfällen utifrån HRFs tillgänglighetskrav för möten.

## Tillgänglighetskrav vid möten inom HRF

- **Teleslinga eller motsvarande.** Vid möten inom HRF ska det alltid finnas fungerande teleslinga eller motsvarande. Allt som sägs ska gå ut på teleslingan – även korta kommentarer. Ordna ett portabelt system om det inte finns teleslinga i lokalen.
- **God belysning.** Alla som talar och tecknar på ett möte ska vara väl belysta, för att underlätta avläsning av tal samt teckenspråk och TSS.
- **God ljudmiljö.** Lokaler där HRF anordnar möten ska ha god ljudmiljö, utan störande ekon, bakgrundsljud, med mera.
- **Skrivtolkning.** Ta reda på deltagarnas behov av tolk. Boka skrivtolkning och/eller teckenspråkstolkning eller TSS-tolkning, efter behov. Tolk bokar du via [tolkcentralen.se](http://tolkcentralen.se)

### Läs mer:

- HRFs policy för hörseltillgänglighet finns [hrf.se/vara-policies](http://hrf.se/vara-policies)
- Information om hörselsmarta möten på [hrf.se/alltomhorsesel](http://hrf.se/alltomhorsesel)
- Se foldern ”12 smarta tips för tillgängliga möten”

Beställ gärna följande foldrar till alla deltagare i HörNet-shopen. De är gratis för föreningar:



12 smarta tips för tillgängliga möten  
Artikelnr: 01-49



Samtalssmart  
Artikelnr: 01-51

HörNet-shopen finns här: [hrf.se/hornet/shop](http://hrf.se/hornet/shop)

Tips! Foldrarna finns även i pdf-format. Checklistorna i foldrarna finns på [hrf.se/alltomhorsesel](http://hrf.se/alltomhorsesel)



## Under

- Utse en deltagare som ansvarar för att hålla koll på klockan, så att träffarna ryms inom den avsatta tiden.
- Ta en paus efter cirka 45 minuter.
- Har det kommit upp frågor som ni inte kunde besvara tillsammans? Ta kontakt med HRFs rådgivare på Hörsellinjen!

## Efter

Att delta i samtalsträffar är att göra en gemensam resa med andra i gruppen. Förmodligen finns det önskemål hos deltagarna att fortsätta träffas efter detta. Tipsa deltagarna om föreningens övriga verksamhet, att de kan fortsätta träffas i egen regi på "fikaträffar" eller att de kan bilda en intressegrupp.

Var det någon i gruppen som var särskilt engagerad och kunnig? Fånga upp detta engagemang! Kanske kan deltagaren tänka sig att hjälpa till med kommande omgång av samtalsträffar eller bli mer aktiv i föreningen? Våga fråga!

### Vad är en intressegrupp?

En intressegrupp består av medlemmar som vill organisera verksamhet med en särskild inriktning i distriktet eller i föreningen. Eventuella arbetsformer beslutas inom intressegruppen.

Vid uppstart av en intressegrupp kan ett startbidrag sökas från förbundet. Kontakta [hrf@hrf.se](mailto:hrf@hrf.se) för mer information!

# Upplägg träffar

---

## Träff 1 – Välkommen och att leva med hörselnedsättning

Att delta i samtalsträffar är att göra en gemensam resa med andra i gruppen. Denna första träff har fokus på att lära känna varandra. Deltagarna berättar om sina egna erfarenheter som hörselskadade och hörapparat användare.

**Inled mötet med att hälsa alla välkomna** och gå igenom vilken tillgänglighet som finns i rummet, till exempel teleslinga eller motsvarande och eventuell tolkning. Kontrollera att slingan fungerar både på förhand och under inledningen.

Be deltagarna placera sig så att alla har god belysning och kan se varandra obehindrat samt att tolkanvändarna ser tolkningen bra. Ta stöd av broschyren ”12 smarta tips för tillgängliga möten”.

Berätta om upplägget med träffarna: dessa samtalsträffar baseras på deltagarnas egna erfarenheter och kunskaper – och att alla ska känna sig delaktiga och jämlika.

Som samtalsledare börjar du presentationsrundan och sätter därmed tonen för samtalet. Be sedan deltagarna att presentera sig. Ni kan exempelvis utgå från följande frågor:

- När upptäcktes din hörselskada?
- Är du barndomshörselskadad eller fick du din hörselnedsättning som vuxen?
- Hur länge har du haft hörapparater? Hur trivs du med dem?
- Vilka utmaningar möter du i din kommunikation med andra?
- Hur hanterar du dina utmaningar?

### Till sist

- Summera era tankar om träffen. Be deltagarna berätta vilka tips som de tar med sig från träffen.
  - Avsluta med att gå igenom vad ni ska prata om på kommande träff.
-

---

## Träff 2 - Hörselsmarta strategier

Denna träff har fokus på hörselsmarta strategier i vardagen och utgår från broschyren ”Samtalssmart – några tips för samtal med nedsatt hörsel” som ni går igenom tillsammans.

Stanna upp efter varje punkt, reflektera tillsammans och tipsa gärna varandra om era strategier.

Hörapparater, hörhjälpmedel, tolkning med mera underlättar att höra och samtala. Men det finns också en rad smarta vanor som kan underlätta kommunikationen vid nedsatt hörsel.



**Samtalssmart**

Artikelnr: 01-51

### Till sist

- Summera era tankar om träffen. Be deltagarna berätta vilka tips som de tar med sig från träffen.
  - Avsluta med att gå igenom vad ni ska prata om på kommande träff.
-

---

## Träff 3 - Att vara hörapparat användare

Denna träff har fokus på att vara hörapparat användare och hörapparaters möjligheter och utmaningar.

En hörapparat är en ljudanläggning i miniatyr. Den består i huvudsak av mikrofon, ”dator”, förstärkare och högtalare. Olika hörapparater passar olika bra för olika personer och olika hörselnedsättningar.

Hörapparaten anpassas och ställs in av en audionom utifrån just din hörselnedsättning, livssituation samt dina individuella behov och förutsättningar. Det är först när du har provat hörapparaterna i din vardag under en tid som du kan bedöma hur de fungerar. Här är det viktigt att du har en bra dialog med audionomen och vågar ställa frågor om stort och smått.

Börja med att berätta för varandra hur länge ni har använt hörapparater, vilka förväntningar ni har haft på dem samt vilken hjälp ni har fått av audionomen. Ni kan exempelvis utgå från följande frågor:

- Hur länge har du haft hörapparater?
- Vilka förväntningar har du haft/har du på dina hörapparater? Har de varit rimliga? Har du fått justera dina förväntningar?
- Hur var mötet med audionomen? Har du gjort flera återbesök hos audionomen? Har du behövt/velat göra flera justeringar av dina hörapparater?
- Hur mycket använder du hörapparaterna? Hela tiden eller bara ibland?
- Finns det situationer där du upplever att hörapparaten hjälper/inte hjälper?
- Vilka möjligheter och begränsningar har hörapparaterna?

### Till sist

- Summera era tankar om träffen. Be deltagarna berätta vilka tips som de tar med sig från träffen.
- Avsluta med att gå igenom vad ni ska prata om på kommande träff.

### Tips!

Bjud gärna in en audionom till denna träff!

---



---

## Träff 4 – Hörselsmarta hjälpmedel och lösningar

Denna träff har fokus på hjälpmedel som underlättar i olika situationer.

Ofta räcker hörapparater inte riktigt till, du kan behöva kombinera dem med andra hjälpmedel för att till exempel höra telefonen, hänga med på möten och uppfatta dörrklockan.

Du kan få hörapparater som kan ta mot ljudet trådlöst direkt från enheter med Bluetooth som mobiltelefon eller från externa mikrofoner.

Det är också viktigt att du har telespole (t-läge) i dina hörapparater. I en lokal med teleslinga – till exempel bion, teatern, föreläsningssalen, får ljudet trådlöst direkt i dina hörapparater – klart och tydligt.

Börja med att berätta för varandra i vilka situationer ni har svårt att höra och vilka hjälpmedel och lösningar ni använder. Tipsa gärna varandra hur ni har löst olika situationer. Ni kan exempelvis utgå från följande frågor:

- Hur uppfattar du ljudet från tv:n?
- Hur uppfattar du ljudet i telefonen?
- Hur uppfattar du larm och signaler hemma, till exempel väckarklockan, dörrklocka eller brandlarmet?
- Hur gör du på teatern eller på en föreläsning?
- Hur gör du i samtal med andra på caféet, restaurangen eller släktträffen?
- Vilka hjälpmedel och lösningar använder du i de olika situationerna?
- Har du tagit upp i vilka situationer du har svårt att höra med din audionom? Har du fått råd kring olika hjälpmedel eller lösningar?

### Till sist

- Summera era tankar om träffen. Be deltagarna berätta vilka tips som de tar med sig från träffen.
  - Avsluta med att gå igenom vad ni ska prata om på kommande träff.
-

---

## Träff 5 - Hörselresan och avslutning

Denna träff har fokus på att knyta ihop samtalsträffarna. Vilka reflektioner har fått med er om den egna situationen och den egna hörselresan?

Att få nedsatt hörsel är en högst individuell upplevelse. Men många går igenom liknande stadier innan de känner att de har accepterat sin hörselnedsättning och ser den som en normal del av tillvaron.

Exempel på olika stadier är:

inser inte hörselskadan döljer/förtränger hörselskadan > osäkerhet och stress >  
erkänner hörselskadan > saknad och besvikelse > söka och finna kunskap >  
söka och finna strategier för att hantera vardagen > insikt om möjligheter och begränsningar >  
stärkt självförtroende > ökad säkerhet i vardagen > ny normalitet.

Börja med att summera alla träffar.

Som samtalsledare börjar du att berätta om den egna hörselresan och sätter tonen för samtalet. Be sedan deltagarna dela med sig av reflektioner kring den egna situation och den egna hörselresan. Ni kan exempelvis utgå från följande frågor:

- När insåg du att du började höra sämre?
- När insåg du att du hade en hörselnedsättning?
- Hur tog du emot beskedet att du hade en hörselnedsättning och att du skulle kunna vara hjälpt av hörapparater?
- Hur lång tid tog det tills du provade ut hörapparater för första gången? Hur lång tid tog för dig att börja använda dem? När började du vänja dig vid hörapparaterna?
- Hur har din omgivning reagerat på din hörselnedsättning? Hur har de reagerat på att du har hörapparater? Någon särskild situation du minns?
- Hur hanterar du reaktioner från din omgivning, förut och idag?
- Hur hanterar du din hörselnedsättning, förut och idag?
- Vad har du fått för stöd från hörselvården? Har du fått utvidgad hörselrehabilitering t.ex. möjlighet att delta i grupprehabilitering, träffa hörselpedagog, kurator eller psykolog?
- Har du och dina anhöriga fått gemensam info/stöd av hörselvården?

### Till sist

- Summera era tankar om träffen och utvärdera samtalsträffar – finns något som skulle kunna göras annorlunda framöver?
  - Avsluta med att tipsa om föreningens övriga verksamheter och välkomna deltagarna att delta!
-