

## Min vardag med hörselnedsättning

Min hörselnedsättning upptäcktes när jag började skolan, i början av 60-talet. Efter några år frågade man mig om jag ville ha hörapparater. Nej, det ville jag absolut inte! Jag kände inte till någon annan som hade hörapparat, förutom min gamla morfar. Sen fick jag inte den frågan mer, utan blev tillsagd att sitta långt fram i klassrummet. Jag klarade ändå skolan bra eftersom jag tyckte de flesta ämnen var intressanta och läste mina läxor. Den sociala biten gick det sämre med. Jag betraktades som blyg och tillbakadragen, men den största orsaken var nog hörselnedsättningen. Idag kan jag tack vare hörapparater och kompletterande hjälpmedel ha ett bra liv. Jag har lärt känna många trevliga människor och fått nya kunskaper genom mitt engagemang inom hörsel- och funktionshinderrörelsen. Här nedan berättar jag lite om hur hjälpmedel påverkar min vardag.

Att inte vakna av väckarklockan eller om brandlarmet går har varit en källa till oro för mig under många år. Till sist tog jag tag i problemet i samband med att jag skulle byta hörapparater. Tack vare audionomens frågor och förslag på olika lösningar har jag nu ett system med en vibrator under kudden som gör att jag vaknar av väckarklockan, av brandlarmet och om någon ringer på dörren. Så nu sover jag alltid gott!!

Tidigare i morse ringde min syster. Jag hade inte hunnit få på mig halsslingan till mobilen och försökte svara genom att ta av mig hörapparaten – som jag alltid gjorde tidigare, innan jag hade halsslingan. Jag uppfattade nästan inte ett ord utan fick be henne vänta medan jag letade reda på slingan och satte på den. Det är nu tre år sedan jag köpte halsslingan. Den var då nödvändig, dels för att jag skulle behöva delta i ett antal telefonmöten per år, dels för att jag inte längre kunde samtala med mina barn och vänner. Jag skötte all kommunikation via sms och e-post. Idag är jag trygg med att jag kan kommunicera via telefon också.

Ett annat hjälpmedel som gett mig en aha-upplevelse är slingan till TVn. Jag har många äldre vänner som har en sådan slinga, men har själv tänkt att jag klarar mig genom att använda undertext när jag tittar på svenska program. Men nu, när jag äntligen har kopplat in slingan och kan lyssna utan undertext, inser jag att det också är en fantastisk möjlighet att träna sig att höra. Inte minst när det gäller engelskspråkiga program. Plötsligt kan jag både uppfatta och förstå det mesta som sägs och det är roligt att inse att jag inte alls är så dålig på engelska som jag har trott.

Personalmöten och fikastunderna har varit ett ständigt dilemma under arbetslivet. Att bygga upp självkänslan och förklara varför man inte orkar sitta i ett rum där alla pratar i mun på varandra är svårt. En kommentar från en arbetskamrat, "Nu får du väl skärpa dig!" fick mig att gå till hörselvården första gången. Då var jag i 30-årsåldern. De hörapparater jag då fick gav ett så konstigt ljud att de snart hamnade i en låda. Hade det varit idag hade nog uppföljningen varit bättre, och jag hade fått prova ut en annan typ av hörapparat.

Det dröjde tio år till innan situationen på nästa arbetsplats blev så besvärlig att jag gjorde ett nytt försök, nu med bättre resultat. Jag hade en bra arbetsgivare och fick så småningom också tillgång till telefon- och konferens-hjälpmedel vilket underlättade enormt mycket. Det borde jag ha haft mycket tidigare.

Jag har under årens lopp haft möjlighet att vara med på många träffar för yrkesverksamma via mitt HRF-engagemang. Det har alltid varit lika givande, att få träffa andra i samma

situation och byta erfarenheter, ibland få skratta tillsammans åt tokiga situationer man varit med om. Den sociala och mentala biten är minst lika viktig som att få de tekniska hjälpmedel man behöver. När man accepterar och trivs med tillvaron kan man lättare hantera eventuella svårigheter.

Lena Thorén