hrf.
stark
synlig
hörselsmart
Upptäck
Hörselskadades
Riksförbund – en
befrielserörelse!

FOTO: PETER KNUTSON

”Vi i Hörselskadades Riksförbund arbetar för full delaktighet och jämlikhet för alla hörselskadade. Kort sagt: ett hörselsmart samhälle.”

Mattias Lundekvam
förbundsordförande
Hörselskadades Riksförbund (HRF)

En hörselsmart framtid

Har du en hörselskada? Kanske hörselnedsättning, tinnitus, ljudöverkänslighet eller Menières sjukdom?

Då kan det vara skönt att veta att det finns någon som arbetar för att du ska få bättre förutsättningar i din vardag. En organisation som sprider kunskap, påverkar beslutsfattare och väcker opinion. En stark kraft på din sida, som vet vilka hinder du möter och vilka möjligheter och rättigheter du har.

Hörselskadades Riksförbund (HRF) är hörselskadades egen befrielserörelse. Vi vill ha ett samhälle där alla hörselskadade kan leva i full delaktighet och jämlikhet. Ett samhälle där vi kan känna oss starka, synliga och hörselsmarta – fria att leva våra liv, utan att hindras av okunskap, otillgänglighet eller brist på vård, stöd och hjälpmedel.

Det är en bra bit kvar dit, men vi är på väg. Och varje medlem ger oss kraft att öppna dörrarna till en bättre framtid.

Välkommen till Hörselskadades Riksförbund!

HRF är hörselskadades röst i Sverige och världen. En röst som hörs.

TORSDAG 26 JUNI 2014

DAGENS NYHETER.

Allt fler patienter LOCKAS ATT KÖPA DYR HÖR-APPARAT helt i onödan

HRF utmanar och visar vägen

Emellanåt lyckas vi i HRF förändra världen.

Som när vi fick igenom textning av svenska filmer på bio. Eller när myndigheter började skicka ut varningsmeddelanden som sms. Eller när vi drev igenom hörselkontroll av nyfödda på BB i hela landet.

Men det återstår fortfarande många hinder och orättvisor:

Fortfarande är det många som inte får den hörselvård de behöver. Fortfarande är det många som betalar dyrt för hörapparater och andra hjälpmedel.

Fortfarande är det många hörselskadade barn som tvingas kämpa för att hänga med i skolan, utan rätt hörteknik, ljudmiljö och pedagogik.

Fortfarande sliter hörselskadade på arbetsplatser med dålig ljudmiljö, ofta utan hjälpmedel.

Fortfarande utestängs hörselskadade från nyheter, filmer och program i tv och på webben, för att de inte är textade.

Fortfarande missar hörselskadade ofta debatter, föreläsningar och teater, eftersom teleslingan är trasig eller saknas helt.

Därför behövs Hörselskadades Riksförbund (HRF). Vi skapar debatt och väcker opinion. Vi gör undersökningar och sprider kunskap. Vi påtalar behov, avslöjar brister och föreslår lösningar. Vi vågar ställa krav på politiker och andra beslutsfattare, såväl i riksdagen som i landsting och kommun, såväl i regeringen som i EU och FN.

Några viktiga frågor HRF driver just nu:

Hörselvård för alla. Vi fortsätter kampen för att alla som behöver ska få bra och likvärdig hörselvård, utan att drabbas av dryga kostnader.

Mer textning. Vi vill ha mer och bättre textning av både tv-program och webbsända filmer och program.

Teleslingor, bra hörbarhet och tolk. Vi vill ha skärpta lagar och regler för mer tillgänglighet. Det är livsviktigt för oss hörselskadade, och bra för alla andra.

Mer stöd till äldre. Vi håller oss pigga och friska längre om kommunikationen fungerar bra!

Delaktighet i skolan. Vi står upp för hörselskadade elevers rätt till skolgång med bra ljudmiljö, rätt hörteknik och anpassad pedagogik.

Bättre arbetsmiljö. Hörselfrågorna ska vara en självklar del av arbetsmiljöarbetet.

FOTO: CHRISTER OLOFSSON

”För mig har HRF:s Facebook-grupp ”HRF: Cochlea-implantat” varit ovärderlig. Där har jag kunna hämta kunskap, fakta, erfarenheter och stöd från andra CI-användare. I dag stödjer jag HRF även för det intresse-politiska arbete som organisationen gör, både för oss med CI och för andra hörselskadegrupper. När HRF presenterade sitt tema ”Stark, synlig, hörselsmart” kände jag direkt att det här är en modern fokusering som tilltalar mig och något jag vill stödja på de sätt jag kan.”

Elisabeth Bargel, chef inom administrationsutveckling, medlem

En inspirerande mötesplats

För oss i HRF är du världens medelpunkt. Du och cirka 1,5 miljoner andra som vet hur det är att ha en hörselskada.

Allt vad vi gör som organisation handlar nämligen om att ta tillvara hörselskadades intressen.

Därför behövs du i HRF. Vi behöver dina erfarenheter, dina idéer, dina åsikter, ditt engagemang – och ditt stöd.

Du väljer själv hur aktiv du vill vara. Vill du träffa andra i din lokala förening? Diskutera i HRF:s Facebook-grupper? Påverka beslutsfattare? Följa debatten i vår tidning Auris?

HRF kan vara en inspirerande mötesplats på så många olika sätt.

I din förening kan du få smarta tips, goda råd och möjlighet att utbyta erfarenheter med andra i samma situation. Du kan träffa nya vänner på utflykter och fester. Du kan öka dina kunskaper genom studiecirklar, föreläsningar och utbildningar.

Självklart ser vi till att aktiviteterna är tillgängliga, med till exempel teleslinga och skrivtolkning.

Vad är viktigt för dig? Hörselvård? Skola för hörselskadade barn? Hjälpmedel? Bra ljudmiljö? Som aktiv i en förening kan du göra stor skillnad, både i ditt eget och i andras liv.

Vi ses i sociala medier!

Följ HRF i sociala medier, på Facebook, Twitter, Instagram och LinkedIn för att få veta det senaste – nyheter, tips och kommentarer!

Du hittar oss på:
facebook.com/HRFriks
twitter.com/HRFriks
instagram.com/HRFriks
linkedin.com (sök på Hörselskadades Riksförbund)

HRF har också flera, slutna diskussionsgrupper på Facebook:

HRF: Diskussionsgrupp för hörselskadade

HRF: Cochlea-implantat

HRF: Menières sjukdom

HRF: Tinnitus och ljudöverkänslighet

HRF: Föräldrar

Välkommen!

Gemenskap med något för alla

Hörselskadades Riksförbund (HRF) är en av landets äldsta och starkaste folkrörelser. I ständig utveckling, men alltid fast förankrad i hörselskadades verklighet. Din verklighet.

HRF har nästan 25 000 medlemmar, från norr till söder. Det är människor i alla åldrar, med hörselnedsättning, tinnitus, Menières sjukdom och/eller ljudöverkänslighet samt föräldrar till hörselskadade barn – och andra anhöriga.

De flesta är med i någon av våra nästan 190 föreningar, inom 22 regionala distrikt. I vår gemenskap finns det något för alla: råd, stöd, kunskap, skratt, engagemang, intressepolitik, debatt – och vänner som vet hur det är att leva med en hörselskada.

Vi är stolta över att HRF är en organisation *av* hörselskadade – inte bara *för* hörselskadade. Det innebär att hos oss är det hörselskadade själva som driver frågor och fattar beslut. Och det är därför vår organisation är stark, synlig och hörselsmart – fortfarande, efter snart 100 år.

Vill du bli medlem i någon av våra föreningar? Eller vill du bli stödmedlem? Oavsett vad du väljer är ditt medlemskap viktigt – för ju fler vi blir, desto starkare röst får landets 1,5 miljoner hörselskadade!

Läs mer om våra medlemskap på sidan 16 och på hrf.se/medlem

FOTO: LASSE HEIDENBERG

FOTO: PETER KNUTSON

”Det bästa med att vara medlem är nog tidningen Auris. Den tar upp intressanta frågor och får mig att känna att jag är en del av en gemenskap. Att vi är många! Jag tyckte det var rätt tufft i skolan. På den tiden fick jag ingen hjälp som hörselskadad och det var ”skämmigt” att höra dåligt. Attityderna har blivit bättre, men fortfarande är det många, inte minst äldre, som vägrar erkänna sin hörselnedsättning och tycker att det är genant att använda hjälpmedel. Jag gillar att HRF verkar för att ändra på det – att alla ska känna att det är okej att vara hörselskadad.”

Marie Bengts, författare, nybliven medlem

Nyheter och reportage som angår dig

HRFs tidning Auris ger dig massor av aktuell information som du har nytta och glädje av som hörselskadad. Men också spännande reportage om både kända och okända personer med olika hörselskador.

Här finns något för alla: föräldrar, äldre, yrkesverksamma och olika diagnosgrupper. En del av artiklarna hittar du även på auris.nu

6 goda skäl att bli medlem

- **Ett viktigt stöd.** Ju fler vi är, desto bättre hörs vi. Och då förbättras våra möjligheter att påverka och skapa ett hörselsmart samhälle och en bättre framtid för dig själv och andra alla hörselskadade.
- **En tidning som angår dig.** Som medlem får du tidskriften Auris, med massor av nyheter och reportage från hörselområdet.
- **Aktuell information.** Genom HRF kan du få veta det mesta om olika möjligheter, hörselvård, forskning och utveckling. Som medlem är du också med och stödjer Hörsellinjen, vår rådgivningstjänst som svarar på frågor om allt som rör hörsel (se sidan 15).
- **Möjlighet att påverka.** HRF är i dag ett starkt språkrör för landets hörselskadade, inte minst tack vare våra undersökningar och rapporter om hörselskadades situation i Sverige. Som medlem kan du vara med och påverka politiker och andra beslutsfattare.
- **I gott sällskap.** I HRFs föreningar får du möjlighet att utbyta erfarenheter med andra hörselskadade. Här möter du personer som vet hur det är och som kan ge tips, stöd och råd. Du kan också delta i olika aktiviteter, med full tillgänglighet.
- **Rabatter och förmåner.** Som medlem har du tillgång till olika förmåner och rabatter, till exempel rabatt på anpassade telefoner och telefonhjälpmedel. Du kan också bli erbjuden juridiska råd när det gäller socialförsäkringsfrågor. Läs mer och bli medlem på www.hrf.se/medlem

”För mig innebär HRF både kunskap och gemenskap. Här har jag fått nya, hörselskadade vänner, som har hjälpt mig ta kontroll, våga säga till om mina behov och bli trygg och stark som den jag är i dag.

Här träffar jag också andra som inte har kommit lika långt på sin ”resa”, och delar gärna med mig av mina erfarenheter. HRF är en mötesplats som fortsätter att inspirera och stärka mig, som person och medmänniska i vardagen.”

Britt Edoff, kökschef, medlem

FOTO: ULF HUETT

Gerhard Andersson, professor i psykologi, föreläser om tinnitus på HRFs konferens "Hörselforskning 2016". FOTO: LASSE HEJDENBERG

HRF ger hörselforskningen växtkraft

Det behövs mer forskning om hörsel, anser HRF. Mer forskning om hur hörselskadade kan få det bättre.

Därför har vi instiftat Hörselforskningsfonden och startat Forskningsinstitutet Hörselbron. Via Hörselforskningsfonden delar vi ut anslag till medicinsk, beteendevetenskaplig och teknisk forskning – till exempel om orsaker till hörselskador, bättre kommunikationsmetoder, behandlingar för tinnitus och mycket annat.

Forskningsinstitutet Hörselbron har hand om det nationella kvalitetsregistret för hörselrehabilitering, som utvärderar hörapparatutprovningar. Hörselbron har också utvecklat HRF:s digitala hörseltest, "Hörseltestaren".

Stöd hörselforskningen med en gåva på plusgiro 90 03 14–6 eller på www.hrf.se/stod-oss

Testa hörseln med HRF:s gör-det-själv-test!

Med HRFs digitala gör-det-själv-test "Hörseltestaren" kan du kolla hörseln på bara några minuter hemma i tv-soffan, under lunchpausen eller kanske medan pastavattnet kokar upp?

Ladda ner gratisappen "Hörseltestaren" från App Store eller Play Butik, eller gör testet på webben, på hörseltestaren.se

Hörseltestaren är ett vetenskapligt beprövat test, utvecklat av Forskningsinstitutet Hörselbron, som mäter din förmåga att uppfatta tal i brus. Testet visar om du hör normalt eller sämre än normalt och om det är dags för en hörselundersökning hos vården.

En bättre värld för världens hörselskadade

HRF är en drivande kraft i arbetet för att värna hörselskadades mänskliga rättigheter runt om i världen. Bland annat har vi ett utvecklingssamarbete i Bolivia med föreningen ASHICO, Asociación de Hipoacúsicos Cochabamba, som arbetar för att hörselskadade barn och ungdomar ska få en bra start i livet (bilden).

Vi är också aktiva i International Federation of Hard of Hearing People (IFHOH) och i European Federation of Hard of Hearing People (EFHOH), som driver frågor inom EU och FN.

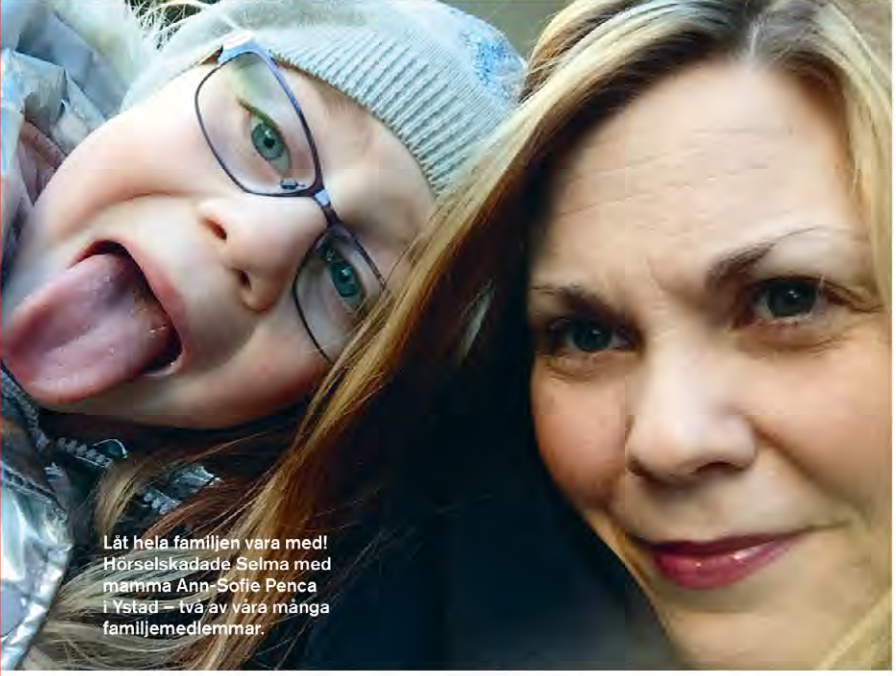
Hörsellinjen – din guide i hörseldjungeln

Hörsellinjen är HRFs rådgivningstjänst för dig som har frågor som handlar om hörsel och hörselskador.

På www.hörsellinjen.se har vi samlat massor av kunskap om hörsel. Här kan du söka fakta om hörapparater, tinnitus, ljudmiljö, cochleaimplantat, textning, Menières sjukdom, förskola och skola, arbetsliv och mycket annat.

På www.hörsellinjen.se finns även information om var du kan hitta hörselvård för både barn och vuxna – län för län, i hela landet.

Vill du ställa en fråga? Få personlig vägledning, snabbt och enkelt? Då kan du mejla till Hörsellinjen via formuläret på webben, www.hörsellinjen.se eller ringa våra rådgivare på 0771 – 888 000, vardagar kl. 9 – 15 (vanlig samtalstaxa). Välkommen!



Låt hela familjen vara med! Hörselskadade Selma med mamma Ann-Sofie Penca i Ystad – två av våra många familjemedlemmar.

NYHET:

Autogiro – enkelt och prisvärt

Nu kan du betala medlemsavgiften månadsvis via autogiro, om du vill.

Då betalar du bara 25 kronor per månad, om du är huvudmedlem. Har du rabatterad medlemsavgift anpassas månadsavgiften därefter.

Allt du behöver göra är att fylla i en blankett för samtycke till autogiro, sedan sker avgiftsöverföringen automatiskt. Enkelt och prisvärt!

Autogiroblanketten finns att ladda ner från på www.hrf.se/medlem

Bli medlem!

Nu bara 25 kronor per månad

Vilket medlemskap passar dig?

Medlem i förening: Alla medlemmar får tidningen Auris och olika medlemsförmåner. Som medlem i en av våra föreningar får du dessutom information om det lokala HRF-arbetet och möjlighet att delta i föreningens olika aktiviteter. På sidan 19 hittar du en lista med våra cirka 190 föreningar, från norr till söder!

Stödmedlem: Ett bra sätt att stödja HRFs arbete, utan att vara med i en förening. Du får då tidningen Auris samt tillgång till medlemsrabatter och förmåner, precis som alla andra medlemmar. Men du får inte lokal information, har inte rösträtt och är inte valbar till förtroendeuppdrag inom HRF. Dina anhöriga kan inte heller ha familjemedlemskap.

Vad kostar det? Att vara medlem i en förening och att vara stödmedlem kostar precis lika mycket: 300 kronor för ett år eller 25 kronor per månad, via autogiro.

Om du är under 18 år får du ungdomsrabatt. Om flera i familjen är medlemmar får ni familjerabatt.

Det går bra att vara medlem i flera HRF-föreningar. Du är då fullbetalande medlem i en förening och betalar reducerad avgift i andra föreningar.

Några frågor? Kontakta HRFs medlemsregister:
e-post: medlemsregistret@hrf.se
tel: 08-457 55 48,
texttel: 08-457 55 01

Det är enkelt att bli medlem i HRF! På hrf.se/medlem hittar du ett digitalt ansökningsformulär. Där kan du också läsa mer om medlemskap och medlemsförmåner. Eller så fyller du i formuläret på nästa sida och skickar in per post – portofritt.

Ansökan om medlemskap i Hörselskadades Riksförbund

Du kan även ansöka om medlemskap på webben: **www.hrf.se/medlem**

DINA PERSONUPPGIFTER *Var god texta – skriv tydligt!*

Efternamn		Förnamn (tilltalsnamn)	Personnummer (tio siffror) –
Adress			
Postnummer	Ort		
Mobiltelefon	Telefon bostad	Texttelefon bostad	Telefon arbete
E-post			

VÄLJ MEDLEMSKAP

☐ Jag vill bli **medlem i HRF-förening** (huvudmedlem). Ange förening:
Vill du vara medlem i flera föreningar? Ange vilken du vill ha som "huvudförening". .....

☐ Jag vill bli **stödmedlem** i Hörselskadades Riksförbund.
OBS: Stödmedlem kan inte väljas till förtroendeuppdrag inom HRF. Stödmedlems anhöriga kan inte ha familjemedlemskap.

☐ Jag vill bli **familjemedlem.** *OBS: Bara möjligt om någon annan i familjen är huvudmedlem (medlem i förening).*
Huvudmedlem (namn + personnr): ..... –

☐ Jag är 0–18 år och vill bli **ungdomsmedlem** i följande förening:
OBS: Ungdomsmedlems anhöriga kan inte ha familjemedlemskap. .....

Extra erbjudande: ☐ Jag är 0–30 år och vill även bli medlem i Unga Hörselskadade (UH) utan kostnad.

VÄLJ HUR DU VILL BETALA MEDLEMSAVGIFTEN

☐ **Jag vill betala årsvis, med faktura** *(t. ex: 300 kr/år för huvudmedlem)*

☐ **Jag vill betala månadsvis, med autogiro** *(t. ex: 25 kr/månad för huvudmedlem)*
OBS: Väljer du autogiro behöver du fylla i och signera en blankett för "samtycke till autogiro".

☐ Skicka autogiroblankett till mig per post. *Blankett kan även laddas ner på www.hrf.se/medlem*

☐ Jag bifogar ifylld autogiroblankett. ☐ Jag har autogiroblankett, men fyller i och skickar in den senare.

OM DIN HÖRSEL

Har du en hörselnedsättning?
☐ Ja ☐ Nej

Om ja – vilken grad av hörselnedsättning har du?
☐ Döv
☐ Grav hörselnedsättning
☐ Måttlig hörselnedsättning
☐ Lätt hörselnedsättning

När fick du din hörselnedsättning/blev döv?
☐ Som barn ☐ Som vuxen

Jag har (*flera alternativ möjliga*):
☐ Tinnitus ☐ Ljudöverkänslighet
☐ Menières sjukdom

Jag använder:
☐ Hörselimplantat (t. ex. cochleaimplantat, EAS)
☐ Hörapparat/-er

Jag är:
☐ Förälder till hörselskadat/dövt barn
☐ Annan anhörig till person med hörselskada

Personuppgifter som lämnas på denna blankett registreras av HRF och kan kompletteras genom inhämtning av data från Skatteverket. Uppgifterna behandlas med sekretess, används av HRF och lämnas ej ut till tredje part, annat än i forsknings- och undersökningssyfte. Vid frågor kontakta HRFs medlemsregister på e-post: medlemsregistret@hrf.se eller tel: 08–457 55 48.

Ifylld blankett kan skickas portofritt till **Hörselskadades Riksförbund, Box 6605, 113 84 Stockholm**. Riv ur och vik ihop med röda sidan utåt.

Klipp eller riv här!

Vik här!

Tejpa här!

Tejpa här!

Tejpa här!

PORTO
BETALT

Hörselskadades Riksförbund
Svarspost nr 110556202
110 06 Stockholm

Tejpa här!

Här finns vi!

HRFs alla föreningar, distrikt för distrikt. Kontaktuppgifter hittar du på hrf.se/lokalt

Mager text betyder att föreningen är vilande.

BLEKINGE
Karlshamn
Karlskrona
Olofström
Ronneby
Sölvesborg

DALARNA
Avesta
Borlänge
Falun
Hedemora
Leksand
Ludvika
Malung–Vansbro
Mora–Orsa–Älvdalen

GOTLANDS LÄN
Gotland

GÄVLEBORG
Bollnäs–Ovanåker
Gävle
Hofors
Hudiksvall–Nordanstig
Ljusdal
Ockelbo
Sandviken
Söderhamn

HALLAND
Falkenberg
Halmstad
Hylte
Kungsbacka
Laholm
Varberg

JÄMTLAND–HÄRJEDALEN
Härjedalen
Krokom
Ragunda
Strömsund
Åre
Östersund

JÖNKÖPINGS LÄN
Aneby
Eksjö
Jönköping
Mariannelund
Sävsjö
Tranås
Vaggeryd–Skillingaryd
Vetlanda
Värnamo
Västbo

KALMAR LÄN
Föräldraföreningen i Kalmar län
Högsby
Kalmar
Mönsterås
Norra Öland
Oskarshamn
Vimmerby–Hultsfred
Västervik

KRONOBERG
Alvesta
Föräldraföreningen i Kronoberg
Ljungby
Markaryd
Tingsryd
Uppvidinge
Växjö

NORRBOTTEN
Arjeplog
Arvidsjaur
Boden
Gällivare
Haparanda
Jokkmokk
Kalix
Kiruna
Luleå
Pajala
Piteå
Älvsbyn
Överkalix
Övertorneå

SKARABORG
Falköping
Föräldraföreningen i Skaraborg
Hjo–Karlsborg
Lidköping–Götene
Norra Skaraborg
Skara
Skövde–Tibro
Tidaholm
Varatrakten

SKÅNE
Frostabygden
Helsingborg
Hässleholm
Kristianstad
Landskrona
Lund
Malmö
Osbybygden
Svedala
Trelleborg–Vellinge
Ystad
Ängelholm
Örkelljungabygden
Österlen

STOCKHOLMS LÄN
Botkyrka–Salem
Cochleaimplantat-föreningen i Stockholms län
Haninge–Tyresö
Huddinge
HYViS, Föreningen för hörselskadade i yrkesverksam ålder i Stockholms län
Järfälla–Upplands Bro
Lidingö
Menièreföreningen i Stockholms län
Nacka–Värmdö
Norrtälje
Sollentuna–Upplands Väsby–Sigtuna (SUS)
Solna–Sundbyberg
Stockholm
Södertälje
Tinnitusföreningen i Stockholms län
Täby med omnejd

SÖDERMANLAND
Eskilstuna
Flen
Gnesta
Katrineholm
Nyköping – Oxelösund
Strängnäs

UPPSALA LÄN
Enköping
Familjeföreningen i Uppsala län
Skutskär
Tierp
Uppsala
Östhammar
Vuxendövas förening i Uppsala län

VÄRMLAND
Arvika
Filipstad
Forshaga–Deje
Grums
Hagfors
Karlstad
Kristinehamn
Norra Klarälvdalen
Sunne
Säffle
Torsby

VÄSTERBOTTEN
Lycksele
Nordmaling
Robertsfors
Skellefteå
Storuman–Sorsele
Umeå
Vilhelmina
Vindeln
Vännäs
Åsele

VÄSTERNORRLAND
Härnösand
Sundsvall–Timrå
Ånge
Örnsköldsvik

VÄSTMANLAND
Arboga
Fagersta
Köping
Norberg
Sala
Skinnskatteberg
Västerås

VÄSTRA GÖTALAND
(se även Skaraborg)
Alingsås
Borås
Dals–Ed
Göteborg
Lerum
Lysekil
Mark
Mellerud
Sotenäs
Stenungsund–Tjörn Orust
Strömstad
Tanum–Munkedal
Uddevalla
Ulricehamn
Vänersborg–Trollhättan med omnejd
Åmål

ÖREBRO LÄN
Askersund
Karlskoga–Degerfors
Kumla
Lekeberg
Örebro

ÖSTERGÖTLAND
Finspång
Kinda
Linköping
Mjölby
Motala–Vadstena
Norrköping–Söderköping–Valdemarsvik
Åtvidaberg

Läs mer om Hörselskadades Riksförbund på hrf.se. Där hittar du mer information om vad vi i HRF vill och vad vi gör.

Vill du stödja HRF:s arbete för landets hörselskadade? Då är du välkommen med en gåva på plusgiro 90 03 14 - 6 eller via hrf.se/stod-hrf

Hörselskadades Riksförbund

Box 6605, 113 84 Stockholm (besök: Gävlegatan 16)
tel: 08-457 55 00, texttel: 08-457 55 01
e-post: hrf@hrf.se
sociala medier: se sidan 7
www.hrf.se

HRF, OKTOBER 2017
TRYCK: SIB-TRYCK
FORM: GRAFFOTO AB
OMSLAGSBILD:
CHRISTER OLOFSSON