

Fråga Hörsellinjen, HRFs rådgivare

Har du frågor som rör hörsel?
Då är du välkommen att vända dig till Hörsellinjen,
en kostnadsfri rådgivningstjänst hos oss på
Hörselskadades Riksförbund (HRF).

Skriv till våra rådgivare på horsellinjen.se/mejla
eller ring 0771-888 000*. På horsellinjen.se hittar
du också massor av artiklar med fakta och råd,
som gör livet enklare.

*Vanlig samtalstaxa gäller. För aktuella öppettider, se horsellinjen.se.



Hörselskadades Riksförbund
Box 1068, 164 25 Kista
tel: 08-457 55 00
e-post: hrf@hrf.se
www.hrf.se
Twitter: @HRFriks
Facebook: /HRFriks

HRF 2022

Några tips
för samtal med
nedsatt hörsel

SamtalsSMART



13 smarta tips om en eller flera i samtalet har nedsatt hörsel

Hörapparater, hjälpmedel, tolk, text med mera är otroligt viktigt. Men även samtalssmarta vanor kan göra stor skillnad i samtal där en eller flera har nedsatt hörsel.

1. Öppen och frågvis. Om du har nedsatt hörsel, var öppen med dina behov när det gäller placering, hjälpmedel med mera. Och om du möter någon med hörselnedsättning, fråga gärna om hur du kan underlätta. Alla parter i ett samtal har ansvar för att det fungerar.

2. Ansikte mot ansikte. Ropa inte från ett annat rum – tala först när ni kan se varandra i ansiktet. Håll inte handen framför munnen när du talar och tänk på att munskydd, helskägg med mera försvårar avläsning.

3. Tala tydligt, i normal samtalston. Lagom är bäst när du talar med någon som hör dåligt. Så ropa inte. Tala istället lugnt och tydligt – och rör på läpparna. Om du själv har en hörselnedsättning, föregå med gott exempel och tala lugnt, i normal samtalston.

4. Säg det med andra ord. Om någon inte hör, upprepa inte samma sak igen och igen – formulera det på ett annat sätt, med andra ord.

5. Vad pratar vi om? Snabba ämnesbyten mitt i samtal kan vara svåra att följa. Det kan också vara svårt att komma in i ett pågående samtal när man inte riktigt hör. Så räck fram den röda tråden – beskriv ämnet med några få ord: "Jo, vi pratar om..."

6. Sätt ljus på samtalet. God belysning gör det lättare att avläsa. En bra tumregel är därför att den som hör bra alltid ska sitta med ansiktet vänt mot fönstret, med ljuset i ansiktet – då blir det lättare att avläsa.

7. Våga ta plats! Placera dig på den plats där det är enklast för dig att uppfatta vad som sägs. Om platsen redan är upptagen, be vänligt att få byta plats, och förklara varför.

8. Skruva ner, stäng av, stäng igen. Dämpa eller ta bort störande ljud, genom att skruva ner bakgrundsmusik och stänga fönster eller dörrar.

9. Välj en samtalsvänlig mötesplats. Ett stökigt, skramligt café eller en hotellounge med ljuddämpande heltäckningsmattor? Låt inte slumpen avgöra – välj mötesplats med omsorg.

10. Säg det med text. E-post, sms, chat med mera – i dag finns det en mängd olika textmöjligheter. Och om ljudmiljön är lugn, prova gärna mobilens röst-till-text-funktion.

11. Videosamtal istället för telefon. Att ringa varandra i videosamtal gör det möjligt att avläsa, som stöd för tal. Det finns i dag en mängd olika appar och plattformar – och i en del av dem går det även att använda autotextning och/eller skrivtolkning på distans. För tips om sådana verktyg, kontakta HRFs Hörsellinjen (se nedan).

12. Att höra fel är inget misslyckande. Oavsett hur vi hör händer det att vi missförstår varandra. Ibland kan vi se humorn i det, ibland är det inte roligt alls. Men det är aldrig, aldrig något att skämmas för.

13. Fråga Hörsellinjen om råd. Vill du få fler samtalssmarta tips? Välkommen att kontakta HRFs rådgivare på Hörsellinjen via formuläret på [horsellinjen.se](https://www.horsellinjen.se) eller ring **0771-888 000**. På [horsellinjen.se](https://www.horsellinjen.se) hittar du även mängder av tips och fakta om hörsel och hörselskador.