




Att leva med  
överkänslighet  
för ljud

A woman with long dark hair, wearing a blue tank top, is shown from the chest up. She has her eyes squeezed shut and a pained, grimacing expression on her face. She is using her index fingers to cover both of her ears. The background is a solid, light blue color.

**Att ha hyperacusis  
innebär att vara extremt  
känslig för vardagens  
ljud.**

# När ljuden anfaller

Det gör ont, så ont... Skramlet från besticken känns som spikar i trumhinnan. Dammsugaren dånar som en långtradare. Krasandet av knäckebröd mellan tänderna sänder ilningar genom kroppen.

För den som har svår ljudöverkänslighet kan även de mest oskyldiga vardagsljud upplevas som starka och väldigt, väldigt jobbiga. Och det kan innebära stora praktiska problem, eftersom vi lever i ett ljudrikt samhälle. Nästan hela tiden har vi olika ljud omkring oss – trafik, mobilsignaler, musik, slammer, kaffemaskiner, barnskrik, pappersprassel...

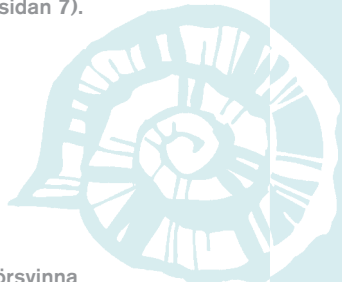
Att ständigt oroa sig för att bli utsatt för obehagliga ljud är dessutom oerhört stressande. Sådan anspänning gör att hela livet påverkas.


Men överkänslighet för ljud är sällan ett kroniskt tillstånd, utan blir oftast bättre med tiden – ibland av sig självt, ibland med hjälp av behandling.

Det viktiga är att inte isolera sig eller fastna i en negativ spiral av ljudfixering, utan att se möjligheterna. Genom att prova sig fram går det att hitta strategier för att hantera vardagens olika ljud, och må bättre.

# Drygt 200 000 har hyperacusis

- Ungefär 2–3 procent av befolkningen beräknas ha svår hyperacusis. Vissa undersökningar tyder emellertid på att omkring 8 procent kan vara överkänsliga för ljud i olika grad.
- Begreppet ljudöverkänslighet syftar oftast på hyperacusis, vilket innebär att också vanliga vardagsljud upplevs som starka och plågsamma. Det finns även andra typer av ljudöverkänslighet (se sidan 7).
- Hyperacusis förekommer främst bland personer utan hörselnedsättning. Bland personer med hörselnedsättning är det vanligare med recruitment, som gör att ljud snabbt går från att vara svagt till att upplevas som olidligt starkt (se sidan 7).
- Ungefär 40 procent av alla med tinnitus är även överkänsliga för ljud i någon grad.
- Ljudöverkänslighet har både fysiologiska och psykologiska orsaker, bland annat bullerskador, hörselnedsättning, sjukdomar, stress och depression.
- Ljudöverkänslighet brukar ofta avta eller försvinna av sig självt. Det kan också bli bättre efter behandling, till exempel kognitiv beteendeterapi.



A woman with blonde hair is sitting on large, layered rocks. She is wrapped in a white, fringed blanket. She has her eyes closed and a peaceful expression. The background shows more of the rocky terrain under a clear sky.

» Min tinnitus och ljudöverkänslighet kom plötsligt, över en natt. Det var fruktansvärt skrämmande – ja, i början hade jag faktiskt panik. Jag använde öronproppar nästan jämt, levde med enorm stress och fick svårt att orka med jobbet. Det var först när jag provade antidepressiv medicin under en tid som jag återfick mitt lugn och rädslan för ljud avtog. Då kunde jag dra ner på användningen av proppar och börja vänja mig vid ljud igen. I dag behöver jag inga antidepressiva mediciner längre. Jag jobbar, jag sjunger i kör igen. Jag mår bra. «

Karin Prescott,  
förskollärare

# Överkänslighet för ljud – vad är det?

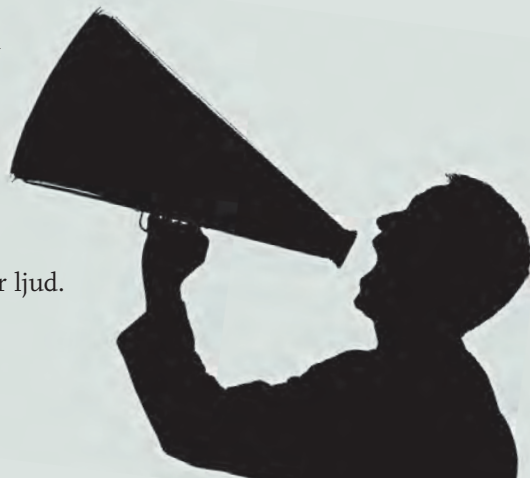
Ljudöverkänslighet är ett samlingsnamn för flera diagnoser som innebär att vardagliga ljud upplevs som så obehagliga att hela livet påverkas.

Besvären kan variera från person till person samt hos en och samma individ, både från dag till dag och över längre tid. En del orkar knappt ett samtal, medan andra kan gå på café. Vissa dagar kan ljudet av rinnande vatten vara olidligt, andra dagar kan det gå bra att diska.

Livssituation, hälsa, stress, tillgång till stöd och behandling med mera har stor betydelse för hur ljudöverkänsligheten upplevs och utvecklas. Besvären kan dessutom förvärras vid överdriven användning av öronproppar, eftersom det gör örat känsligare för ljud.

Personer med tinnitusbesvär tenderar att överskydda sig av oro för ökad tinnitus, vilket gör att de ibland utvecklar överkänslighet för ljud.

**Överkänslighet för ljud kan komma plötsligt eller gradvis. Oftast på båda öronen.**



# 6 typer av ljudöverkänslighet

**Hyperacusis:** Innebär att helt vanliga vardagsljud upplevs som mycket starka. Även förändring i ljudstyrka kan bli obehagligt. Hyperacusis är vanligast hos personer utan hörselnedsättning, ofta i kombination med tinnitus. Hyperacusis kan orsakas av olika sjukdomar, syndrom och skador. Det kan även utlösas av stress, depression och utmattnings. Även när det finns fysiologiska orsaker påverkas hyperacusis av olika psykologiska faktorer.

**Ljudfobi (fonofobi):** Ett tillstånd där vissa ljud utlöser rädsla och ångest.

**Ingen stapediareflex:** Om örats ljuddämpande reflex, stapediareflexen, inte fungerar som den ska blir många ljud plågsamt starka. Vanligt vid till exempel ansiktsförlamning.

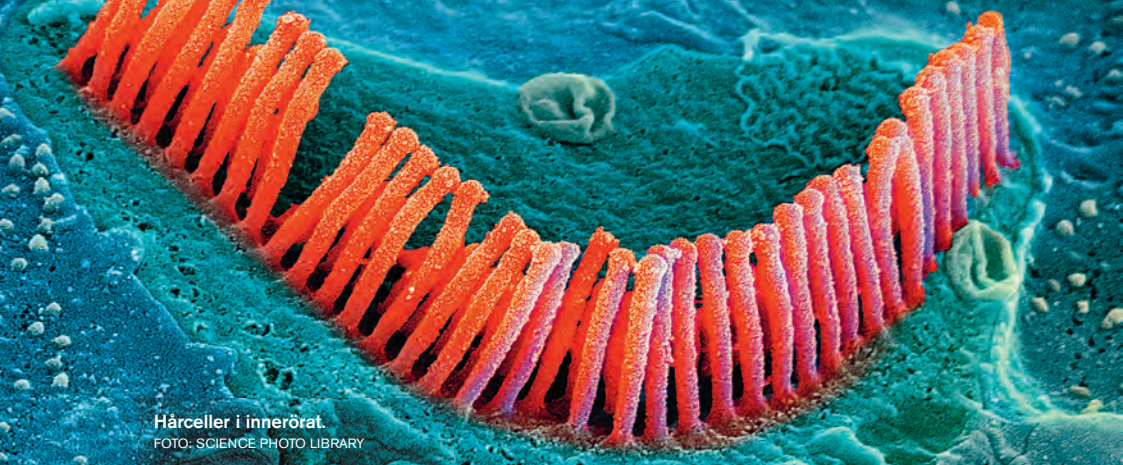
**Takfönstersyndrom:** Ett ovanligt, medfött tillstånd. Innebär att det finns en öppning i innerörat som gör att kroppens inre ljud och den egna rösten hörs obehagligt starkt.

**"Recruitment of loudness":** Förekommer vid hörselnedsättning. Innebär att hörstyrkan ökar väldigt snabbt, på grund av minskat avstånd mellan hörtröskeln (där ljudet blir hörbart) och den nivå där ljud känns obehagligt starkt. Vid en viss ljudnivå blir friska hårceller intill de skadade hårcellerna "rekryterade" (recruited), vilket känns som om någon plötsligt skruvat upp volymen väldigt högt. Det blir alltså ett slags "ketchup-effekt": först hörs ingenting och ingenting, sedan bara lite och så plötsligt blir ljudet överdrivet starkt. Det är därför hörselskadade ibland säger: "Va? Va? Va?" och sedan: "Skrik intel!".

**Irritation över ljud:** Ingen medicinsk diagnos, men kan leda till stress, nedstämdhet och andra hälsoproblem. Förväxlas ibland med hyperacusis och ljudfobi.



FOTO: STOCKFOOD



Hårceller i innerörat.  
FOTO: SCIENCE PHOTO LIBRARY

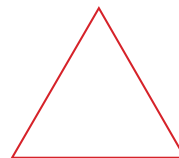
## En olöst hörselgåta

Ljudöverkänslighet, framför allt hyperacusis, är fortfarande en olöst gåta. Det beror på att diagnosen berör audiologi, neurologi och psykologi, och få har en tvärvetenskaplig överblick.

En teori är att hyperacusis beror på obalans i hjärnans hörselsystem, som gör att vi får svårt att hantera signalerna från örats hårceller på rätt sätt. Men vi påverkas också psykiskt; irritation, stress, ångest och rädsla är vanliga reaktioner, som i sin tur kan påverka vår fysiska hälsa.

Obehag av ljud gör också att vi spänner de små musklerna i örat, och om den anspänningen håller i sig kan det leda till kramp och smärta.

överkänslighet  
(smärta)



rädsla

irritation

**Tre sidor av ljudkänslighet.**

Alla som är överkänsliga för ljud upplever mer eller mindre av faktorerna ovan.



## Orsaker till ljudöverkänslighet

Vad ljudöverkänslighet beror på är inte alltid uppenbart, men symtomet kan uppstå eller förvärras bland annat i samband med...

**...bullerskador.** Inneröreskador till följd av starkt ljud under en kortare eller längre period.

**...hörselnedsättning.** Nedsatt hörsel kan ge "recruitment of loudness" (se sid. 7).

**...öron-, nacke- och hjärnskador.** Trauma mot nacke, skalle och öron, pisksnärtskador och olika hjärnskador.

**...virusinfektioner.** Till exempel infektioner i innerörat och borrelia.

**...sjukdomar/syndrom.** Framför allt neurologiska sjukdomar (till exempel stroke, hjärninflammation, epilepsi), blodcirkulationsproblem, samt en del öronsjukdomar (till exempel Menières sjukdom).

**...migrän** och svår huvudvärk.

**...stress och depression.** Depression, posttraumatiskt stressyndrom, stressig livssituation.

**...sömproblem** och kroniskt trötthetsyndrom.

**...läkemedel/droger.** Malaria-medicin, läkemedel med acetylsalicylsyra, valium med mera.

**...ansiktsmuskelförlamning.** Samt andra operationer och skador som gör att stapediussreflexen inte fungerar (se sid. 7).

**...autism, ADHD** och andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, samt medfödda syndrom som Williams syndrom.

**...psykiska problem.** Hyperacusis är ingen psykisk sjukdom, men uppträder ofta vid psykisk sjukdom, bland annat schizofreni.

**...bett- och käkledsproblem.** Felaktigt bett och spänningar i käken.

# Vänd dig till hörselvården

Om din ljudöverkänslighet påverkar din vardag och begränsar tillvaron, då behöver du uppsöka läkare.


Vänd dig till **primärvården** eller **företagshälsovården** för att få en första bedömning och eventuellt remiss till **landstingets hörselklinik**. Ibland behövs remiss även till annan specialist, till exempel neurolog eller psykolog.

Hos hörselvården ska det göras en **utredning**, inklusive en grundlig hörselkontroll. Om du får diagnosen hyperacusis, eller annan ljudöverkänslighet som har samband med hörseln, ska det göras en **behovsanalys**. Utifrån denna utformas en individuell **åtgärdsplan**, som utgår från en helhetssyn på din ljudöverkänslighet, hörsel och livssituation i övrigt. Åtgärdsplanen ska bland annat omfatta hörselkunskap, **strategier** för att hantera din ljudöverkänslighet samt olika **behandlingar**.

Vilka behandlingar som ger bäst resultat varierar från person till person. Det är därför viktigt att du får möjlighet att prova olika behandlingsmetoder, för att ta reda på vad som fungerar bäst för dig.

Vilken hjälp  
kan du få?  
Se sidan 12.

FOTO: CORNELIA NORSTRÖM/EXPRESSEN

A close-up portrait of Carl Fläring, a man with short brown hair, wearing black-rimmed glasses, a dark blue suit jacket, a light blue shirt, and a patterned tie. He is smiling slightly and looking directly at the camera. The background is blurred, showing what appears to be an outdoor setting with other people.

>> I många år överdrev jag användningen av öronproppar, av oro för att min tinnitus skulle bli värre. Jag tyckte att porslinskrammel lät högt, jag använde proppar när jag åkte tåg och till och med ibland när jag spelade akustisk gitarr. Vändpunkten kom när jag deltog i en studie om kognitiv beteendeterapi (KBT) och plötsligt insåg att propparna var en del av problemet. Jag började istället tänka att "om de runt mig inte tycker att ljudet är jobbigt så är det antagligen inte skadligt – jag kan släppa det". Det fungerade. I dag är jag inte alls lika ljudkänslig längre. <<

Carl Fläring,  
jurist

# Vilken hjälp kan du få?

Det finns flera behandlingsmetoder som kan bidra till att din ljudöverkänslighet avtar eller försvinner. Men tänk på att en del av dem har svagt vetenskapligt stöd.

**Kunskap och rådgivning.** Hos hörselvården kan du få mer kunskap om din ljudöverkänslighet samt rådgivning om behandling och hur du kan hantera besvären i din vardag.

**Kognitiv beteendeterapi (KBT) och ACT.** KBT-behandling, och en variant kallad Acceptance och Commitment Therapy (ACT), syftar till att ändra upplevelsen av och förhållningssättet till ljud, så att besvären avtar eller försvinner. Ljudträning, avslappning och samtal med psykolog kan minska oro och obehag.

**Ljudstimulering.** En ljudstimulator (masker) är en liten apparat som sätts bakom örat och avger ett svagt, bredbandigt brus. Hjärnan lär sig tolerera ljud genom att ljudexponeringen gradvis ökas. Ljudstimulering kan även bestå av olika naturliga ljud/ljudmiljöer i vardagen.

**Läkemedel.** Vid depression kan antidepressiva läkemedel minska ljudöverkänsligheten. Vid svår överkänslighet kan lugnande medel vara till nytta under en begränsad period, för att kunna slappna av och återhämta sig innan annan behandling påbörjas.

**Audiologisk behandling.** Vid ljudöverkänslighet som beror på hörselnedsättning (recruitment of loudness) kan det hjälpa att se över hörapparaternas inställning. Med hörhjälpmedel går det att slippa en del störande omgivningsljud. Det är bland annat till nytta för personer med autism, ADHD med mera.

**Fysioterapi/smärtlindring.** Sjukgymnastik, akupunktur och naprapat-behandling samt yoga, qi gong och liknande bidrar till avslappning, vilket i sin tur kan lindra ljudöverkänslighet.

**Bett- och käkkirurgi.** Tandläkarbehandling av felaktigt bett kan avhjälpa spänningar och därigenom minska ljudöverkänslighet.

#### **Behandling av sjukdom/skada.**

Ljudöverkänslighet som är en följd av en sjukdom eller skada blir ofta bättre när sjukdomen/skadan blir bättre.





## 10 tips för en bättre tillvaro

**1. Kartlägg din ljudöverkänslighet.** Vilka ljud känns jobbigast? Vilka situationer är svårast? När är du minst besvrad? När kan du verkligen slappna av? Genom att se över din livssituation kan du hitta olika sätt att minska obehaget och lindra din ljudöverkänslighet.

**2. Undvik inte vardagens ljud.** Tystnad gör att örat blir mer sårbart för ljud och kan förvärra din överkänslighet. Försök därför omge dig med någon typ av ljud så gott som hela tiden, så att din tolerans ökar. Det kan till exempel vara musik du tycker om, lågt i bakgrunden.

**3. "Proppa" inte igen.** Överskydda inte örat genom att ständigt bära öronproppar "för säkerhets skull". Om du är i en miljö med mycket ljud, till exempel ett barnkalas, sätt då i öronproppar som dämpar höga ljud, inte sådana som stänger ute allt ljud. Formgjutna, individuellt anpassade öronproppar kan vara en bra investering.

**4. Skaffa kunskap.** Lär dig mer om ljud och ljudöverkänslighet – prata med hörselvården och kontakta gärna Hörsellinjen (se sid. 22). Det är särskilt viktigt att du lär dig skilja på skadligt och obehagligt ljud. Fråga dig själv: Är det rimligt att dammsugaren kan skada din hörsel? Nej. Är det någon annan som reagerar på ljudet? Nej. Så enkla resonemang kan göra det lättare att hantera obehaget och undvika onödiga oro.

**5. Isolera dig inte.** Lev ditt liv, var aktiv och våga ta risken att möta obehagliga ljud. Isolering kan försämra din ljudtolerans. Dessutom kan nedstämdhet förvärra besvären, så avstå aldrig från roliga saker för att du är rädd att det *kan* bli jobbiga ljud.

**6. Ta en paus.** Gå åt sidan en stund, till exempel till ett annat rum, om det blir för jobbigt. Leta rätt på en lugn plats där du kan hämta andan.

**7. Ta hand om kroppen.** Motion, frisk luft, sunda matvanor, regelbunden sömn och en aktiv livsstil utan stress stärker din allmänhälsa och kan lindra ljudöverkänslighet. Ohälsa, stress och depression kan förvärra besvären.

**8. Tala med andra ljudöverkänsliga.** Utbyt gärna erfarenheter med andra i samma situation för att få bra tips och nya perspektiv. Ljudöverkänsliga träffar du i HRFs föreningar, men också i HRFs Facebookgrupp (sid. 25).

**9. Tala med anhöriga och vänner.** Förklara vad du upplever och ha en öppen dialog. Då kan ni tillsammans tackla de situationer som uppstår.

**10. Se möjligheterna.** Ljudöverkänslighet brukar bli bättre, så fastna inte i negativa tankar och uppgivenhet. Lägg istället din energi på att prova olika sätt att lindra besvären. Till slut hittar du den metod som fungerar för dig.

# Konsten att proppa igen —

För mycket ljud kan vålla obehag. Men för lite ljud kan öka din ljudöverkänslighet. Var därför noga med att inte använda proppar i tid och otid. Se istället till att sätta i rätt sorts öronproppar, när det verkligen behövs. Här är några exempel:



DESIGN: TITTI BJÖRNER



## Engångsproppar i skumplast:

Billiga proppar, som sänker ljudet med 30–40 decibel, främst i diskanten. Passar bäst i miljöer med högt ljud, där du inte behöver kommunicera. Är sällan lämpliga för ljudöverkänsliga, eftersom de dämpar mycket och ger försämrad ljudkvalitet.

## Öronpropp med membran:

Kallas även "granar". Ganska billig flergångspropp, som ger jämn dämpning. Säljs med halssnöre (bild t h). Finns i två storlekar. Bild t v: Samma modell, med utsmyckning.





# utan att stänga av



## Formgjutna öronproppar:

Individuellt anpassade öronproppar gjuts så att de passar perfekt i hörselgången.

Lika stor dämpning i alla frekvenser, vilket gör att taluppfattningen inte försämras. Skyddar mot skadligt ljud, utan att stänga ute vanligt vardagsljud. Har tre akustiska filter med olika

dämpningsvärden för olika miljöer. Formgjutna proppar kan kosta 2 000 – 3 000 kr, men har lång livslängd.



## "Musikerproppar":

En lite dyrare propp av hög kvalitet. Sänker ljudet med cirka 20 decibel i alla frekvenser, utan att ändra ljudklangen. Tar bort starka ljud, men gör det möjligt att uppfatta tal. Används ofta av musiker, därav smeknamnet.



**VIKTIGT:** Kolla att öronpropparna sitter rätt, så att de dämpar som de ska. De ska också sitta bekvämt, så att du orkar ha dem i ett bra tag. Ta INTE ut dem i bullrig miljö; plötsligt ökad ljudstyrka kan skada hörseln!

## Skönare ljudmiljö – utan proppar

**Förbättra akustiken:** Sätt ljuddämpande material på väggar, tak och golv, till exempel akustikplattor, mattor och gardiner.

**Stäng ute bullret:** Stäng av radion, stäng dörren, byt rum...

**Dämpa inventarier:** Sätt tassar på stolarna, använd plastbestick under jobbiga perioder. Damm-sugare, diskmaskiner, kylskåp, datorer och liknande kan bytas mot tystgående modeller.

**Byt signal:** Störs du av ringande mobiler och dörrklockan? Byt till vibration eller optisk signal.

**Färra åt gången:** Människor alstrar mycket ljud. Träffas därför i mindre grupp. Tala en i taget.

**Ta kontrollen:** Välj själv tid och plats för möten, så att du vet att det är så lugnt som möjligt. Våga begära att andra tar hänsyn till ditt behov av bra ljudmiljö.

» Ta en liten paus. Det är mitt bästa knep. Jag är noga med att inte isolera mig, utan umgås gärna med vänner, oftast utan öronproppar. Då försöker jag tänka positivt: 'Om ljuden blir för hemska kan jag alltid gå härifrån en stund. Det är ingen katastrof – jag klarar det!' Min hyperacusis och tinnitus kom när jag drabbades av plötslig dövhet på ett öra. Jag blev tvungen att sluta med mitt yrke och med musiken. Det var oerhört tungt, men jag vet av egen erfarenhet att det finns sådant som är värre. Ljudöverkänsligheten har jag lärt mig hantera. Det är inte hopplöst, det vet jag i dag. «

Monica Åberg,  
pensionerad musikpedagog





# Ljuden hjälper dig komma igen

Ljuden känns kanske som dina värsta fiender. Men i själva verket kan en lagom mängd ljud hjälpa dig som har hyperacusis att komma tillbaka till ett normalt liv, steg för steg.

Är morgnarna särskilt jobbiga? Det kan bero på att du har haft det helt tyst omkring dig under natten. Tystnad ökar ljudöverkänsligheten och gör dig mer sårbar.

Omge dig därför med ljud så ofta du kan, utan att plåga dig själv. Du kan behöva skydda dig under svåra perioder, men försök sedan gradvis öka ljudtoleransen igen.

En god idé är att lära dig mer om att skapa bra ljudmiljöer, så att du kan vara med och förändra – till glädje också för andra. Dåliga ljudmiljöer är ju inte bra för någon.

---

## Om du jobbar, tänk på...

...att arbetsgivaren är skyldig att anpassa åtgärder "till arbetstagare som kan vara särskilt känsliga för buller" (Arbetsmiljöverkets föreskrifter om buller, AFS 2005:16). Även i miljöer utan hörselskadligt ljud har arbetsgivaren alltså ett långtgående ansvar för att anpassa akustiken, dämpa buller och tillhandahålla hörselskydd om någon/några anställda har behov av det.

...att arbetssökande kan få formgjutna öronproppar utan kostnad via Arbetsförmedlingen. Be arbetsförmedlaren kontakta AFs audiomer för bedömning.

...att personer med grav ljudöverkänslighet ibland kan få formgjutna hörselskydd via hörselvården, som ett hjälpmedel för att klara den dagliga livsföringen.


# Omgivningens stöd behövs

När en person blir överkänslig för ljud påverkas även familjen, vänkretsen, arbetskamraterna – ja, alla i omgivningen. Plötsligt är det inte längre lika självklart att delta på familjemiddagen, att gå på krogen eller att jobba i ett kontorslandskap, omgiven av sorl, ringande telefoner och surrande datorer.

Om omgivningen lär sig förutse situationer och miljöer med jobbiga ljud blir livet betydligt enklare för den som är ljudöverkänslig. Det kan till exempel handla om att arbetsgruppen undviker lunchmöten på slamriga restauranger eller att familjen köper en tystare dammsugare.

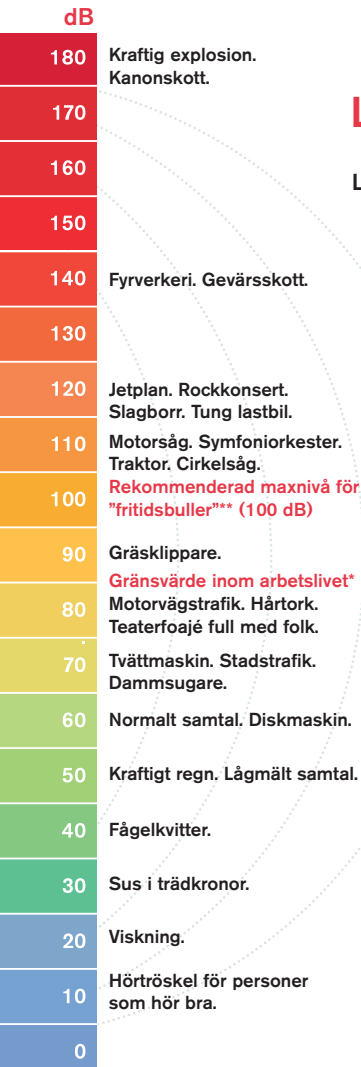
Det är viktigt att anhöriga skaffar kunskap om ljudöverkänslighet, till exempel genom att följa med till hörselvården eller att vända sig till HRF och Hörsellinjen. Då blir det lättare att förstå problemen, se möjligheterna och hitta lösningar på olika situationer.

Det betyder mycket att anhöriga och vänner tar hänsyn, lyssnar och talar öppet om svårigheterna. Men det gäller också att tillsammans hitta en balans i tillvaron, så att ljudöverkänsligheten inte överskuggar allt och blir ett hinder för ett fungerande familjeliv.

A woman with dark hair, wearing a black coat and large hoop earrings, stands in a brightly lit, modern interior. The floor is made of large, light-colored square tiles. In the background, the legs and feet of other people are visible, suggesting a busy public space. The lighting is warm and directional, creating strong shadows and highlights on the floor and the woman's coat.

» Jag bestämde mig för länge sedan: Min ljudöverkänslighet ska inte få styra mitt liv! Jag har alltid med mig mina formgjutna öronproppar i väskan – och de funkalar jättebra. Men jag använder dem så lite som möjligt. Att ständigt ha proppar "för säkerhets skull", det skulle vara vara som att gå genom livet med armen i bandage. Så vill jag inte leva. Om det blir jobbigt går jag därifrån. På så sätt tar jag kontrollen över min överkänslighet, istället för tvärtom. Och det känns bra. <<

Yarella Safar,  
receptionist



## Ljud – hur påverkar det oss?

**Ljudstyrka:** Ljud är en subjektiv upplevelse. För den som är ljudöverkänslig kan ljud på 40–60 decibel (dB) vara plågsamma, medan andra har en smärtgräns på 120 dB.


Upplevelsen beror också på rummets akustik, vilken typ av ljud det är samt exponeringstiden. En kvart i 100 dB kan ha samma effekt som åtta timmar i 85 dB. Ju starkare ljud, desto kortare tid klarar vi av det. Decibelskalan är logaritmisk. Det innebär att 93 dB är dubbelt så mycket som 90 dB, och 96 dB är dubbelt så mycket som 93 dB.

**Störande ljud:** För den som har nedsatt hörsel är det ofta svårt att uppfatta vad någon säger om det samtidigt pågår ett samtal intill. Hörselskadan gör det svårare att sortera bort ovidkommande ljudintryck (se även sid. 25).

**Skadligt ljud:** Vi har alla olika genetiska anlag för bullerskador. Den som har "stenöron" kan kanske gå på konsert i 110 dB, utan att få besvär efteråt. Men den som har "glasöron" kan få hörselskador vid 85 dB. Hur känslig du är vet du först efteråt, när skadan är skedd. Som ljudöverkänslig är det viktigt att veta att ljud som känns obehagliga inte behöver vara skadliga för hörseln.

\*Om genomsnittsnivån under en arbetsdag är högre än 85 dB måste arbetsgivaren se till att hörselskydd används.

\*\*Socialstyrelsens riktvärde för platser dit barn under 13 år inte har tillträde, i övrigt 97 dB.



» Skolbussar med högljudda barn, turistbussar med musik och sorl... För mig som busschaufför var det fruktansvärt att plötsligt bli ljudöverkänslig. Jag tyckte livet var slut. Men kognitiv beteendeterapi hos hörselvården hjälpte mig se ljuset i änden av tunneln. Och facket's enorma stöd gav mig viljan att kämpa för att hålla mig kvar i arbetslivet. Jag mår rätt ok nu. Jag har upptäckt att livet kan bli annorlunda och svårare än tidigare – och ändå vara ganska bra. <<

Kjäll Hellander,  
busschaufför



# Hörsellinjen

## 0771-888 000

Har du frågor om ljudöverkänslighet? Eller frågor om något annat som har med hörsel att göra?

Då är du välkommen att kontakta Hörsellinjen, en rådgivningstjänst som drivs av Hörselskadades Riksförbund (HRF).

Hörsellinjen är öppen vardagar mellan 9 och 15 på 0771-888 000 (vanlig samtalstaxa). Du kan också mejla in din fråga via formuläret på [www.hörsellinjen.se](http://www.hörsellinjen.se)

På webben hittar du också en hel del artiklar om ljudöverkänslighet och andra hörselskador.



# Tips, stöd och goda vänner på Facebook

Ibland känns det som om ingen annan kan förstå hur det är. Men så är det inte. Runt om i landet finns det andra med ljudöverkänslighet som har tips, råd och pepp att dela med sig av.



Därför har HRF startat Facebook-gruppen "HRF: Tinnitus och ljudöverkänslighet", en sluten grupp som finns på [www.facebook.com/groups/90517159331](https://www.facebook.com/groups/90517159331)

Här kan du ställa frågor, utbyta erfarenheter eller ventilera lite när det är jobbigt. Här är du bland vänner.

Gruppen riktar sig till enskilda, inte personer som har ett professionellt eller kommersiellt intresse av ljudöverkänslighet. Den modereras av HRFs förbundskansli, men du behöver inte vara HRF-medlem för att vara med i gruppen.

Du är även välkommen att följa HRFs officiella Facebook-sida på [www.facebook.com/HRFrikis](https://www.facebook.com/HRFrikis)

# Välkommen som medlem!

**Hörselskadades Riksförbund (HRF)** är Sveriges största intresseorganisation för hörselskadade, med medlemmar från norr till söder. Inom vår organisation kan du träffa och utbyta erfarenheter med andra som är överkänsliga för ljud.

Vårt mål är ett samhälle där alla hörselskadade kan leva i full delaktighet och jämlikhet.

Med ordet ”hörselskadade” menar vi alla med hörselnedsättning, ljudöverkänslighet, tinnitus och Menières sjukdom samt för föräldrar och andra anhöriga – omkring en och en halv miljon människor i alla åldrar.

Läs mer om HRF på [www.hrf.se](http://www.hrf.se)

## Stöd HRFs arbete för bättre ljudmiljö: pg 90 03 14–6

Du kan stödja HRFs arbete för bättre ljudmiljö genom en gåva på plusgiro 90 03 14–6 eller via vår webb: [www.hrf.se/stod-oss](http://www.hrf.se/stod-oss)  
Med din hjälp kan vi se till att vi får ett samtalsvänligt samhälle, där ljudöverkänsliga och andra hörselskadade får en bättre tillvaro.

## Därför bör du bli medlem i HRF

**Ett viktigt stöd.** Bli medlem så förbättras våra möjligheter att skapa ett rättvisare samhälle för alla hörselskadade.

**En tidning som angår dig.** Du får tidskriften Auris – åtta nummer per år, med massor av nyheter och reportage för dig som hör dåligt.

**Aktuell information.** Du får veta det mesta om rättigheter, forskning och utveckling.

**I gott sällskap.** I HRFs föreningar får du råd, stöd och möjlighet att byta erfarenheter med andra hörselskadade.

**Möjlighet att påverka.** Var med och påverka politiker och andra beslutsfattare.

**Rabatter och förmåner.** Som medlem får du olika förmånliga erbjudanden och rabatter.

## JA TACK!

- Jag vill bli medlem i HRF.
- Jag vill prova ett nummer av tidskriften Auris.
- Skicka mer information. Jag vill veta mer om .....

namn: .....

adress: .....

e-post: .....



**B**



**Hörselskadades Riksförbund**  
Svarspost nr 110556202  
110 06 Stockholm



**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](mailto:hrf@hrf.se)

webb: [www.hrf.se](http://www.hrf.se)

