



Fråga Hörsellinjen!

Har du frågor som rör hörsel och kommunikation? Då är du välkommen att vända dig till Hörsellinjen, en rådgivningstjänst som drivs av Hörselskadades Riksförbund (HRF).

På www.horsellinjen.se kan du söka fakta och tips. Du kan även mejla våra rådgivare via formuläret på webben eller ringa tel: 0771-888 000, vardagar kl. 9-15 (vanlig samtalstaxa).



Hörselskadades Riksförbund
Box 1068, 164 25 Kista
tel: 08-457 55 00
texttel: 08-457 55 01
e-post: hrf@hrf.se
www.hrf.se
Twitter: @HRFriks
Facebook: /HRFriks

HRF 2018



Samtalsmart

– några tips för samtal
med nedsatt hörsel



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

Hörapparater, hjälpmedel, tolk med mera gör det lättare att höra och samtala. Men det finns också en rad smarta vanor som gör att du enkelt kan underlätta kommunikationen om en eller flera i samtalet har nedsatt hörsel.

1. Öppen och frågvis. Om du har nedsatt hörsel, tala om det för andra! Var öppen med dina behov när det gäller placering, hjälpmedel med mera. Om du pratar med någon med hörselnedsättning – fråga hur du kan underlätta samtalet. Tänk på att alla parter i ett samtal har ansvar för att det fungerar – inte bara den/de som har en hörselnedsättning.

2. Ansikte mot ansikte. Tala inte förrän du befinner dig i samma rum som den du vill tala med och har den personens uppmärksamhet. Tänk också på att inte hålla handen framför munnen när du talar.

3. Tala tydligt, i normal samtalston. Lagom är bäst när du talar med någon som hör dåligt. Så artikulera, rör på läpparna och tala inte för fort – men överdriv inte. Mumla inte, men skrik inte heller. Och om du har en hörselnedsättning, föregå gärna med gott exempel! Genom att

själv tala lugnt och tydligt lär du andra tala på ett mer hörselsmart sätt.

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. Det kan vara en praktisk lösning även när ljudmiljön är dålig. Så nästa gång ditt sällskap inte hör på restaurangen eller bussterminalen, plocka fram mobilen och skriv istället! Och om ljudmiljön är lugn, prova gärna mobilens röst-till-text-funktion.

11. 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.

12. Fråga Hörsellinjen om råd. Vill du få fler samtals smarta tips? Välkommen att kontakta HRFs rådgivare på Hörsellinjen via formuläret på www.horsellinjen.se eller ring **0771-888 000**. På horsellinjen.se hittar du även mängder av tips och fakta om hörsel och hörselskador.