

SPRÅKRÖRET

för Hörselskadades förening i Stockholm



Nr 1 2022
årgång 79



Nu är
Monika
på väg
uppåt

Innehåll nr 1 2022

- 3 Ledaren
- 4 Personporträttet:
Monika Henriksson
- 7 Ny medlem:
Antonia Gyldorff
- 8 Digital föreläsning:
Nytt taluppfattningstest
- 9 Slingnytt
- 10 Kallelse till årsmöte
- 11 Valåret 2022
- 12 Det händer i föreningen
In betweeners
Sorgestödgrupp
- 13 Må bra helg för dig som jobbar
Museivisning
Resa till Skåne
- 14 Bokcirkel
Alla kan skapa
Öppet hus
- 15 Klubbarna
- 16 På kansliet



4



9



Språkrörets redaktion

Språkröret ges ut av Hörselskadades förening i Stockholm

Ansvarig utgivare
Sandy Wadnor
sandy.wadnor@hrfstockholm.se

Redaktör
Anne Sjökvist
anne.sjokvist@hrfstockholm.se

Omslag
Monika Henriksson och Dragon
Foto: Anne Sjökvist

Redaktionen ansvarar inte för
obeställt material och förbehåller
sig rätten att korta insända texter.
Fotograf är Anne Sjökvist om inte
annat anges.

Upplaga 2500 ex
Tryck Åtta.45 Tryckeri
ISSN 1404-6121

Språkrörets utgivning 2022

nr 2 utkommer vecka 17
manusstopp 6/4

nr 3 utkommer vecka 34
manusstopp 15/6

nr 4 utkommer vecka 47
manusstopp 26/10

Pandemitrötthet

Även en obotligt optimistist som jag börjar känna av den; pandemitröttheten. Det är himla segt nu alltså.

På facebook poppar bilder från Indien upp varje dag. Det är två år sedan min dotter och jag tog ledigt i tre månader och drog dit för att vila upp och hinna fundera. Till med en nyhetsknarkare som jag lyckades avhålla mig från att läsa de minst tio olika nyhetssajter jag vanligen går igenom dagligen (ja, flera gånger).

Vi tog paus från världen som vi kände den. Livet bestod av promenader längs milslånga sandstränder och underbara måltider tillredda i enkla kök på samma sandstränder när sammetsmörkret lagt sig. Klockan 22 stängde det mesta och vi gick hem till vår hydda, såg kanske film eller läste en bok och sov sedan. Som vi sov.

Men vi hade förstas kontakt med folk utanför vår bubbla och det började sippra in rapporter om något virus, om Kina, Italien. Föga anade vi i början att vi skulle behöva panikboka ett flyg hem samma dag som indiska regeringen beslöt att stänga gränserna. Föga anade vi att vi skulle sitta här två år efteråt och fortfarande inte veta när detta tar slut.

Nu känns det som om strandpromenaderna i Indien hände i ett annat liv nästan, jag verkar ha förlorat tidsbegreppet helt under de här två åren.

Jag lider absolut ingen nöd, det måste ju sägas. Ingen i min familj eller vänkrets har blivit svårt sjuk i covid. Ingen har dött. Jag har mat på bordet, tak över huvudet, ett roligt jobb att gå till och skulle jag bli sjuk har jag tillgång till vård. Och ändå.

Just nu känner jag nog mest av allt ta en paus från världen igen och för ett tag låtsas att jag ingenting vet om pandemier, klimatförändringar eller galna makthavare.

Just som jag skrivit det här läser jag min väns inlägg på facebook: "Den enda vägen ur en kris är mer handling och mindre gnäll."

Och så är det ju. Så jag spritar händerna, drar på munskyddet, kavlar upp ärmen för tredje dosen vaccin och återgår till att planera roliga aktiviteter i vår förening.

Vi klarar detta, hörni. Snart är det vår!

Anne Sjökvist
redaktör



En tuff brud i lyxförpackning säger hejdå

När Trump sa adjö till presidentskapet gjorde han det till tonerna av Frank Sinatras "My way". Frågan är om det någonsin funnits ett mer pompöst ögonblick i tv-historien. Nu har föreningen (och tidningens redaktör) bett mig att skriva en sista text för denna tidning som ordförande för föreningen. Det är vemodigt. Jag har inte ett soundtrack. Bara en känsla av att jag hoppas att föreningen kommer sakna mig. Men ändå inte.

Att få medlemmarnas förtroende som ordförande för föreningen har varit ärofyllt och stort. Föreningens sociala verksamhet liksom den intressepolitiska har kraft att förändra liv. Jag har sett det med egna ögon varje dag. Jag hoppas också att jag själv så småningom kan känna att jag, genom gärning, har bidragit till det.

Det har inte alltid varit problemfritt. Som när jag i mina allra första texter i denna medlemstidning skrev om föreningens viktiga roll som upprätthållare av mänskliga rättigheter och tanken om lika värde. Och en medlem skrev att sådant politiskt ställningstagande skulle inte en förening eller föreningsordförande ägna sig åt och att han nu skulle avsluta sitt medlemskap. Hoppсан. Men en förening som stod upp för mänskliga värden förblev vi ändå.

Den svåraste krisen har kanske ändå varit pandemin. Hur bedriver man socialt arbete i en tid som förbjuder socialisering? Tack vare medlemmar och kansli har värmen ändå nått ut till dem som behövt det allra mest. Och ibland kom föreningen bokstavligen hem till medlemmen, om än bara för att säga hej eller för att hjälpa till att skruva i en lampa. Det är en sådan förening jag vill vara med i – och en sådan jag haft ynnesten att få representera.

Så varför lämna? Svaret på den frågan är för att ingen ordförande bör bli ett köttberg som hindrar förnyelse.



Ett ögonblick i en ordförandes liv: Anna delar ut pris för bra ljudmiljö på White Guide-galan 2018.

Foto: Johan Sahlen

Kanske också för att föreningen är i god form och i goda (ibland tecken-språkiga) händer och inte längre behöver mig. Jag kan bidra på andra sätt än som ordförande.

Så hur säger man hejdå till ett sådant fint uppdrag? Kanske ett soundtrack inte var så dumt ändå. Så sätter jag på **Lill-Babs** på mobilen och beger mig ut i morgonrusningen. Flashandes mina hörapparater på det sätt jag aldrig hade vågat innan föreningen. Och med förhoppningen att jag bidragit till att fler nu vågar precis som jag. Men

att ingen kommer sakna mig. För att fler, ännu bättre, kommer att ta min plats.

Och kansli och medlemmar möter dem med samma värme som jag en gång blev välkomnad in i. Ni har alla en särskild plats i mitt hjärta. Jag hade så att säga inte blivit jag utan er.

"Jag är en tuff brud i lyxförpackning. En tuff brud i snyggt fodral. Jag är ett litet stycke dynamit maskerad till sockerbit."

Anna Quarnström
avgående ordförande



När Monikas terapeut ville att hon skulle börja göra något hon verkligen tycker om började hon måla akvarell. Det var en lyckträff och nu utvecklar Monika snabbt sin talang för denna konstform.

Livet vänder för Monika

Monika försöker få katten Dragon att fånga kattgodis i luften, hon visar stolt sin målarhörna och resten av sin prydliga och mysigt inredda lägenhet, och hon bjuder på fika med bananbröd som hon bakat samma morgon. Allt detta låter kanske som helt normala saker men för Monika är det som själva livet håller på och återvänder. För sex år sedan var hon så utmattad att hon inte ens orkade äta själv.

Text och foto: Anne Sjökvist

Monika Henriksson växte upp i Polen. På grund av pappans jobb flyttade familjen rätt ofta mellan olika mindre städer och kanske var det därför Monikas hörselskada inte upptäcktes då hon var barn.

– Min pappa hörde också dåligt, jag har förmodligen ärvt skadan från hans sida, men han använder ännu i dag inte hörapparater. Hemma pratade alla högt för att pappa skulle höra och det hjälpte ju mig också.

I skolan blev det svårare men Monika lärde sig tidigt vilka lärare hon hade svårt att höra, och på deras lektioner satte hon sig långt fram.

– Jag missade nog mycket men klarade mig ändå bra i skolan. Jag minns faktiskt inte att jag skulle ha testat hörseln någon gång i grundskolan. Jag trodde bara att det var vissa lärares fel att jag inte hörde eftersom de pratade så lågt, och anpassade mig så gott det gick.

Efter gymnasiet ville hon se en större värld och flyttade till en kompis som bodde utanför Warszawa. Det var en fin tid i hennes liv. De första åren försörjde hon sig på olika småjobb, som reklamutdelare och barnflicka, och tillbringade många kvällar och nätter på storstadens diskotek.

– Nu ångrar jag att jag tillbringade så mycket tid i högljudd musik. Jag tyckte om att stå väldigt nära högtalarna och att lyssna på musik i hörlurar. Det försämrade nog min hörsel.

I tre år jobbade hon som barnflicka åt flickan Anna. När hon ville flytta in i Warszawa hjälpte Annas pappa henne att hitta en bostad, och så kom det sig att hon började hyra ett rum hos Halina, pensionerad professor i sociologi.

– Det förändrade mitt liv. Hon hade inga egna barn och hon behandlade mig som en dotter.

Halina såg potentialen i den unga flickan och övertalade Monika att studera vidare. Så länge hon studerade fick hon bo gratis hos Halina och hon betalade terminsavgifterna när Monika hade ont om pengar. Under två år kompletterade Monika sin gymnasieutbildning för att kunna söka in till universitetet, samtidigt som hon jobbade.

– Jag var inte så ivrig först, tyckte att jag hade det bra ändå, men det visade sig att jag tyckte om att studera. Jag fick intresse för många olika ämnen och nya vänner.

När hon gjorde inträdesprovet till Warszawa Universitet kom hon direkt in på utbildningen i allmän pedagogik med inriktning förskola och grundskolans lägre klasser.

– Jag var så lycklig över att bli antagen. Både Halina och jag dansade och grät den dagen.

Det var då som Monika för första gången märkte att hon har allvarliga problem med hörseln. Hon hörde inte i de stora föreläsningssalarna och insåg att hon hade två val.

– Antingen hoppa av studierna eller gå och ta ett hörseltest och skaffa hörapparater.

Hon valde hörseltestet och det visade sig att hon hade en ganska allvarlig nedsättning på vänstra örat och mild på det högra. Allt-i-örat-apparaten som hon fick till sitt vänstra öra hjälpte henne enormt mycket men hon skämdes över den och såg alltid till att håret hängde över örat så att den inte skulle synas.

– Jag berättade inte för någon annan än Halina om hörselskadan, och jag valde bara att träffa högljudda killar. En gång berättade jag för en kille att jag hör dåligt och han började skratta och sa ”jag har varit med en döv tjej”.

Utanför universitetet använde Monika inte hörapparaterna, inte heller när hon gjorde sina praktikperioder på förskolor.

– Det var för mycket ljud på förskolorna, det blev för jobbigt.

Hörseln försämrades allt mer och i slutet av de fem årens studier hade hon hörapparater på båda öronen. Hon läste om en känd audiolog och tog kontakt med honom i förhoppningen att hennes hörselskada kunde opereras. När det inte gick hon in i en depression.

– Jag var 30, trodde att jag skulle bli döv, hade ingen kille och jag hade också tinnitus och balansproblem.

Hon lyckades ändå ta sin magister-



Monika med sin älskade Halina, den pensionerade professorn som förändrade hennes liv och fick henne att studera.

examen och hade jobb på en förskola där hon trivdes bra. Då förändrades hennes liv igen. Hon beslöt sig för att registrera sig på en polsk dejtingsida på nätet, och det var så hon träffade mannen som tog henne till Sverige och gav henne det svenskklingande efternamnet. Mannen var också polack men hade bott många år i Sverige och försvenskat sitt namn.

Han var charmerande i skrift och skickade blommor och presenter hem till henne i Polen. Han var inte rädd eller hånade henne för hörselskadan utan lovade att hon skulle få mycket bättre hjälp med den i Sverige. Hon blev förälskad.

Sedan gick allt snabbt; ett drygt år efter att hon satte sin fot i Stockholm första gången var de gifta och den charmerande gentlemannen – 30 år äldre än hon – visade allt oftare upp en mycket mörkare och skrämmande sida.

Men Monika kämpade på. Hon ville bo i Sverige, lära sig svenska snabbt, jobba och bli en del av samhället. Och hon var fortfarande förälskad.

Hon kompletterade sin pedagogiska utbildning vid Stockholm Universitet och fick svensk lärarbehörighet, och tog också en teckenspråkskurs vid universitet när hon märkte att teckenspråk

används i den svenska förskolan.

Efter två år fick hon sitt första jobb på en svensk förskola. Hörselmiljön i förskolan var helt fel för henne men det insåg hon inte till en början.

Stressen och pressen att prestera, förskolans ljudmiljö, långa arbetsdagar och den oberäknelige mannen som hon blev allt mer rädd för; allt bidrog till att hon kraschade på skolavslutningen 2016.

– Jag skulle på ett möte på jobbet men kunde inte stiga upp. Jag trodde att jag blivit förlamad.

Hon svimmade och fördes till en läkare som konstaterade utmattning och minst tre månader sjukskrivning. Läkaren förstod också att Monikas hörselproblem var en avgörande faktor i utmattningen och remitterade henne till Rosenlund och vuxenrehabiliteringen för hörselskadade.

– Där träffade jag Elisabeth, en underbar audiolog, och det var första gången jag kände mig riktigt förstådd.

De första månaderna efter kraschen var kroppen förlamad; hon kunde inte äta själv, duscha eller klä på sig. Hon tillbringade den mesta tiden sovande, och gick så småningom in i en djup depression.

Maken hjälpte henne men lät henne också veta hur jobbig hon var.

Förutom Rosenlund har hon också



Katterna är också favoritmotiv i Monikas akvareller. Här är Lova.

” I Sverige lärde jag mig att acceptera min hörselskada

varit inskriven vid Bragéekliniken för sin utmattning och vid dövpsykiatri på Karolinska. Det var där hon till slut kom till insikt om att hon blev psykiskt misshandlad av sin make.

– När psykologen frågade hur min relation till mina närmaste är började jag gråta. Hon hjälpte mig att förstå att jag inte skulle komma ur utmattningen och depressionen om jag inte gick ur den destruktiva relationen.

För två år sedan flyttade hon in i sin första egna lägenhet. Den har hon inrett som hon själv vill, mysigt och kvinnligt med smakfulla andrahandsmöbler och med mycket plats för de älskade katterna Dragon och Lova.

I den ljusaste hörnan med fönster åt två håll står bordet med penslar, färger och akvarellpapper. Det är där hon gör det hon gillar allra mest just nu: att måla. Det började som en terapi, hon

skulle göra något hon tyckte om, och nu går det inte en dag utan att hon målar.

Teknik har hon lärt sig genom att titta på youtube-videoer, resten är talang och mycket övning.

Hon är glad och tacksam över all hjälp som hon har fått från olika instanser och sina tre närmaste vänner men vägen tillbaka till ett normalt liv är lång för den som kraschat som Monika.

Just nu arbetstränar hon hos oss i föreningens lokal och trivs mycket bra med det, men snart måste hon stå på egna ben och hitta ett nytt sätt att försörja sig, för i skola kan hon aldrig mer jobba.

Trots att livet i Sverige inte blev som hon väntat sig ångrar hon inte att hon flyttat hit.

– Jag älskar att bo här, folk lägger sig inte i varandras liv och det finns mycket mer tolerans än hemma i Polen. Här har jag också lärt mig att acceptera min hörselskada, och till och med att vara stolt över min hörsel. Min självkänsla är så mycket bättre nu.



De två katterna hjälper Monika med rehabiliteringen efter utmattningen.

Dragon är gärna med på bild men den blyga Lova håller sig undan när det är besök.

Antonia söker fakta, råd och stöd i HRF

I varje nummer av Språkröret presenterar vi en person som nyligen blivit medlem i vår förening. Denna gång får vi stifta bekantskap med **Antonia Gyldorff**.

Välkommen till vår förening, Antonia. Vem är du?

Ålder: 40

Bor: Stockholm

Familj: sambo och min familj med syskonbarn

Jobbar med: produkt säkerhet på ett färgföretag

Berätta lite om din hörselskada.

– Jag har nedsatt hörsel och tinnitus sedan många år men drabbades för drygt två år sedan av ensidig plötslig hörselnedsättning (sudden deafness) som inte blivit bra igen.

Vad använder du för hörhjälpmedel?

– Jag skaffade hörapparater för drygt två år sedan. De har underlättat mycket i min vardag.

Hur fungerar det på jobbet med hörselnedsättningen? Har du extra hjälpmedel?

– Jag jobbar hemifrån just nu, som många andra, och digitala möten och telefonsamtal fungerar bra tack vare att jag kan streama ljud direkt till mina hörapparater via Bluetooth. Jag har nyligen upptäckt att jag även kan få skrivtolkning vid möten i Teams och jag hoppas att den möjligheten utvecklas vidare.

Hur kommer det sig att du blev medlem i HRF och i vår förening?

– Jag blev medlem efter tips om att HRF har bra fakta, råd och stöd som kan underlätta min vardag.

Antonia har kopplat av med en skidvecka i Tandådalen nyligen. Bilden är tagen på en fikapaus i längdspåret Kalven Runt.



Privat bild

Plötslig hörselnedsättning ("sudden deafness")

Plötslig hörselnedsättning kallas också "sudden deafness", men det handlar sällan om total dövhet. Det är vanligast i åldern 30-60 år, och drabbar ungefär 5-20 personer av 100 000 per år. Det är mycket ovanligt att plötslig hörselnedsättning drabbar båda öronen samtidigt.

Plötslig hörselnedsättning brukar utvecklas under några timmar till

några dagar på ena örat. Hörseln försämras hastigt och markant. Många känner sig döva, även om det sällan rör sig om total dövhet. Det är vanligt att uppleva ett ökat tryck i örat, kraftiga tinnitusljud och yrsel. Ibland är hörselnedsättningen permanent, men många tillfrisknar spontant.

Det är viktigt att omgående vända sig till vården om hörseln snabbt förändrats, för behandling och för att

utesluta att hörselförändringarna inte har samband med någon allvarlig diagnos. Om kortison skall sättas in bör det ske inom tio dagar.

Det är också viktigt att så tidigt som möjligt få råd, stöd och rehabilitering hos hörselvården.

Några orsaker kan vara: trauma, skada genom yttre våld, virusinfektion, vaskulära orsaker, autoimmun sjukdom eller genetiska orsaker.

Blir SiP det nya taluppfattningstestet i hörselvården?

Forskaren och audionomen Erik Witte i Örebro har utvecklat ett nytt test för att mäta taluppfattning. Testet mäter hur olika svenska språkljud uppfattas och kallas SiP-test (Situating Phone-me). Den 23 mars kan du höra Erik själv berätta om detta test i en digital föreläsning som ordnas av Hörselskadades distrikt i Stockholms län.

"Nu hör ni bil", "Nu hör ni hals".

Många av oss har genomfört så kallade taluppfattningstest hos audionomen. Den som har gjort upprepade sådana test har kanske reagerat på att de inte verkar förnyas, men nu ska det förhoppningsvis bli ändring på det. Ett helt nytt sätt att mäta taluppfattning har nämligen tagits fram av **Erik Witte** vid Örebro Universitet.

Skillnaden mellan Eriks test och de nuvarande testerna är hur känsligt de mäter taluppfattningen. I de gamla testerna får patienterna lyssna på och repetera ord eller hela meningar. Sedan mäter man hur många ord eller hur stor del av meningarna som uppfattades.

Eriks test däremot – SiP-testet – mäter inte på helordsnivå, utan på språkljudnivå. Det är väldigt flexibelt, så man kan ställa in att enbart mäta exempelvis högfrekventa språkljud. Då får man ett känsligt instrument som även kan upptäcka mindre förändringar. Därför är det ett mer pålitligt sätt att utvärdera insatser, som till exempel hörapparatanpassning, säger han i en artikel på Örebro Universitets hemsida.

Audionomen får alltså veta exakt vilka språkljud som patienten har problem med och kan därmed justera hörapparaterna för att förbättra just de delarna.

Hur man uppfattar ord beror nämligen inte bara på hur hörbara de är utan också på en rad andra faktorer. Det kan vara hur vanligt förekomman-



Foto: Örebro Universitet

Erik Witte presenterar sitt nya taluppfattningstest på en digital föreläsning den 23 mars. Mera information snart på vår och distriktets hemsida.

de de är i språket, hur stor förväxlingsrisk det är med andra ord, hur deras språkljud är kombinerade och hur de stavas. Därför har man i arbetet med SiP-testet tagit fram en databas för svenska språket. Den innehåller 800 000 ord där alla dessa mått är beräknade.

Hörselmätningen med SiP-testet äger därtill rum i en realistisk ljudmiljö till skillnad från nuvarande hörseltest.

Erik Witte säger att han ville skapa ett test som kan mäta effekten av en anpassning av hörapparat.

SiP-testet tar cirka fem minuter att genomföra. Personen sitter vid en touchskärm och får upp tre olika svarsalternativ när hen får höra ordet.

Alternativen är tre identiska ord förutom ett språkljud som skiljer, exempelvis **bland**, **blund** och **blond**. I två sidohögtalare vid personen hörs bakgrundsljud med verkliga ljud. Det ska vara som att personen sitter på en parkbänk med en gata bakom och bredvid en lekplats. Hörseltestet testas bara de språkljud som liknar varandra och det ingår 84 ord som täcker alla svenska språkljud.

Just nu provkörs testet på audiologiska kliniken på Universitetssjukhuset

Örebro och förhoppningsvis kommer det inom en nära framtid att kunna användas på alla hörselmottagningar.

Erik Wittes forskningsprojekt beviljades anslag ur HRFs Hörsselforskningsfond år 2017.



Föreningen har blivit ihågkommen i **Karl-Gustav Håkanssons** testamente samt mottagit penninggåvor från **Britt Öhman, Jan Olof Bergold, Ewa Ström, Ragnar Sjögren, Marga Margulies, Bengt Rydberg, Elin Bergkvist, Christina Sjöstrand, Barbro Vaattovaara, Hans Erik Rosenlund, Mayvor Gammals, Anna Svensson, Carin Grotander, Christine Hedström, Lina Hagberg, Susanne Ahlberg** samt **Clas Olof Friberg**.
Vårt varmaste tack!

Seniornet Södermalm installerar teleslinga

Södermalms stadsdel installerar teleslinga i Seniornets lokal Kanelbullen, som ligger på Rosenlundsgatan 44A.

– Slingan installeras så snart som möjligt så att den är på plats när corona-restriktionerna släpper och lokalen kan öppna igen, berättar **Stefan Löfquist** som är aktiv i föreningen.

Normalt är Kanelbullen öppen fem eftermiddagar i veckan och där kan alla seniorer (55+) få hjälp med mobiler, datorer och allt som hör till den världen. Hjälp är gratis för den som är medlem i föreningen och för icke-medlemmar debiteras en smärre summa.

Så länge lokalen är stängd sköts rådgivning digitalt. Varje tisdag klockan 13-15 träffas några stödpersoner i ett Zoom-möte för att svara på IT-frågor och hjälpa till med att lösa enklare problem. Det är gratis och man behöver inte vara medlem.

För att delta i föreningens kurser, dataträffar och annat program ska man vara medlem. Ett medlemskap kostar 250 kronor per år.

Vi är glada över att Seniornet Södermalm nu också blir tillgängligare för seniorer med hörselnedsättning.

På föreningens hemsida <https://sno.se> kan man hålla koll på när Kanelbullen öppnar igen och allt som händer där.



Under normala omständigheter håller Kanelbullens IT-café öppet fem eftermiddagar i veckan.

År 2025 ska stadens alla bibliotek ha teleslinga

Från och med i år och tre år framåt finns medel budgeterade för att installera teleslingor i stadens alla bibliotek. Det ska finnas teleslinga i informationsdisken och i de utrymmen där författarsamtal och föreläsningar hålls.

HRF Stockholm gjorde en kartläggning över teleslingorna i 40 av stadens bibliotek 2019. Resultatet var nedslående: i endast tre stycken fanns det välfungerande teleslingor.

När stadens kulturnämnd tagit del av vår kartläggning gjorde de en egen inventering med ungefär samma resultat och därefter togs beslutet att göra biblioteken mer tillgängliga.

Föreningens kartläggning kan läsas och laddas ner på vår hemsida www.hrfstockholm.se.



Vid scenen i rotundan i biblioteket vid Sveavägen finns visserligen slinga men det är väldigt mycket störning i den.

Tipsa oss!

Vi kommer att skapa en "bank" med tips om ställen där hörseltillgängligheten är **bra** så tipsa oss gärna om sådana platser. Det kan vara restauranger, museer, caféer, bibliotek, butiker, teatrar, arenor, kollektivtrafik, ja precis vad som helst.

Det kan också vara ställen med bra bemötande, till exempel ett matställe där personalen sänker volymen på musiken om man ber om det.

Tipsa också om ställen i staden där vi kan testa teleslingor. På många ställen finns visserligen slinga men de kanske inte fungerar så bra. Genom att kolla och diskutera med innehavarna kan vi få till en förbättring.

Mejla kansli@hrfstockholm.se eller ring **076 10140 27** och tipsa, tipsa, tipsa!

Tack!



Medlemmarna i HRF Stockholm kallas till

Årsmöte 2022

**Lördagen den 26 mars kl 13 -16
i lokalen på Malmgårdsvägen 63A**

13- 13.30	Registrering och fika
13.30-14	Ev. valdebatt om hörselfrågor med kommunala politiker
14-16	Årsmötesförhandlingar

Anmäl dig gärna för serveringens skull.
E-posta till kansli@hrfstockholm.se eller ring
08-462 24 30.

Årsmöteshandlingarna finns att ladda ner på
hemsidan den 14 mars. Hör av dig om du vill att
vi skickar dem per post hem till dig.

Förslag till årsmötet

Du som medlem kan lämna förslag till årsmötet
per e-post kansli@hrfstockholm.se
eller post till **Malmgårdsvägen 63A, 116 38**
Stockholm senast den 14 mars.



Årsmötet är skrifttolkat.
Var vänlig och uppge i anmälan
om du behöver teckenspråkstolkning.

OBS! Införs hårdare restriktioner för samlingar på grund
av pandemin kan årsmötet komma att hållas digitalt.
Vi skickar i så fall ut info till anmälda och lägger ut på hemsidan.

Förslag till dagordning

1. Årsmötes öppnande
2. Fråga om kallelse skett enligt stadgarna
3. Fastställande av antalet röstberättigade
4. Fastställande av dagordning
5. Val av ordförande för mötet
6. Val av sekreterare för mötet
7. Val av protokolljusterare tillika rösträknare
8. Styrelsens berättelse från föregående verksamhetsår
9. Revisorernas berättelse från föregående verksamhetsår
10. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
11. Förslag från styrelsen och medlemmar
12. Val av föreningsordförande
13. Fastställande av antal ledamöter samt
eventuella ersättare i styrelsen
14. Val av övriga ledamöter samt ersättare i styrelsen
15. Val av revisorer och ersättare
16. Fastställande av arvoderingspolicy
17. Val av valberedning
18. Styrelsens rapport om aktuella frågor
19. Mötet avslutas

Varmt välkommen!

Valberedningen behöver hjälp

På HRF Stockholms årsmöte den
24 mars 2022 ska vi bland annat välja
ordförande, styrelse och revisorer.

Valberedningen, som består av **Lars
Svensson** (sammankallande), **Mikael
Hedlund** och **Cathrine Forsberg**, vill
ha din hjälp med förslag på kandidater

till dessa poster.

Tipsa om dig själv eller någon som
du tycker skulle passa! Denne behöver
inte vara medlem i föreningen i dag
och inte heller ha en hörselskada men
i övrigt besitta kompetenser som vore
bra för det framtida styrelsearbetet.

HRF Stockholm har en engagerad
styrelse med jämn fördelning avseende
ålder och kön.

Skicka dina förslag med e-post till
valberedningen@hrfstockholm.se så
snart som möjligt men allra senast den
28 februari.

Pålitlig hörselvård och slingkoll av demokratin

Söndagen den 11 september är det valdag för valet till riksdag, region- och kommunfullmäktige 2022. Styrelsen i HRF Stockholm har beslutat att vi fokuserar på demokratin i staden för oss hörselskadade. Finns det fungerande teleslingor i mötesrum och samlings-salar på alla nivåer inom stadens beslutsfattande? Används den upphandlade skrivtolkningstjänsten?

Under våren gör vi en "slingkoll" av Stockholms demokrati. Kan man verka på samma villkor som andra förtroendevalda om man har

en hörselskada? Det ska vi ta reda på.

Är du själv en person med hörselskada och är aktiv inom kommunalpolitiken? Hör gärna av dig till oss på adressen anne.sjokvist@hrfstockholm.se eller ring **0761 01 40 27**.

Hörselvården är viktig för varenda en av oss. Alla ska kunna lita på att vården vi söker är den bästa för oss, att vi inte blir lurade att betala dyra pengar för hjälpmedel som är till för att vi ska kunna fungera som



En hörselvård att lita på



andra i samhället. Vi kommer därför också att under året hjälpa vårt distrikt – Hörselskadades distrikt i Stockholms län – i kampanjen *En hörselvård att lita på*.

Mera om vårt arbete under

valåret kommer att kunna läsas på hemsidan och i nästa nummer Språkröret. Hör gärna av dig om du har funderingar och tankar eller vill engagera dig på något sätt.

Vi stöttar dig när du ska prova ut hörapparat

Att besöka hörselvården kan vara utmanande, både för den som ska prova ut sin första hörapparat och för den som har hörapparater sedan tidigare, men ska prova ut nya. Det kan vara svårt att veta hur utprovningssprocessen går till, vilka frågor som kan vara bra att ställa, vilken information man ska få och vilket stöd man har rätt till.

För att du ska känna dig trygg i din kontakt med hörselvården erbjuder vi, i samarbete med Hörselskadades distrikt i Stockholms län, hjälp i hörselvården.

Just nu är vi tre utbildade mentorer inom föreningen och du kan vända dig till oss för att ställa frågor både före och efter ditt besök i hörselvården.

Om du vill kan vi även följa med som stöd när du



Vi har för tillfället tre utbildade mentorer som alla har egna hörselskador och erfarenhet av hörselvård sedan många år: Anne Sjökvist, Ulf Olsson och Niklas Wikman.

besöker hörselvården. Det är alltid bra att ha någon med sig i den situationen.

Det kostar ingenting och du är välkommen även om du inte är medlem i HRF.

Du får väldigt gärna också tipsa andra om denna tjänst. Alla har rätt att känna sig trygga i vården.

Kontakta oss på 08-462 24 31 / 0761 01 40 27

(Anne) eller skicka e-post till kansli@hrfstockholm.se för mera information. Det finns fler mentorer runt om i regionen.

Läs mer på vår hemsida www.hrfstockholm.se.

In betweener-gruppen fortsätter med digitala träffar i vår



Anna Quarnström, Louise Edlund och Adam Löfgren som alla sitter i vår styrelse har tagit initiativ till gruppen som riktar sig till hörselskadade upp till 40 år.

Vår in betweener-grupp, för dem som är mellan 18 och 40 år, fortsätter med digitala träffar i Zoom varannan onsdag i vår.

Saker som diskuteras i gruppen är hur man kan lyfta unga med hörselskador på sociala medier eller i den så kallade hörselveckan i oktober. Hur ska vi peppa varandra, vi unga vuxna med hörselskador?

Allt som krävs för att vara med är att du är i åldersspannet 16-40 år, har en dator och lite tid varannan onsdagskväll. Träffarna är skrivtolkade.

Ingen föranmälan krävs. Det är bara

att logga in och hänga med i diskussionen oavsett var i landet eller världen man än befinner sig!

Du som redan är med i gruppen får information om kommande träffar där, annars är det bara att kolla in vår hemsida där vi lägger upp information och även länkarna till zoom-mötena.

Välkommen med eller tipsa någon du känner som skulle platsa i denna grupp.

Mera information får du genom att mejla Anna på anna.quarnstrom@hrfstockholm.se.

Välkommen med!

Sorgestödgrupp för hörselskadade i vår lokal



Maria Sterner och Anja Dahlström är diakoner i Sofia församling.

Diakonerna Maria Sterner och Anja Dahlström från Sofia församling ledde under sex veckor i november-december en sorgestödgrupp för personer med hörselskador i vår lokal.

Sex medlemmar deltog i samtalsgruppen där det användes både teleslinga och skrivtolkning. För en person med hörselskada kan det vara nästintill omöjligt att delta i en vanlig samtalsgrupp.

Alla deltagare är väldigt nöjda och vi kommer att fortsätta samarbetet med Maria och Anja också detta år. Vi planerar en ny sorgestödgrupp till hösten och du kan anmäla intresse redan nu till kansli@hrfstockholm.se eller genom att ringa **08 462 24 31**.

Maria och Anja kan också tänka sig att leda andra typer av samtalsgrupper. Till exempel om du vill prata om hur man ska acceptera sin hörselskada. Det kan också vara en slags sorgprocess som man genomgår när man drabbas av en hörselnedsättning.

Hör av dig till oss om du är intresserad av att delta i en samtalsgrupp.



Timvikarier sökes!

Vi på Hörsel- och Dövenheten på Vux Huddinge söker fler timvikarier som vill vikariera i sfi, matematik (både grundskole och gymnasial nivå) och teckenspråk. Vi har både hörselnedsatta elever som undervisas med hörselslinga och döva elever som undervisas på teckenspråk.

Vi söker dig som är lärarstuderande eller legitimerad lärare inom ett eller flera av nämnda ämnen. Har du dessutom erfarenhet eller specialpedagogisk kompetens med inriktning mot hörselnedsättning/dövhet är det ett stort plus. Flytande teckenspråk är ett krav för undervisning i och på teckenspråk.

Skolan har moderna lokaler och ligger centralt belägen vid Huddinge pendeltågsstation med många anslutningsbussar.

Om du är intresserad, tveka inte att maila eller ringa till vår lärare och samordnare Satu Raunela, mail: satu.raunela@huddinge.se, eller vår biträdande rektor Anna Manell, mail: anna.manell@huddinge.se och telnr: 08-53 53 11 02.

Må bra-helg för dig som arbetar

I början av maj, den 6-8, planerar vi en må bra-helg för dig som jobbar. Vi kommer högst sannolikt att hålla helgen på Wiks folkhögskola utanför Uppsala men detaljerna är inte helt klara då denna tidning går i tryck.

Det blir en helg fylld av trevliga saker och även mycket tid för samtal, promenader, att umgås kring god mat, att bara vara.

Programmet är inte helt klart än men bland det som är inbokat redan finns en peppföreläsning med audionom **Åsa Skagerstrand** om hur man ska tänka för att orka med hörselskadan, jobbet, livet. Det är så viktigt att hitta sakerna som gör att man orkar och det är också viktigt att ha förståelse för varför man inte orkar.

Det finns också planer på skogsbad, yoga, zumba, spökvandring i slottet (kanske träffar vi på Vita frun), tecken som stöd, möjlighet till massage samt en trevlig fest på lördag kväll då nästan vad som helst kan hända.

Vi har fått bidrag för denna helg



Wiks folkhögskola ligger i natursköna omgivningar vid Lårstavikens strand.

från stiftelsen Tysta skolan och det innebär att vi kan ordna denna helg till ett förmånligt pris. Vi har inte en exakt summa ännu för deltagaravgiften men det blir max 500 kronor inklusive allt

utom resorna till och från Wiks.

Låter detta som något du skulle behöva? Hör av dig till Anne per mail, anne.sjokvist@hrfstockholm.se och säkra en plats redan nu.

Ulla Winblad senare i vår

Stadsmuseet ställde in alla visningar när Folkhälsomyndigheterna skärpte coronarestriktionerna i början av året. Vi kommer att få förslag på nytt datum så fort de vet när de kan öppna för visningar igen. Du som redan har anmält dig får information på mejl eller telefon. Alla andra får hålla utkik på facebook och hemsida.



Två rum kvar på Skåneresan

Vill du komma med på vår hörseltillgängliga resa till Skåne 16-21 maj ska du anmäla dig direkt. Nu finns bara två dubbelrum kvar att boka. Vecka 20 utforskar vi Sveriges sydligaste landskap med buss, guide hela resan, bärbara teleslingor och skrivtolkar. Hela programmet kan laddas ner på vår hemsida www.hrfstockholm.se och kan också skickas i pappersformat hem till dig.

Mera information får du genom att skicka e-post till Anne, anne.sjokvist@hrfstockholm.se eller ringa **0761 01 40 27**.





Om det inte blir några ytterligare restriktioner träffas vi i lokalen på Malmgårdsvägen 63A en gång i månaden i vår. Vi har våra träffar i mötesrummet och använder bordsmikrofoner för bästa hörseltillgänglighet. Finns det behov av skritolkning fixar vi det också.

Februariträffen hålls den torsdagen den 10 kl 13.30-15. Då diskuterar vi **Kerstin Ekmans Löpa Varg**.



Övriga träffar våren 2022:
10 mars, 7 april samt 5 eller 12 maj.
Böckerna bestäms vartefter.

Vill du vara med i bokcirkeln eller har frågor: mejla kansli@hrfstockholm.se eller ring **0761-01 40 27**.

Kom med och skapa hos oss



Just nu kan man beskåda Alla kan skapa-gruppens utställning med verk speciellt från pandemitiden.

Alla kan måla-gruppen som startade 2018 som en öppen grupp inom HRF Stockholm med syftet "vi målar hellre än bra" går numera under namnet **Alla kan skapa**. Så HRF-medlemmar som syr, stickar, virkar, skriver, fotograferar, pusslar, löser korsord och så vidare är varmt välkomna att delta i våra träffar. Alltså de som sysslar med som helst som kan rubriceras som "skapande".

Träffarna hålls en gång i månaden i lokalen på **Malmgårdsvägen 63 A** på

torsdagar klockan 13.30–16 om det inte blir några nya restriktioner.

Vårens träffar:

torsdag 24 februari 13.30

torsdag 24 mars 13.30

torsdag 21 april 13.30

Alla medlemmar i HRF Stockholm är varmt välkomna! Anmäl intresse till kansli@hrfstockholm.se eller ring **0761-01 40 27**.

Öppet hus varannan tisdag

Denna termin har vi öppet hus varannan tisdag klockan 11-13 i vår lokal på Malmgårdsvägen 63A. Vi pratar, fikar, gympar lite lätt och har det allmänt trevligt. Kolla facebook och hemsidan för program varje gång.

Vi följer givetvis de restriktioner som finns, håller avstånd samt max 20 deltagare varje gång. Självklart stannar du hemma om du känner dig det minsta krasslig. Vi använder hörselteknik och skritolkning på träffarna. Välkommen!

Kommande träffar: **15 februari, 1 mars, 15 mars, 29 mars, 12 april, 26 april**.

Personliga märken att fästa på jackan till exempel kan du måla på vårt öppet hus. De här har Anne-Marie Persson gjort.



Eftersom det är svårt att planera något i dessa pandemitider är det bra att kolla vår hemsida www.hrfstockholm.se eller facebook-sida då och då. Där lägger vi ut allting som händer. Vi har också en e-postlista där vi skickar ut information mellan utgivningarna av Språkröret. Vill du vara med på den ska du mejla oss på anne.sjokvist@hrfstockholm.se så lägger vi till dig.

Mahjong-klubben



Om inte coronapandemin sätter streck i räkningen för våra planer under första halvåret 2022, träffas vi varannan onsdag klockan 11-14. enligt följande:

9, 23 februari

9, 23 mars

6, 20 april

4, 18 maj

1 juni, vårlunch

Vi planerar också en sommarutflykt.

Årsmöte 9 februari kl 11. Kallelse kommer.

Styrelsen

Årsavgift 50 kronor
Spelavgift inkl kaffe/te 10 kr

Vill du veta mer om oss? Ta kontakt!

Ordförande **Maj-Lis Janzon**
tfn 0703-34 66 31
maj-lis.janzon@telia.com

Kassör **Wera Sjöström**
tfn 0761-90 57 18
werasjostrom@gmail.com

Klubbmästare **Eveline Hedenström**
eveline.hedenstrom@gmail.com

TSS-klubben



Den 27 januari startade terminen och nu kör vi varje torsdag klockan 11-13. Vi tränar TSS (Tecken som stöd) med en text av Astrid.

En del längtar nog efter gemenskap medan andra håller sig hemma en tid till.

Lokalen godkänner 20 personer

under rådande restriktioner. Det inkluderar personalen så det innebär att vi kan cirka 15-17 personer.

Vi börjar klockan 11 och tränar till klockan 12, då vi fikar och äter vår medhavda smörgås.

Sedan fortsätter vi med TSS till klockan 13 och försöker teckna fritt utan text.

Vi vill att du ska vara vaccinerad mot covid -19. Stanna hemma om du har sjukdomssymptom, både för din egen skull och för alla andra.

Välkommen!

Kontaktpersoner:

Lars Svensson
lars.i.svensson@icloud.com
0702-55 63 50 (endast SMS)

Vivianne Andersson
viviand@telia.com
0730-58 03 77 (endast SMS)

Konstklubben

Tisdagen den 8 mars klockan 13 har konstklubben bokat en guidad visning av **Vårsalongen på Liljevalchs**. Man anmäler sig genom att betala 180 kronor till konstklubbens Swishkonto **123 088 66 63**. Vi måste bli minst 15 personer för att det här priset skall gälla. Genom att betala med Swish är det enklare att betala tillbaka pengar om vi måste ställa in.

Saknar du Swish kan du betala 180 kronor till konstklubbens konto **701158-8** men då måste du ange vilket kontonummer som återbetalning skall ske till.

Sista anmälningsdag är den **2 mars** och maxantal är 20 personer.

Vi träffas klockan 12.45 den 8 mars vid gamla entrén till Liljevalchs för utdelning av slingor. Skrivtolk är beställd.

Vi har fått in förslag på olika aktiviteter att göra och vi hoppas kunna ordna något mer under våren. Exempel på förslag som kommit in är: **visning av konsten i Folksamhuset, konsten i SEB:s lokaler i Solna och konsten på Stockholms sjukhem, besöka en glasblåsare på Söder, Bergmans konstgjuteri** och se utställningen



Liljevalchs konsthall.

"Nordens Paris" på Nordiska Museet.

Mejla gärna Christina om idéer och synpunkter, christina.rydell@gmail.com
Varma hälsningar

Vill du vara med i Konstklubben?

Kontakta oss! Skicka ett mejl till konstklubben@hrfstockholm.se eller skicka sms till ordförande **Anna-Lena Hörnkvist** 0707-57 71 28 eller kassör **Gunnar Malmqvist** 0703-48 48 48

Årsavgift:

175 kr för den som vill ha utskick via e-post (vänligen uppge din e-postadress vid inbetalningen), eller 255 kr för medlemmar som vill ha utskick via vanlig brevpост.

Vänligen betala till **plusgirokonto 70 11 58 – 8** eller till swishnummer **123 088 66 63**

Den som har betalat årsavgiften är med i konstutlotningen som hålls i slutet av året.

Nätverket Hör & Hjäpa

Vi hade planerat vårens träffar med den första i mitten på februari, men med ökad smittspridning i samhället är det osäkert hur det kommer att bli.

Maxtaket i lokalen är med rådande restriktioner 20 personer och vi brukar ju vara fler än det.

Vi väntar alltså tills det är säkrare och smittspridningen mindre innan vi bjuder in till Öppet Hus. Då kommer du som är medlem att få en personlig inbjudan. Till dess; ta hand om och var rädda om er.

Kontakt:

Gunnel Klingström
gunnel.klingstrom@gmail.com
070-388 66 67 (endast SMS)

POSTTIDNING B

Returnera till

Språkröret, Hörselskadades förening i Stockholm,
Malmgårdsvägen 63 A, 116 38 STOCKHOLM

Kansliet

Vi har nu öppet som vanligt igen, **måndag-torsdag 10-15, fredagar stängt**. Skulle det bli nya restriktioner eller något annat inträffar som gör att vi inte kan ha öppet lägger vi ut information på hemsida och facebook.

Du kan alltid kontakta oss och kolla om vi är på plats genom att e-posta eller ringa.

Telefontiderna är kl 10-16 måndag-fredag.

Personal

Vi som jobbar i föreningen just nu är verksamhetsledare **Sandy Wadnor** och kommunikator **Anne Sjökvist**.

Just nu kan du också stöta på **Monika Henriksson**, som arbetstränar hos oss cirka tjuugo timmar i veckan.

Information

På Facebook och hemsidan lägger vi ut mycket information mellan tidningarna. Genom att gå in där är du alltid uppdaterad med vad som är på gång.

Vi har också en e-postlista där vi skickar ut informa-

tion. Låt oss veta om du vill vara med på den listan.

Låna slinga

Som medlem i HRF Stockholm har du möjlighet att utan kostnad låna mobilt slingsystem från föreningen. Utlåning sker till medlemmar för privata sammankomster såsom dop, begravning, julfest eller

födelsedagsfirande. Eller vid personlig rådgivning exempelvis hos läkare, fastighetsmäklare eller bank. Lätta att använda! E-posta eller ring och reservera slinga/slingor.

Medlemsavgifter

Ett medlemskap i HRF kostar 300 kronor per år för huvudmedlem och 75 kronor för familjemedlem. Nu kan du

Välkommen hit

VISA OMTANKE

Kom inte in om du känner dig krasslig.



Håll avstånd.



Tvätta händerna och använd handsprit.



Hosta och nys i armvecket eller näsduk.

Vi är rädda om varandra!



också välja att betala medlemsavgiften genom auto-giro och då dras 25 kronor i månaden från ditt konto. Är du under 30 år kan du bli medlem i Unga Hörselskadade alldeles gratis.

Kom ihåg att välja lokal-föreningen i Stockholm om du vill bli medlem i just vår förening.

Hyra lokalen

Du som är medlem kan hyra vår tillgängliga lokal för en billig penning för till exempel födelsedagskalas. Ta kontakt med kansliet för mera information.

Tv-textning sidan 199

Textningen finns under samma sidnummer på text-tv på kanalerna SVT, TV3, TV4 och Kanal 5.

SMS till 112

Du som hör dåligt kan kontakta nöd-nummer 112 via sms. Då ska du först registrera ditt mobilnummer genom att lämna dina uppgifter på www.sosalarm.se/viktiga-telefonnummer/112/112-fortal--och-horselskadade/

Hörselskadades förening i Stockholm

Besöksadress: Malmgårdsvägen 63 A

Postadress: Malmgårdsvägen 63 A,
116 38 Stockholm

E-post: kansli@hrfstockholm.se

Hemsida: www.hrfstockholm.se

Organisationsnr 802001-5551

Plusgiro **15 66 88-4**

Swish **123 183 46 88**

Ordförande Anna Quarnström (t.o.m. 26.3)
anna.quarnstrom@hrfstockholm.se

Telefon:

Måndag-fredag kl 10-16

Kansli 08-462 24 30

Kommunikatör 08-462 24 31
0761-01 40 27

Verksamhetsledare 08-462 24 38
0761-01 40 25

Bokning av samlingsal görs via telefon 08-462 24 30 eller e-post till kansli@hrfstockholm.se

Adressändring och medlemsanmälan:
HRF:s medlemsregister,
medlemsregistret@hrf.se.
Telefon: 08-457 55 48