

SPRÅKRÖRET

för Hörselskadades förening i Stockholm

Nr 3 2022
årgång 79



Innehåll nr 3 2022

- 3 Styrelsen har ordet
- 4 Linn Elmlblad vill förändra
- 6 Medlemsresan till Skåne
- 9 Slingkoll av demokratin
- 10 En hörselvård att lita på
- 12 Medlemsmöten i höst
- 13 Det händer i föreningen
Hörbar yoga
Sorgestödgrupp
Hörselveckan
- 14 Parkfika
Öppet hus
Inbetweeners
- 15 Aktiviteter
- 16 På kansliet



4



6



14

Vill du få e-post från oss med senaste nytt?
Skicka och berätta det till kansli@hrfstockholm.se

Språkrörets redaktion

Språkröret ges ut av Hörselskadades förening i Stockholm

Ansvarig utgivare
Niklas Wikman
niklas.wikman@hrfstockholm.se

Redaktör
Anne Sjökvist
anne.sjokvist@hrfstockholm.se

Omslag
Våra medlemsresenärer Ia Bergkvist, Vivianne Andersson och Eva Sjögren vid rapsfält på Österlen
Foto: Anne Sjökvist

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

Språkrörets utgivning 2022
nr 4 utkommer vecka 47
manusstopp 26/10

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

Nu omfamnar vi hösten

Inte heller denna sommar tog någon mina hörapparater medan jag badade. Det är annars det enda jag är lite orolig för på stranden. Pengar brukar jag inte ha med mig, men om någon tror det och nappar åt sig min ryggsäck där den ligger oöversedd medan jag plaskar runt bland sjögräset, då är det tack och hej med kommunikationen och normal social samvaro för ett tag.

Eftersom jag klarar mig någorlunda med *en* hörapparat om jag inte behöver ge mig in i några djupare diskussioner har jag därför börjat ta med bara min vänstra apparat om jag vet att jag ska bada. Då har jag den högra kvar hemma och klarar mig tills jag fixat ny.

För mig är hörapparaterna viktigare än både pengar och mobil. Eller åtminstone lika viktiga. Det är nog sådant som tjuvar inte tänker på.

Nu har jag visserligen aldrig blivit bestulen (förutom på en gammal cykel ute i Vällingby förra sommaren). Förmodligen är jag rätt ointressant för att min mycket välanvända, blekta och småmutsiga HRF-ryggsäck, som jag burit omkring bokstavligen överallt de senaste sex åren, helt enkelt inte ser ut att innehålla något värdefullt. Själv ser jag nog inte heller ut som en person som uppgraderar sig till senast iPhone-modellen så fort den kommer ut, eller någon som har en massa kontanter i fickan. Himla tur.

Så jag har haft en bra sommar, är intakt på alla vis och nu redo för nystarten som jag alltid tycker att hösten känns som, mera än nyår faktiskt. Vi har en hel del på gång i föreningen i höst och mera lär det bli då vi kommer igång. Och som vanligt är det ni medlemmar som gör att det vi hittar på blir så bra. Det är ju ni som är föreningen.

Så nu omfamnar vi hösten, använder vår rätt att rösta i de viktiga valen, och samlas åter i vår egen, speciella hörsel-familj. Välkommen!

Anne Sjökvist
redaktör



En hörselvård att lita på

<https://hrf.se/stockholmslan/om-oss/en-horselvard-att-lita-pa/>

I valet och kvalet

och om varför vi behöver nya föreningsstadgar

Detta skrivs en månad före de allmänna valen. Söndagen den 11 september är den gemensamma valdagen som numera innebär att vi väljer till tre politiska församlingar samtidigt; till riksdag, region- och kommunfullmäktige. Att alla val sker på samma dag gör att lokala frågor lätt får en undanskymd plats i mediebruset.

Valet till regionfullmäktige spelar förstås en stor roll för hur hörselvård och hjälpmedel ska organiseras. Men också valet till kommunfullmäktige spelar väldigt stor roll för oss med hörselnedsättning i Stockholms stad. Hur kommer skola och utbildning att skötas? Hur blir det med tillgängligheten till kultur i vid bemärkelse? Hur ska hörselkunskapen höjas inom äldreården?

Detta har både styrelsen och alla eldsjälur i föreningen jobbat med under åtskilliga år. Kansliet såväl som hängivna medlemmar – många till åren komna – kämpar på utan att ge upp.

Så är det ju, inga framsteg är givna och varar för evigt. Allt måste ständigt (åter)erövrats. Så känns det i alla fall ofta för oss som kämpar för bättre tillgänglighet i olika sammanhang.

Internt i föreningen kommer ett viktigt ärende att presenteras på medlemsmötet den 26 oktober (kallelse på

sidan 12). Det handlar om föreningens stadgar, som varit oförändrade sedan 2013. Lite tillspetsat kan man säga att lokalföreningar inom HRF numera inte kan ha egna stadgar, utan det är de stadgar som antagits av HRF:s kongress som gäller för alla föreningar. Våra nuvarande stadgar bryter alltså till vissa delar mot det som HRF:s kongress beslutat och som redan gällt under flera kongressperioder.

Några egna punkter får föreningarna lägga till, vilket är innebörden av det förslag som kommer att presenteras utförligt på mötet. Den viktigaste ändringen innebär att föreningsmötet (höstmötet) inte längre är *beslutande* om budget, endast *rådgivande*. En annan förändring är att det i det nya förslaget står att föreningens styrelse ska bestå av minst *tre* ledamöter i stället för *fem* som det står i våra nuvarande stadgar.

Styrelsens förslag till nya stadgar finns på vår hemsida och i pappersformat i vår lokal. Vi kan givetvis skicka hem förslaget till dig per post om du föredrar det. Vill du diskutera förslaget innan mötet kan du också kontakta till exempel mig eller någon annan i styrelsen.

Varmt välkommen på medlemsmötet i oktober. Men före det; använd din rätt att rösta och påverka den politik



Foto: Sin Vuu

Jan Lamby är veteran i HRF Stockholms styrelse och har lång erfarenhet av att jobba med hörselfrågor som förtroendevald på olika nivåer inom HRF.

som förs i landet, regionen och kommunen!

Jan Lamby
styrelseledamot
medlem i stadgegruppen
jan.lamby@hrfstockholm.se

KommSyn servar regionens hörapparater

Du som har lånat hörapparater ur Region Stockholms sortiment kan kontakta KommSyn Stockholm direkt för service och reparation. Det går många gånger betydligt snabbare än att gå via audionomen.

KommSyn Stockholm är en länsövergripande hjälpmedelsverksamhet och finns på **Bergtallsvägen 10 i Älvsjö**. Närmaste tunnelbana är Fruängen.

Om din hörapparat går sönder kan du ringa direkt till tekniker på KommSyn på nummer **08-123 475 30** eller mejla hjmskommsyntek.slso@regionstockholm.se.

Man kan även åka dit utan tidsbokning för drop in eller boka via 1177 Vårdguidens e-tjänster. KommSyn har öppet **alla helgfria vardagar klockan 8 –16.30**.



Linn Elmblad vill använda de erfarenheter hon fått genom att jobba inom vård och skola under 20 år till att förändra och förbättra.

Redo att förändra

Linn Elmblad har jobbat inom äldreården, i skolan och på olika gruppboenden i 20 år. Hon har år efter år sett hur hörselskadade åldringar och skolelever inte har fått den hjälp de behöver. Det är i och för sig bara en del av det som inte fungerar bra inom vården och skolan, men en sak som hon – själv barndomshörselskadad – har fäst extra stor vikt vid. Nu har hon fått nog av systemet och vill göra en ändring i sitt yrkesliv så att hon kan påverka vården för hörselskadade och andra personer med funktionsnedsättning på ett bredare plan.

Linns hörselskada upptäcktes när hon var fyra år men det dröjde ända tills hon började högstadiet innan hon fick hörapparater. Varför vet hon inte riktigt, men skolåren blev jobbiga för henne. Hon mobbades på grund av att hon hörde dåligt, och inte ens när hon bytte till Alviksskolans hörselklass blev det bättre.

– Där var mobbningen tvärtom ännu värre och jag stannade bara tre veckor innan jag bytte tillbaka till min gamla skola. Jag kände att jag inte passade in någonstans. I den vanliga skolan hörde jag för dåligt, i Alviksskolan tyckte de att jag hörde för bra.

Hon upplevde att inte heller de flesta lärarna hade förståelse för hennes behov som hörselskadad, utan kände sig ofta mobbad även av dem. Till exempel upptäcktes det först i sjunde klass att hon låg långt efter med engelskan.

– Men lyckligtvis hade jag en förstående och bra lärare i högstadiet och också en i gymnasiet som hjälpte mig och jag klarade skolan tack vare dem.

På gymnasiet gick hon omvårdnadsprogrammet och blev undersköterska 2001.

– Jag har alltid varit en sådan som vill hjälpa andra och ville jobba inom vården.

Men det skulle visa sig att det inte var så lätt att hjälpa även om viljan finns. Det system som byggts upp inom speciellt äldreboenden innebär att fokus är mera riktad på tidspress och kostnadseffektivitet än att verkligen ta hand om och vårda människor, upplever hon.

– På många boenden krävs till exempel att den äldre ska vara ur sängen, påklädd och klar med morgonhygien på sju minuter. Det är inte klokt, hur många unga, fullt fungerande människor skulle klara det?

Då hinner personalen knappast kolla om allt är bra med hörapparaterna eller småprata för att se att personen verkligen hör, innan hen ska sitta vid frukostbordet.

Hon upplever också att allt mer ansvar för de hörselskadade läggs på anhöriga och att vårdgivarna inte tar ansvar för den delen.

När hon mådde som sämst av tidspressen inom hemtjänst och äldreboenden gick hon en barnskötarutbildning för att kunna jobba som elevassistent inom förskola och skola. Då såg hon hur hörselskadade elever inte fick den hjälp de behövde, precis som det var för henne under skoltiden.

– Det har blivit sämre till och med, i och med att hörsellärare har försvunnit ur skolorna. Idag ligger ansvaret på föräldrarna att informera lärare, och rektor om barnets hörselnedsättning, och att ge hörselkunskap. Det är också föräldrarnas ansvar att kontakta en hörselspecialpedagog för att sköta informationen i skolan.

Linn har inte haft så lätt att hitta sin plats i yrkeslivet. Hörselskadan har spelat in men också de psykogena icke-epileptiska anfall (även kallade funktionella kramp) som hon började få under gymnasietiden. Hon utreddes för epilepsi och en hel del annat innan hon fick rätt diagnos tio år efter första anfall.

– Det är först i år som jag har träffat en psykolog som känt till detta sjukdomstillstånd, även om det inte alls är ovanligt. Förmodligen hänger det för min del ihop med gamla trauman som jag har från mobbningen i skolan.

I början hade hon anfall nästan dagligen och de kunde pågå i flera timmar. Med åren har det blivit allt bättre; nu får hon ett par anfall i veckan och de är oftast bara några minuter långa.

– Jag har fått sparken från fem olika jobb på grund av de här anfällen, trots att jag varit öppen och berättat om dem vid anställningen. Senast hände det för ett år sedan och nu har facket tagit tag i mitt ärende. Det är inte lagligt att sparka någon på grund av epilepsi eller kramp, och dessutom kan jag ju nu hantera dem mycket bra och de inverkar inte alls på säkerheten eller så.

Att driva en process mot en arbetsgivare är dock mycket energikrävande och Linn har nu bestämt sig för att lämna vårdbranschen och söka sig till ett jobb där hon kan påverka på ett bredare plan.

– Än vet jag inte riktigt vad det är, men jag vill jobba för alla typer av funktionsnedsättningar. Gärna i någon funktionshinderorganisation eller kanske inom kommun eller region på tjänstemannanivå. Politiker vill jag inte bli.

Hennes egen erfarenhet av att jobba i vården med funktionsnedsättning borde ses som en tillgång i det arbetet tycker hon. Hon vet verkligen vad hon talar om och ser bristerna på ett annat sätt än en som inte är hörselskadad, till exempel.

Hon tycker ändå att det är synd att hon känner sig tvingad att byta bransch. Hon trivs med att jobba med äldre, med skolelever som assistent eller på gruppboenden. Hon är lugn till sättet och har förmågan att se de människor hon arbetar med.

– På det sättet kan det ju vara en fördel att höra dåligt, att man faktiskt fokuserar ordentligt på den man pratar med.

"Vård och skola får inte bara handla om pengar."

Hon vill se hörselkunskap – inte bara hur man byter batteri i hörapparaten – i all vårdutbildning och hon vill att syn- och hörselinstruktörernas arbete ska bli respekterat och uppgraderat till ett "riktigt" yrke.

– Det ska finnas utbildningar till syn- och hörselinstruktör och det ska bli tvingande för kommunerna att anställa dem och för vårdföretagen att ringa in dem när de behövs. De gör ett jättebra och mycket viktigt jobb, men många vet inte ens om att de finns och i många kommuner struntar man i att anställa instruktörer så länge inte lagen är tvingande.

Vid 40 års ålder känner sig Linn nu stark nog att förändra sitt eget och andras liv. När äldreborgarrådet **Erik Slottner** (KD) var på besök i vår förening i maj passade hon på att framföra sina synpunkter till honom.

– Jag var väldigt nervös men jag gjorde det. Och nu kommer jag inte att sluta. Vård och skola får inte bara handla om pengar.

SKÅNE

i våra hjärtan

Text: Kersti Bergold
Foto: Anne Sjökvist

MAMMA! mamma??? m a m m a
... Ropen, viskningarna, längtan
efter mamma ljuder i olika tonlä-
gen och med växlande intensitet,
från dolda högtalare. Skrivtol-
karna David Tolentino och Kevin
Crona jobbar samvetsgrant, men
diskret, bland stora stenbum-
lingar och vågrönskande bok-
träd mitt i Marianne Lindberg de
Geers klassiska ljudkonstverk
Jag tänker på mig själv.

Vi befinner oss i Wanås i nordöstra
Skåne. Konstnären, som är medlem
i HRF, var inte närvarande, däremot
**Anita, Tuula, Eva, Inger, Irene, Raidy,
Ewa, Christina, Wera, Lars och Lena**
med flera. Allt som allt var vi 25
stycken, förutom reseledarna **Anne
Sjövist** och **Yvonne Cronström**,
som deltog i Stockholmsföreningens
Skåneresa.

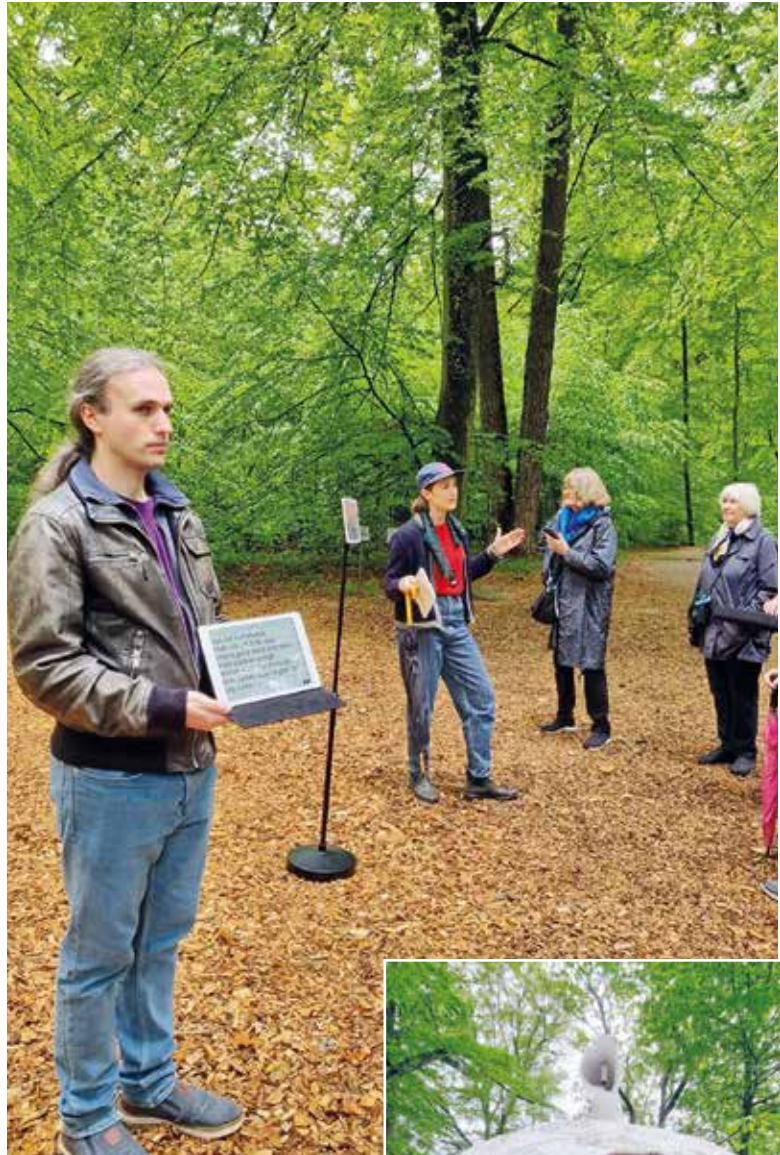
Till begivenheterna i skulpturparken,
Sveriges största, hör också **Peter
Linde Busks** magiska *Solaris*. Fyra
meter i diameter och nästan lika högt.
Ihåligt, och utfört i miljövänliga material
som komposit, potatisstärkelse och
cellulosa lockar den pumpaliknande
skapelsen till invändiga besök samti-
digt som den tycks sväva med hjälp av
finurligt placerade speglar.

Busschauffören Anders Björkman
rattade oss genom ett vårfagert Öster-
len med böljande gula rapsfält, och vid
Dag Hammarskjölds Backåkra bliga-
de kalvar som rymt inhägnaden nyfiket
på oss medan vi i hamnen vid Mölle,
där vi hade vår första övernattning,
mötte en gräsandshona som kom sim-
mande med elva duniga ungar.

På Gunnarshögs gård, där 7000 ton
frön årligen förvandlas till olja, fick vi
pröva på att kallpressa olja och se hur
de svarta rapsfröerna förvandlades till
gyllengul, välsmakande rapsolja.

Resenärernas engagemang,
vetgirighet och skiftande erfarenhe-
ter syresatte resan och resulterade i
många spännande diskussioner. Så
också på Wallåkras stenkärlsfabrik,
som startade 1864, där **Åsa Ormell**

*I Wanås
skulptur-
park
upplevde
vi konst av
alla slag
under
fenomenal
guidning
av Emma
Ekstam.
Skrivtolkar-
na jobbade
superbt
under hela
resan.*



åskådliggjorde hur kunskaper hålls
vid liv och den lokala leran fortfarande
förvandlas till saltglaserade, handdre-
jade kärl som bränns i en stor koleldad
rundugn.

I Ystad bodde vi i den nedlagda sta-
tionen, vars port vetter mot kontinen-
ten, och vi således kunde se de stora
Polenfärjorna stäva mot svensk mark.

Och naturligtvis vinkade tornvåkta-
ren åt oss när han blåst sina traditio-
nella toner från tornet i Mariakyrkan,
med anor från 1200-talet.

Starkt förknippad med Ystad är
också kriminalkommissarie **Kurt Wal-
lander** som skapades av författaren
Henning Mankell för att lyfta fram
hotet med den växande rasismen och



ökande klyftor i Sverige på 1980-talet.
En frågeställning som dessvärre är
alltför aktuell än idag.

Läs exempelvis *Mördare utan an-
sikte* och *Mannen som log*. Henning
Mankells böcker, som är fast förank-
rade i Ystad och resten av världen

har sålts i mer än 30 miljoner exemplar och översatts till drygt 40 språk.

Och även om vi nämner Sofiero med sin överdådiga Rhododenderrondal med 10 000 buskar, Kåseberga, Ales stenar, Arild, Flickorna på skärets vaniljhjärtan och originalkulliserna på Ystads teater samt Kullaberg är detta bara ett axplock av allt vi hann med under den späckade sexdagarsresan i Skåne.



Det behövs sju pensionärer för att nå runt Snapphaneeken i Wanås.



I Ystad filmstudios besökscenter kunde man göra mycket kul.



Wera Sjöström och Ulla Frohm, piggare 90-plussare får man leta efter.

Återträff för resenärerna hålls den 27 september. Inbjudan kommer!



Vi hade toppguider resan igenom. Här går vi i Mankells fotspår i Ystad.



Åsa Ormell på Wallåkra stenkärlsfabrik.



Artikelskribenten Kersti Bergold med make Janne och fiskerskan Sara i Mölle.



Lasse Svensson, Eva Sjögren och Ales stenar.

Slingkoll av demokratin i Stockholms stad

Under våren gjorde vi en kartläggning av hur tillgänglig den kommunala demokratin är för hörselskadade i Stockholms stad. Finns det teleslingor och mikrofoner i mötesrummen, används den upphandlade skrivtolknings-tjänsten? Alltså helt enkelt: Är det möjligt för en hörselskadad person att ställa upp i val och inneha politiska uppdrag på samma villkor som normalhörande?

Vi skickade mejl till ordförandena i alla stadens nämnder; 16 facknämnder och 13 stadsdelsnämnder, totalt 29 stycken.

Vi har tidigare slingkollat fullmäktigesalen och alla mötesrum som finns i stadshuset och där fungerar teleslingorna alldeles utmärkt. På de möten som hålls i stadshuset används i stort sett alltid teleslinga och mikrofoner.

Däremot finns det inte teleslingor i alla de mötesrum där speciellt olika facknämnder sammanträder i olika byggnader i staden. Det finns ett antal mobila slingor som tjänstemännen kan ta med till olika ställen, men det kräver förstås att de vet att någon behöver dessa och de används inte ofta.

Skrivtolkning är inte lika känt som teleslingor inom stadens politiker och tjänstemannakår och det är bara en del av tjänstemännen som vet att tjänsten finns upphandlad och hur man ska boka.

Sammanfattningsvis är det upp till den hörselskadade personen att berätta om sin hörselskada och vad man behöver för att kunna delta i möten och annat för att kunna sköta sitt uppdrag. Förutsättningarna för bra tillgänglighet finns, åtminstone i teorin, men inte alltid i praktiken.

Läs hela rapporten på vår hemsida eller be oss skicka den i pappersformat.



8 Rätten att delta i demokratin

Personer med funktionsnedsättning ska kunna rösta och delta i demokratiska processer på jämlika villkor som andra.

Staden ska bidra till att stärka utvecklingen inom demokratiområdet för personer med funktionsnedsättning. Alla ska kunna ha inflytande över och vara fullt delaktiga i demokratin.

8.1 Personer med funktionsnedsättning ska kunna rösta, ha politiska uppdrag och delta i demokratin mellan valen

Staden ska rent praktiskt säkerställa att alla kan rösta, ha politiska uppdrag och vara delaktiga i demokratiska processer mellan valen på jämlika villkor som andra. Stadens vallokaler i samband med nationella val ska vara tillgängliga. Staden ska verka för att personer med funktionsnedsättning kan ta del av information om valet.³⁵

Så vill vi ha det:

I ett hörselsmart Stockholm

- har personer med hörselskador full möjlighet att delta i samhället på jämlika villkor i livets alla skeden.
- håller man möten, föreläsningar och andra evenemang i lokaler med god ljudmiljö, där det finns fungerande teleslingor eller annan hörselteknik samt skrivtolkning och vid behov teckenspråkstolkning.
- följer man lagen om digital tillgänglighet; alla filmer och TV-sända reportage och program ska textas, även de som direktsänds.
- är restauranger, caféer och andra mötesplatser samtalsvänliga.
- ska alla nås av viktiga meddelanden i realtid, även då det inträffar oväntade händelser. Högtalarutrop åtföljs av text.
- finns teleslingor installerade i alla offentliga lokaler.
- utbildas personal i offentliga miljöer som bibliotek, museer, teatrar och andra samlingslokaler i hur teleslingor fungerar så att de slingor som är installerade kan användas.
- får alla barn den anpassning av ljudmiljö och teknik som de behöver för att tillgodogöra sig utbildningen i skolan.
- är en hörselskada inte ett hinder för att utöva fritidsintressen.
- isolerar sig ingen på grund av dålig hörsel eller känner skam över sin hörselskada.
- får äldre hörselskadade den hjälp och hjälpmedel som de behöver för att leva ett fullödigt liv oavsett om de bor på äldreboenden eller hemma.
- är stadsmiljöerna så bullerfria som möjligt.



Bristfällig information av audionomen fick Gunilla att nästan gå i köpefällan

Den som någon gång besökt den primära hörselrehabiliteringen i Region Stockholm har med största sannolikhet stött på Fritt val. Det är ett system som gör det möjligt för patienter att köpa sina hörapparater istället för att låna dem från Region Stockholm. Men hur fritt är det här valet i praktiken egentligen?

Tyvärr är systemet komplicerat att sätta sig in i och audionommottagningarnas information om systemet är ofta bristfällig. Detta blev **Gunilla Wernar** varse när hon skulle skaffa sin första hörapparat.

I höstas fick Gunilla ett brev från en av kedjorna som driver audionommottagningar. I brevet erbjöds hon att göra ett hörseltest.

– Jag nappade på det eftersom jag börjat höra lite dåligt och mottagningen ligger nära där jag bor, berättar Gunilla.

När hon kom till mottagningen tyckte hon att den kändes som en vårdcentral.

– I receptionen känns det som på vårdcentralen, men när man kliver över tröskeln till audionomen var det egentligen affärsverksamhet det handlade om. Det bör de vara transparenta och upplysa om! Jag höll på att gå rakt i fällan.

Den fälla Gunilla pratar om är att hon höll på att köpa sina hörapparater istället för

att låna dem från Region Stockholm.

Gunilla betalade patientavgiften och en utprovningsavgift på 600 kronor. Därefter trodde hon att all betalning var avklarad, men så var det inte. Efter att hon fått göra olika tester hos audionomen presenterades olika hörapparater, men enbart av det märke som produceras inom samma koncern som äger mottagningen. Det stod också klart att hon skulle behöva betala ytterligare för att få de hörapparater som audionomen rekommenderade.

Audionomen sa att Gunilla kunde välja mellan att köpa hörapparater för antingen 5 300 kronor eller 7 300 kronor. Hon blev förvånad, men tänkte att om hon ändå skulle behöva betala så mycket var det nog lika bra att välja de dyrare, då de enligt audionomen var bättre.

Någon ordentlig information om möjligheten att låna hörapparater fick Gunilla inte av audionomen.



Gunilla Wernar anade oråd då hon enbart erbjöds att köpa hörapparater.

– Han sa lite i förbigående att det också finns andra hörapparater, men dessa som han valt ut skulle vara bäst för min hörselnedsättning. Jag trodde honom.

Att informationen om möjligheten att låna hörapparater från Region Stockholm är bristfällig är tyvärr inte ovanligt. Mottagningarna har en skyldighet att ge

patienten objektiv information om de olika valmöjligheterna både muntligt och skriftligt, men på Hörselskadades distrikt i Stockholms län träffar man regelbundet personer som, i likhet med Gunilla Wernar, inte fått fullvärdig information.

Gunilla fick ta med sig hörapparater av den dyrare modellen hem för att testa och hörupplevelsen var god. Det var dock något som inte kändes helt rätt.

– Jag började, först då, att fundera lite tillsammans med en granne som också hade besökt mottagningen. Var det inte så att man kunde hyra hörapparater istället för att köpa?

Gunilla gick tillbaka till mottagningen för att fråga hur det låg till. Efter att hon ställt några frågor sa audionomen att han inte hade tid att svara på fler och att han skulle återkomma på telefon. Det gjorde han aldrig.

– Det var då jag tog kontakt med er på HRF och började förstå hur det fria vårdvalet i Stockholm fungerar.

Gunilla kom fram till att mottagningen hon gått till ingår i samma koncern som det företag som tillverkar hörapparaterna hon rekommenderats. Hon upplevde att mottagningen specialiserat sig på just det märket och att audionomen helt

fokuserade på att sälja mottagningens egna hörapparater genom fritt val.

– Informationen hos mottagningen är synnerligen bristfällig. Man borde från början tala om att "här säljer vi hörapparater av vårt eget märke, om du vill låna från regionen får du gå någon annanstans". För det var så jag upplevde att det var.

Gunilla tog som sagt kontakt med HRF och fick stöd från Hörselskadades distrikt i Stockholms län som svarade på frågor och berättade om hur vårdvalet och fritt val fungerar. Efter det valde Gunilla att byta mottagning till en som inte ingår i samma koncern som

något hörapparatmärke.

På den nya mottagningen erbjöd de hörapparater från olika märken i regionens sortiment.

– Jag ska nu få testa hörapparater från regionen som jag bara behöver betala 600 kronor i utprovningsavgift för. Om jag vill ha extra finesser av något slag kan jag behöva köpa mina hörapparater genom fritt val och kommer jag att behöva lägga till högst 2000 kronor. Jag gläder mig åt att jag därmed har sparat åtskilliga tusenlappar.

Karin Wikström

FRITT VAL innebär att patienten kan köpa sin hörapparat istället för att låna den från Region Stockholm. Denna typ av system finns på hörapparatområdet endast i Region Stockholm och Region Skåne. Om du köper din hörapparat får du ett ekonomiskt bidrag från Region Stockholm. Eventuell mellanskillnad betalar du själv.

OAVSETT hur dina medicinska behov ser ut har du alltid rätt att låna dina hörapparater från Region Stockholm. Om det inte finns några hörapparater i det upphandlade sortimentet som passar dina behov så har audionomen möjlighet att förskriva en hörapparat utanför regionens upphandlade sortiment, som du får låna. Medicinska behov ska alltså inte vara en grund för köp, däremot kan man som patient ha särskilda önskemål om olika finesser, som inte har med de medicinska behoven att göra och då kan det vara aktuellt att köpa sin hörapparat.

MER om hur systemet fungerar i Region Stockholm och vad HRF vill förändra kan du läsa på Hörselskadades distrikt i Stockholms läns hemsidor.

<https://hrf.se/stockholmslan>

Klicka på "läs mer" på omslagsbilden.

FAKTA FRITT VAL AV HJÄLPMEDEL

Vi stöttar dig när du ska prova ut hörapparat



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.

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.

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 besöker hörselvården.

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.

Kontakta oss på 08-462 24 31 / 0761 01 40 27 (Anne) eller skicka e-post till kansli@hrfstockholm.se för mer information.

KALLELSE TILL



medlemsmöte / extra årsmöte

ONSDAGEN DEN 26 OKTOBER KLOCKAN 17.30

I VÅR LOKAL PÅ MALMGÅRDSVÄGEN 63 A, SÖDERMALM

PROGRAM

17.30 Registrering och servering
18.30 Mötet inleds
20.30 Mötet avslutas

OBS!

Styrelsens förslag till nya stadgar för föreningen behandlas på detta möte. Om förslaget fastställs av medlemsmötet hålls extra årsmöte fyra veckor senare, den 24 november, för att anta stadgarna, och de kan börja gälla från och med 2023-01-01.

Förslaget till nya stadgar och övriga handlingar finns i vår lokal och på hrfstockholm.se från och med den 12 oktober.

Anmäl dig till kansli@hrfstockholm.se eller ring **08-462 24 30** senast söndagen den 23 oktober (för serveringens skull).

Slinga, skrivtolkar och teckenspråkstolkar finns.

FÖRSLAG TILL DAGORDNING

1. Mötet öppnas
2. Fråga om kallelse skett enligt stadgarna
3. Fastställande av antalet röstberättigade
4. Fastställande av dagordning
5. Val av mötesfunktionärer
6. Förslag till verksamhetsplan 2022
7. Fastställande av budget för 2022
8. Fastställande av förslag till nya stadgar för HRF Stockholm (att gälla från och med 2023-01-01)
9. Rapporter
10. Övriga frågor
11. Mötet avslutas

Välkommen!

Om medlemmarna den 26 oktober fastställer förslaget till nya stadgar för HRF Stockholm kallas medlemmarna till ännu ett



extra årsmöte

TORSDAGEN DEN 24 NOVEMBER klockan 17.30 i vår lokal på Malmgårdsvägen 63A, Södermalm

för att anta stadgarna, som därmed börjar gälla från och med 2023-01-01

Kallelse läggs ut på hemsida, facebook och i medlemsmejl direkt efter ordinarie höstmöte.

PROGRAM

17.30 Registrering och servering.
18.30 Extra årsmöte inleds
19.00 Extra årsmöte avslutas

Slinga, skrivtolkar och teckenspråkstolkar finns.

FÖRSLAG TILL DAGORDNING

1. Mötet öppnas
2. Fråga om kallelse skett enligt stadgarna
3. Fastställande av antalet röstberättigade
4. Fastställande av dagordning
5. Val av mötesfunktionärer
7. Antagning av nya stadgar för HRF Sthlm
8. Mötet avslutas

Hörbar yoga



Yogainstruktören Kasia Lindahl håller yogapass hos oss under fyra torsdagskvällar i höst:

8 september kl 18-19.30

22 september kl 18-19.30

6 oktober kl 18-19.30

13 oktober kl 18-19.30

Varje session är alltså 1,5 timme, och kostar **200 kronor** per tillfälle.

Minst fyra deltagare per tillfälle behövs för att det ska bli av. **Anmäl dig därför senast dagen innan varje pass till kansli@hrfstockholm.se eller 0761 01 40 27.**

De 200 kronorna betalar var och en alltså själv, helst genom att swisha till Kasia. Numret får du på plats.

Kasia anpassar yogan efter deltagarnas förmåga.

Teleslinga och skrivtolkning används förstås.

Välkommen med!

Stöd i sorgen



Har du mist en anhörig eller en vän? Har du sorg över något annat som hänt i ditt liv? Att delta i en sorgestödgrupp kan vara väldigt svårt om man har en hörselskada och därför ordnar vi även denna höst en sorgestödgrupp för hörselskadade i vår lokal på Malmgårdsvägen i samarbete med Sofia församling.

Samtalsledare för gruppen är två diakoner från Sofia församling; **Maria Sterner** och **Tove Carlson**. De har båda mycket erfarenhet av att leda samtalsgrupper kring sorg.

Teleslinga och mikrofoner samt skrivtolkning används på träffarna. Gruppen samlas i stora salen, vi stänger mellanväggen och ingen annan aktivitet hålls i lokalen samtidigt.

Alla träffar hålls på **måndagar klockan 14-15.30**. Sex måndagar i följd: **31 oktober, 7 november, 14 november, 21 november, 28 november** och **5 december**.

Din förlust behöver inte ha skett nyligen. Att dela erfarenheter av förlust med andra är en helande process även om förlusten ligger årtal bakåt i tiden. Många gånger kan det kännas värdefullt att dela sorgen med någon som lyssnar och förstår. Ingenting som sägs under samtalen sprids givetvis utanför gruppen. Att delta kostar ingenting och vi bjuder på fika.

Vill du veta mera och/eller anmäla dig, ring eller skriv till Anne Sjökvist, 0761 01 40 27 eller anne.sjokvist@hrfstockholm.se.

Hörselveckan 10-16 oktober

Under årets hörselvecka satsar vi på att synas och lyfta hörselfrågor i delar av staden där vi annars inte syns så mycket. Det som är klart i skrivande stund är att vi **tisdagen den 11 oktober ordnar en hörseldag i Kulturhuset Fanfaren i Farsta** och **torsdagen den 13 oktober en hörseldag i kulturhuset Fontänen i Vällingby**. **Onsdagen den 12 oktober deltar vi i Örats dag i Axelsberg.**

Mer information kommer på hemsidan och facebook och i medlemsbrev via mejl så håll utkik. Vill du vara med och sprida kunskap om hörsel och vår förening blir vi superglada. Hör av dig till oss!

Vill du vara med och sprida kunskap om hörsel i hörselveckan?

Hör av dig till oss på e-post kansli@hrfstockholm.se eller ring 08-462 24 30.

Alla behövs!



Parkfika

Vi träffas och fikar
i Anna Lindhs park
vid Hammarby kanal

30 augusti kl 13-15
6 september kl 13-15

Vid dåligt väder träffas
vi inomhus i lokalen.
Välkomna!

Mera info 0761 01 40 27 eller
kansli@hrfstockholm.se

Inbetweeners

Vår grupp för hörselskadade personer mellan 18 och 40 år fortsätter med digitala träffar i höst.

Några datum har inte fastslagits när denna tidning går i tryck så håll utkik på hemsidan och facebook. Du som redan är med i gruppen får givetvis information genom den.

Gruppen kallar sig Inbetweeners och träffas ungefär varannan vecka på mötesplattformen Zoom.

Saker som diskuteras är allt mellan himmel och jord som är aktuellt för deltagarna. Hur vi kan lyfta unga med hörselskador på sociala medier, peppa varandra eller råd och tips för hur man dejtar som hörselskadad ung vuxen.

Häng med!

Öppet hus varje tisdag 13-15

Varje tisdag – förutom den
11 oktober i Hörselveckan –
håller vi öppet hus klockan
13-15 i föreningen.

Från och med 13 september
hålls öppet hus inne i lokalen på
Malmgårdsvägen 63A.

Vi har bjudit in gäster till en
del öppet hus, och på vissa träf-
fas vi bara och utbyter erfaren-
heter sinsemellan.

Håll utkik på vår hemsida eller
facebook om du vill veta precis
vad som händer.



*Ingall
Olli*

I höst samarbetar vi med **SeniorNet Södermalm** vars stödpersoner kommer till oss med kunskap om mobiler och surfplattor en gång i månaden. Då har du möjlighet att få hjälp, råd och tips med allt som gäller internet och mobilens eller plattans funktioner. SeniorNets stödpersoner är hos oss

tisdagen den 13 september 13-15

tisdagen den 18 oktober 13-15

tisdagen den 15 november 13-15

tisdagen den 6 december 13-15

SeniorNet Södermalm driver ett IT-café i lo-
kalen Kanelbullen, dit alla seniorer kan komma
vissa vardagar under terminstid för att använda
utrustningen, gå kurser, höra föreläsningar
och få hjälp med enklare problem med datorer (mest PC), surfplattor
och smarta telefoner. De frivilliga stödpersonerna är själva seniorer
som har gedigen erfarenhet av att ta emot allt från rena nybörjare till
dem som har mera vana.

Lokalen finns i Tanto Seniorloкус på **Rosenlundsgatan 44A** snett
emot Södra Station, och där finns fungerande teleslinga.

Fråga audionomen. Även "vår egen" audionom **Ingall Olli** dyker
upp på några öppet hus i höst och du har möjlighet att fråga om råd
eller få enklare genomgång av hörapparaten.

Ingall är hos oss följande tisdagar:

27 september, 25 oktober och 22 november.

Alla datum finns också på vår hemsida och facebook. Välkommen!



Mahjong-klubben



Den 31 augusti träffas vi igen efter en förhoppningsvis skön sommar.

Tiden är som tidigare 11-14 varannan onsdag.

Speldagar är **31 augusti, 14 och 28 september, 12 och 26 oktober, 9 och 23 november** samt **7 december** då vi också äter jullunch.

Välkomna nya och gamla mahjongspelare!

Ta gärna kontakt med oss:

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

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

Eveline Hedenström
eveline.hedenstrom@gmail.com

TSS-klubben



TSS klubben börjar den 22 september och vi fortsätter att träffas varje torsdag fram till den 8 december då vi avslutar med en gemensam lunch.

Välkommen på torsdagar mellan kl. 11-13

Välkommen!

Kontaktpersoner:

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

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

Konstklubben

Vi informerar om vårt höstprogram via mejl, post till medlemmar utan mejl, i Språkröret och på HRF Stockholms hemsida. Håll utkik!

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

Vill du vara med i Konstklubben?

Kontakta oss! Skicka ett mejl till konstklubben@hrfstockholm.se

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 1951923-0** eller till swishnummer **123 518 23 32**.

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

Nätverket Hör & Häpna

Vi hälsar er välkomna till höstens första träff den 27 september kl 16. Då hälsar vi Anne Sjökvist välkommen. Hon kommer att berätta och visa bilder från HRF:s Skåneresa, som gjordes i maj. Den kvällen välkomnar vi förutom Hör & Häpnas medlemmar, även alla deltagare från Skåneresan. Alla kommer att få en personlig inbjudan med uppgifter om anmälan och betalning.

Preliminära datum för höstens Hör & Häpna-träffar är **25 oktober** samt **29 november**.

Vi önskar er alla en härlig höst!

Ordförande: Lars Svensson
lars.i.svensson@icloud.com
070-255 63 50 eller 08-89 65 36

Kassör: Ingegerd Bergkvist
ia.bergkvist@gmail.com
070-581 08 76

Sekreterare:
Kerstin Andersson Thörngren
thorngren_kerstin@hotmail.com
073-785 27 30



Vår bokcirkel hålls en gång i månaden, vi använder hörselslinga och mikrofoner för bästa hörbarhet.

Höstens datum:

Torsdag 15 september kl 13.30-15

Torsdag 13 oktober kl 13.30-15

Torsdag 3 november kl 13.30-15

Torsdag 1 december kl 13.30-15

Till första cirkeln väljer vi själva en bok som vi tycker om och presenterar. Vi har också tagit till oss Ewas rekommendation av Knausgårds två senaste böcker.

Mera information om bokcirkeln får du genom att mejla anne.sjokvist@hrfstockholm.se eller ringa **0761 01 40 27**.

Välkommen!

Alla kan skapa

HRF-medlemmar som målar, syr, stickar, virkar, skriver, fotograferar, pusslar, löser korsord och så vidare är varmt välkomna att delta i våra Alla kan skapa-träffar.

Höstens träffar hålls i lokalen på **Malmgårdsvägen 63 A** på torsdagar klockan 13.30-16 om det inte blir några nya restriktioner.

Höstens träffar:

torsdag 8 september 13.30

torsdag 6 oktober 13.30

torsdag 10 november 13.30

torsdag 8 december 13.30

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

Du kan också kontakta Anne-Marie Persson, som är gruppens nya kontaktperson. SMS till eller mejla till annemarie.persson@hrfstockholm.se

POSTTIDNING B

Returnera till

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

Hösten på kansliet

Från och med 8 augusti har vi öppet **varje vardag, måndag-fredag, klockan 10-15.**
Telefontid 10-16 måndag-fredag.

Personal

Vi som jobbar i föreningen just nu är verksamhetsledare Sandy Wadnor, kommunikatör Anne Sjökvist samt Andreas Lindblom, social värd.

Just nu kan du också stöta på Monika Henriksson, som arbetstränar hos oss cirka tjugo 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 information. 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. Familjerabatt: Ni

betalar max 375 kronor per år oavsett hur många i familjen som är medlemmar.

Nu kan du också betala medlemsavgiften genom autogiro och då dras 25 kronor i månaden från ditt konto.

Kom ihåg att välja lokalföreningen i Stockholm om du vill bli medlem hos oss.

Hyra lokalen

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

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-for-tal--och-horselskadade/

Vår integritetspolicy

Vi i HRF värnar om den personliga integriteten för våra medlemmar och andra personer vi har kontakt med. Vi är därför noga med att hantera de personuppgifter som anförtros oss på ett tryggt och säkert sätt, i enlighet med gällande lagstiftning.

Har du frågor eller synpunkter om hur vi hanterar dina personuppgifter, kontakta oss gärna! Sandy Wadnor är föreningens dataskyddsombud. Hela vår integritetspolicy finns att läsa på hemsidan.

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 Niklas Wikman
niklas.wikman@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 samlingssal 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