

Säker i samtalet

Ett studiematerial för dig som har en hörselnedsättning

Möte 1

Presentation av studieprogrammet

Hur kan jag som har en hörselnedsättning utveckla min förmåga att skapa en god kontakt med människor i nya miljöer? Skulle jag kunna bli säkrare i olika sociala situationer genom att lära mig att använda ett mer pedagogiskt förhållningssätt till ”den andre”? Hur kan jag förklara vad min hörselskada betyder? Hur kan jag ge tips och stöd så att min samtalspartner kan underlätta för mig när vi samtalar? Det är frågor som vi ska arbeta med i det här materialet.

Har man en hörselnedsättning använder man sig vanligtvis både av tekniska hjälpmedel och olika strategier för att kunna klara samtal så bra som möjligt. Man sätter sig i rummet så att man har ljus på den som pratar så att man kan avläsa sin samtalspartner bra, man kanske försöker minska störande ljud etc. Ändå händer det att det blir missar i samtalet eller att både du och den andre blir otålig eller osäker.

Att ha en hörselnedsättning innebär att man hela tiden måste hitta sätt att möta utmaningar. Det händer kanske också att man ger upp och inte utsätter sig för situationer som man vet kan bli jobbiga. Man undviker kanske att ta kontakt med andra eller avstår från att gå på en fest för att man helt enkelt blir för trött, är rädd för att göra bort sig, eller känner att man inte hinner med när de andra pratar.

I det här programmet kommer vi att i stor utsträckning koncentrera oss på ”den andre”, det vill säga samtalspartnern och ta upp frågan hur du kan underlätta för hen så att samtalet fungerar och båda känner sig säkra.

Det kan verka konstigt att du ska behöva ta ansvar för den andre. Men en sak är viktigt att komma ihåg. Det är du som är experten och som vet hur du bäst kan uppfatta vad som sägs. Genom att berätta för och hjälpa den andre kan du själv få ut mer av både samtalet och samvaron med andra.

Det är inte alltid så lätt för den som hör bra att umgås med en person med hörselnedsättning och man kan känna sig både dum och blyg eller kanske till och med förolämpad när man till exempel inte får svar. Det kan du hjälpa den andre att slippa. En viktig sak är också att du själv blir mindre trött om du inte hela tiden behöver vara så koncentrerad på att höra. Man kan säga att underlätta för den andre är en av alla de strategier man kan utnyttja. Du kan också på så sätt få en bättre kontroll över samtalet.

Introduktion till Film 1 avsnitt 1.

När berättar man om sin hörselnedsättning? Finns det situationer där det kan bli extra knepigt att berätta? Några sådana frågor tas upp i början av filmen. Vi får också lyssna till olika personers upplevelse av sin hörselnedsättning.

Vilka funderingar väcker filmavsnittet hos dig? Diskutera gärna i gruppen. Nedan finns förslag på frågor som kan hjälpa er i samtalet men du är naturligtvis fri att ta upp alla funderingar du får.

Frågor till hjälp i samtalet.

- Hur brukar du känna dig när du skall till en situation med nya människor?
- När brukar du tala om för omgivningen att du har en hörselnedsättning?
- Har du någon bra strategi som du kan berätta om?
- Hur tror du att din samtalspartner känner sig om du inte svarar?
- Hur går du tillväga när du vill börja samtala med människor som du inte känner sedan tidigare?
- Kände du igen situationen med den lille fotbollsspelaren? Hur tror du kompisarna upplevde det hela?
- Vilka erfarenheter har vi i gruppen av liknande situationer?

Vad behöver jag då för ”verktyg” för att bli expert och på ett pedagogiskt sätt underlätta för den andre så att vi båda mår bra och känner att vårt samtal fungerar?

Här är några viktiga områden:

- Jag behöver veta hur hörsel fungerar och något om hörselnedsättningar i allmänhet.
- Ännu mer behöver jag veta om min egen hörsel och hur den fungerar i olika situationer, utan och med hörapparater.
- Det skulle hjälpa mig att få veta andras åsikter om min hörsel.
- Jag behöver öva upp min fingertoppskänsla så att jag kan känna av när den andre blir osäker eller irriterad, eller känner sig helt ignorerad.
- Det är bra om jag vet vad som krävs för att det ska kännas att samtalet flyter bra.
- Jag behöver ha någon tankemodell eller mental karta som hjälper mig att hitta bra knep hur jag ska handla i olika situationer.
- Jag behöver också idéer hur jag bäst kan hjälpa den andre när vi pratar med varandra och hur jag gör det utan att den andre känner sig tillrättavisad eller dum eller irriterad.
- Jag behöver också tänka på att mitt eget tal kan vara påverkat av min hörselnedsättning och göra det svårt för andra att alltid uppfatta vad jag säger.

Det här studiematerialet är indelat i åtta avsnitt där vi tar upp de olika områdena. När vi har arbetat oss igenom hela materialet är förhoppningen att du ska känna dig mycket säkrare i samtalsituationer och känna att du kan underlätta för ”den andre” så att ni båda kan få ut mycket mer av samtal och samvaro.

Till din hjälp, när du ska hjälpa andra till en ökad förståelse av din hörselnedsättning, har vi tagit fram ett antal konkreta verktyg som du kan använda. Alla presenteras närmare under kursen, men kort kan sägas att genom att du kan visa andra hur du hör i olika situationer kommer du att hjälpa din omgivning till större förmåga att skapa en bra samtalsituation för er båda.

Materialet innehåller

<http://www.horselhusk.se/index.php/tes-ta-din-horsel-hor1-2> Ett program som hjälper dig att få en egen upplevelse av din hörförmåga i olika situationer

[Agera - Reagera \(film\)](#)

Du får uppleva och ställa dig frågan hur man *kan påverka* eller *låta bli att påverka* sina möjligheter att höra i klassrummet.

[Filmer](#)

- [Va? för dig med nedsatt hörsel](#)
- [Fördjupningar](#)
- [Avsnitt ut filmerna med register](#)

Varje film är ca 15 min och är tänkt som en inledning till varje möte.

[Med orden som medel](#)

Du får lära dig mera om en samtalsmetod och att använda "orden som medel" när du pratar med andra som kanske inte känner till din hörselskada.

Möte 2

Det här mötet handlar om vad en hörselnedsättning är och hur den påverkar både dig och din samtalspartner. Efter att vi sett avsnitt 2 i första filmen går vi igenom hur hörsel och olika hörselnedsättningar fungerar.

Introduktion till film 1 avsnitt 2. (7.45)

Hur kommer det sig att vi hör och vad är en hörselnedsättning?

Här får du en introduktion till hörsel och hörselnedsättning. Det finns också ett antal fördjupningsavsnitt om du vill repetera något eller få en djupare förståelse. Du kan också läsa de faktasidor du finner i Hörselboken som du hittar överst på menyraden.

Titta också gärna på litteraturlistan om du kan hitta något intressant för dig där.

Frågor till hjälp i samtalet

- Har du lärt dig något nytt om hörseln som du inte visste?
- Känner du igen dig i någon situation i filmerna?
- Tackar du nej till saker som du tycker i och för sig är trevliga men där du känner dig obekvämt eller tycker att det blir för ansträngande?
- Har du/din familj kommit på någon bra metod för att omgivningen bättre ska förstå din situation? Berätta!
- Fundera över tjejen på festen. Vad tyckte du om hennes situation?

Vill du att vi repeterar några stycken ur filmen?

Till nästa gång:

- läs på om hörsel o hörselskador

Möte 3

Genomgång av hemuppgiften.

Reflektioner från deltagarna. Frågor om hörsel o hörselskador

Vad vet jag om min hörselnedsättning?

Ett av våra viktigaste sinnen för kommunikation med andra människor är vår hörsel. Även om vi också använder synen, kroppsspråk och mimik betyder hörseln oerhört mycket för att vi ska uppleva umgänget med andra positivt.

En hörselnedsättning syns inte utanpå därför är det inte säkert att omgivningen märker om någon är hörselskadad. Det är också svårt för en normalhörande att förstå hur ljuden låter hos den som har en hörselnedsättning. Av den anledningen är det viktigt att kunna beskriva sin hörselnedsättning så att andra kan få en viss uppfattning om hur jag hör. Det är också viktigt ur en annan aspekt. Det är inte ovanligt att talet påverkas av hörselnedsättningen. Då är det bra om man kan berätta för den andre att det ibland kan vara svårt att höra vad jag säger. Men först måste man ju själv veta. Under den här träffen kommer vi att gå igenom vad ett audiogram är, olika typer av hörselnedsättning, och hur omgivningsljud påverkar vår möjlighet att uppfatta tal.

Vad vet andra om min hörsel?

Har du någon gång frågat andra om de vet **hur** du hör? Ofta har man kanske inte tänkt på att berätta. Det kan också vara svårt att beskriva hur ljuden förändras. Det kan vara lättare att peka på i vilka situationer man har problem. Om man berättar kommer man att se att den man berättar för blir intresserad, just därför att hörseln är ett så komplicerat sinne och att hörselnedsättning inte alls går att jämföra med till exempel vanlig synnedsättning, vilket många tror.

Kanske en bra hemuppgift till nästa gång? På vilket avstånd tror omgivningen att du hör. Vilka ljud tror man att du inte hör. Är det bra att tala högt med dig? Vad händer när omgivningen talar för snabbt? Det finns många ingångar du kan använda för ett sådant samtal. I den här utbildningen kommer många nya idéer att presenteras hur du kan öka omgivningens förståelse för din hörselnedsättning och därmed underlätta för dig.

I en undersökning som vi gjorde på Ahlséns forskningsinstitut i Örebro (nu Audiologiskt Forskningscentrum) efter att vi haft en HUSK-utbildning för bullerskadade män frågade vi deltagarnas närstående om de visste hur deras män hörde. En person sa så här; ”Tidigare visste jag **att** han hörde dåligt, men nu vet jag också **hur** han hör dåligt”. Var det någon viktig kunskap? Det vi kunde se i interjuver var att irritationen mellan de båda minskade även om man kanske inte fick bättre flyt i samtalet.

Introduktion till film 2

Som vi tidigare konstaterat syns inte en hörselnedsättning utanpå. Det är därför inte säkert att omgivningen märker att du har en hörselskada, även om du använder hörapparat. Visserligen kanske omgivningen märker att du inte reagerar när någon talar till dig men i andra situationer tycks det inte vara fel på hörseln. ”Hon hör bara när hon vill” är ett uttryck som många personer med hörselnedsättning känner igen. Den här nyckfullheten kan t ex bero på att ett störningsljud har ökat något eller att den som talar har vänt sig bort. Den normalhörande lägger inte märke till det, men det gör att du inte hör.

I den här filmen tränger vi lite djupare in i vad en hörselnedsättning kan vara och hur den kan påverka vårt vardagsliv. Vi lär oss också mer om att höra i olika miljöer, om vad audiogrammet säger och betydelsen av riktningshörsel.

Frågor som stöd för samtal:

- Vet du hur ditt audiogram ser ut?
- Har du använt ditt audiogram någon gång för att beskriva för andra hur din hörselskada ser ut?
- Sanna, Anna och Carl-Magnus pratade om olika problem i relationer som orsakats av hörselskadan. Skulle du kunna ge några råd och idéer till dem hur de enkelt skulle ha kunnat förbättra sin situation?
- Vad tror du Annas barn tycker?
- Hur gör du (eller skulle vilja göra) hemma eller bland kompisar för att undvika irritation som har med din hörselnedsättning att göra?
- Hon hör när hon vill! är en replik som hörselskadade möter ibland. Har du mött den inställningen?
- Hur tror du den personen känner sig när du inte svarar, eller inte tycks låstas som honom eller henne?
- Har du några tips hur man skulle kunna undvika att andra uppfattar att du är nonchalant?

Hör -1.2

Ett hjälpmedel som man kan använda när man ska beskriva sin hörselskada (förutom audiogrammet) kan vara programmet Hör-1.2, (Hör rätt och nu utvecklat till .2) som du hittar överst på menyraden.

Så kan det låta

Programmet illustrerar hur ljudet kan förändras i örat vid olika grader och typer av hörselnedsättning samt hur omgivningsbuller försvårar taluppfattningen. Tanken med programmet är att du ska visa det för dina normalhörande vänner så att de får en bättre uppfattning om vad en hörselskada innebär och i vilka situationer det uppstår svårigheter

Nu prövar vi programmet Hör-1.2

Vad tyckte du? Blev du överraskad över något av resultaten?

Skulle du kunna använda det här materialet tillsammans med dina kompisar?

När du har lärt dig om hörsel i allmänhet och din egen hörsel i synnerhet är det dags att pröva att berätta!

Till nästa gång:

_ gå igenom hela program Hör-1.2 och jämför dina resultat med och utan hörapparat eller gärna med en kompis.

- berätta för någon vän eller anhörig om ditt audiogram och hur det påverkar ditt hörande
- spela upp ”Så kan det låta” för någon anhörig eller vän som inte har en hörselnedsättning.

Vid nästa möte kan du kanske berätta för oss andra om ditt audiogram?

Träna också på att berätta om din hörselnedsättning med hjälp av de olika hjälpmedlen.

Möte 4

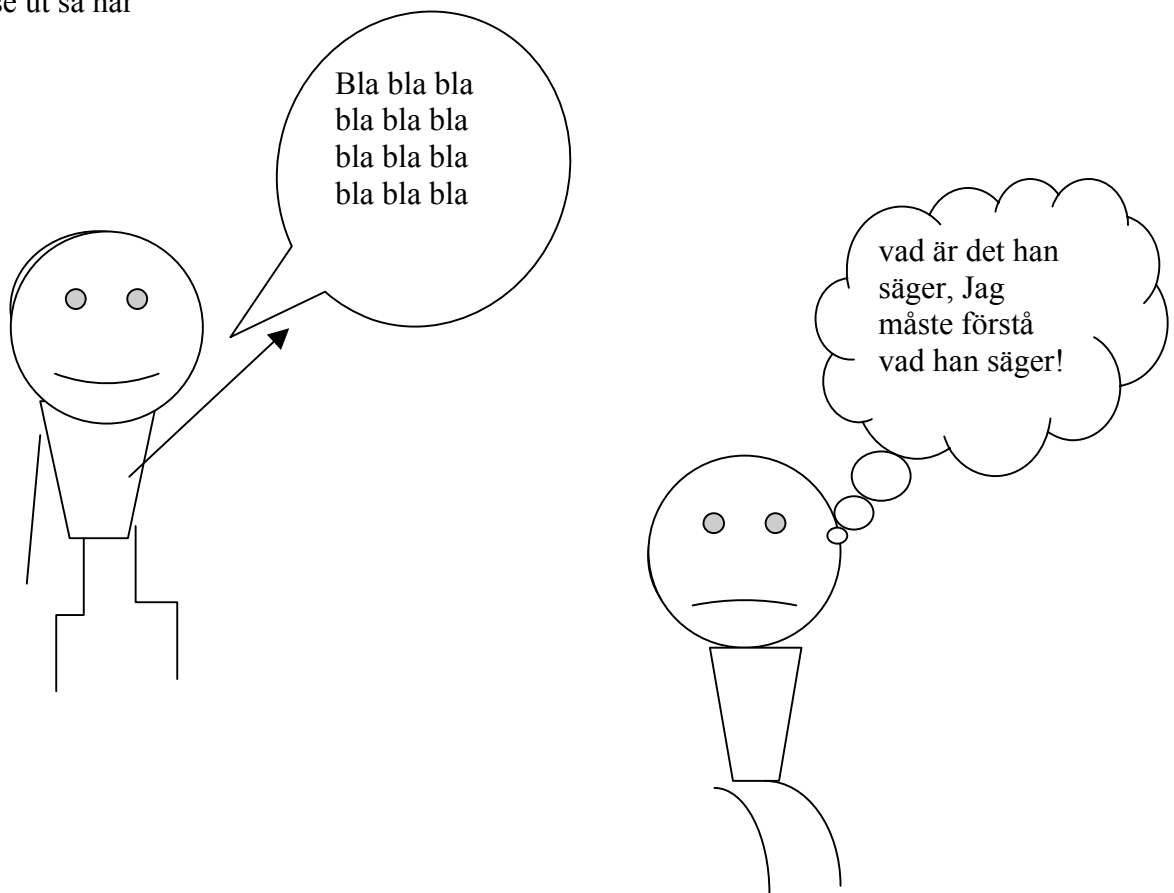
Tankar från förra gången. Hur gick demonstrationerna?

Gemensam reflektion

Att handleda andra, är det inte svårt det?

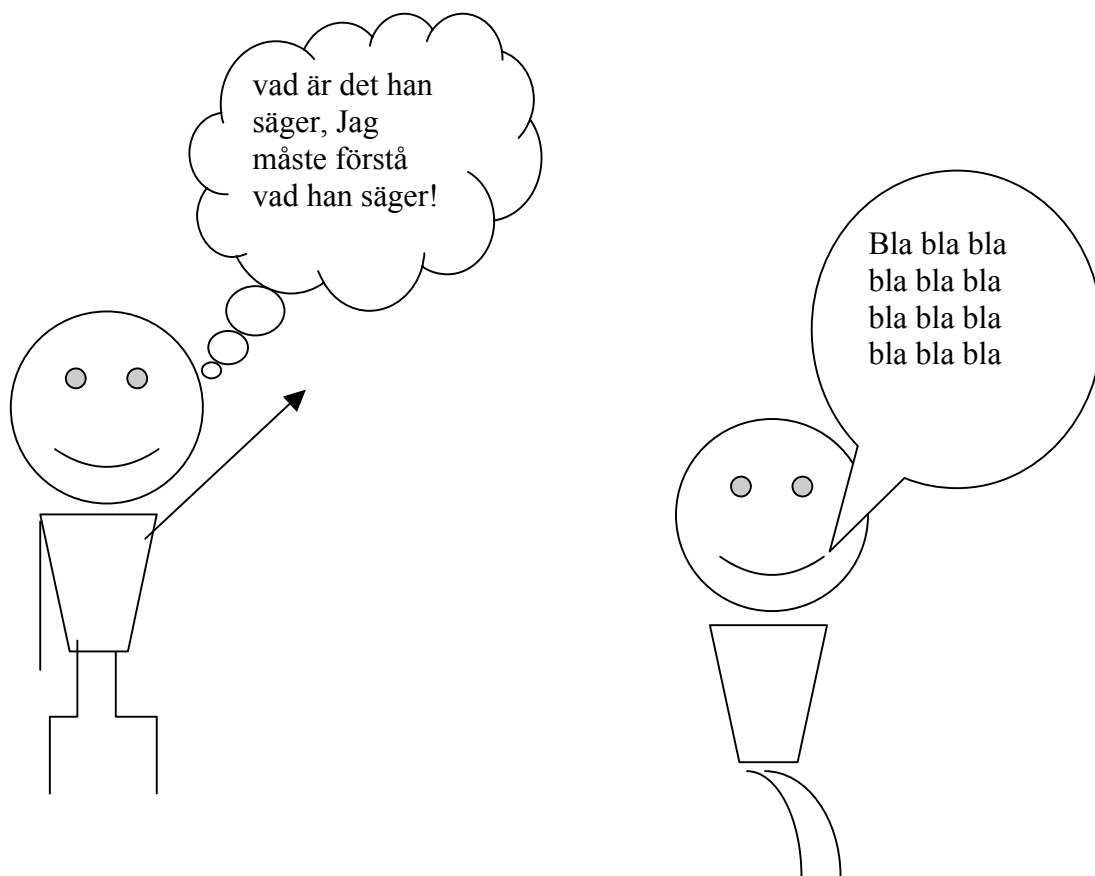
Det kan kännas lite krävande att säga att man ska handleda andra. Men låt oss fundera en del omkring vad det kan innebära och framför allt vad det kan få för goda resultat!

Vad kan ordet handleda betyda?Handledning kan bedrivas på många olika sätt. Ofta kanske vi skiljer på handledning och undervisning på så sätt att när vi tänker på undervisning kanske vi ser en lärare framför som berättar något för ett antal elever. Som elev måste jag lyssna uppmärksamt för att höra och lära mig. Läraren föreläser, eleven lyssnar. Det skulle kunna se ut så här



Den pedagogiska idén bakom ett sådant förhållningssätt är att läraren **har** kunskapen som eleven ska **få**. Eleven har ingen kunskap förrän läraren har gett eleven den. Man brukar använda den latinska benämningen Tabula Rasa för det här synsättet. Det betyder egentligen tom tavla men man brukar säga att barnet eller eleven är som ett oskrivet blad som läraren skriver på. Det läraren förmedlar är ordnat efter lärarens tanke och strukturerat i den ordning som läraren tycker är logiskt. Kunskap betraktas också som något som finns oberoende av eleven.

Om vi vänder på den här situationen kommer den att mera likna handledning



Här är det eleven som styr och läraren utgår från elevens kunskaper och frågor och hjälper till genom att fråga och förklara på elevens villkor.

I den här typen av undervisning utgår man ifrån att eleven bär med sig erfarenheter och kunskaper som läraren/handledaren kan hjälpa till att plocka fram. Handledningen bygger på att handledaren tar reda på vad den andre vet eller kan om situationen eller tänker omkring olika saker. Det är de kunskaperna eller föreställningarna som måste vara själva utgångspunkten för lärandet. I handledningen möter man den andre där den är.

Det finns också en annan aspekt på handledning och det är att lyckas man, kommer den andre att känna att han eller hon själv bidragit till ökad kunskap. Handledningen gör kanske inte bara att eleven får mer kunskap utan framför allt att den kunskap hen har fördjupas och att man själv blir en mer aktiv del i kunskapssökandet. Man kan se tillvaron med nya ögon. Det kanske också betyder att hen vågar fråga om det är något man inte förstår. Just det kan du som har en hörselnedsättning utnyttja i kontakten med andra eftersom många undviker att fråga om din hörselnedsättning. Genom att du använder dig av ett handledande förhållningssätt kommer den andre helt naturligt att kunna ställa frågor som underlättar för er i samtalet.

Har du varit på en fest någon gång och någon berättat en rolig historia? Alla skrattar åt poängen, utom du, för du missade den eftersom samtalet gick alldeles för fort. Eller har nedsatt riktningshörsel spelat dig ett spratt så att du svarat någon till höger om dig på en fråga som en person till vänster just ställt dig? Man kan inte fråga om hur många gånger som helst heller, det skapar ju bara irritation!

Men hur kan man tänka omkring detta med att få ett gott samtal till stånd?

Det finns många tillfällen när du skulle önska att omgivningen bemödade sig om att du också skulle höra t ex genom att tala långsamt. Men hur säger man detta? Och hur övar man upp den förmågan hos omgivningen utan att någon känner sig tillrättavisad eller hjälplös? Kanske filmen kan ge dig nya tankar omkring detta.

Introduktion till film 3

Frågor som hjälp i samtalet:

- Känner du igen situationen i klassrummet?
- Hur tycker du läraren kunde ha gjort för att få fram en mer handledande attityd?
- Titta igenom festscenen en gång till. Hur skulle du vilja handleda personerna på festen?
- Om du gjorde det, skulle festen bli tråkig?
- Hur är det att umgås med hörande kompisar?
- Hur skulle det material vi gått igenom kunna underlätta för dig?

Till nästa gång:

-lägg märke till hur du gör när du inte hör vad någon i din omgivning säger.

-spara exemplen till nästa möte

Möte 5

Tankar från förra gången!

Hur många exempel har du att berätta om?

Betydelsen av ett förhållningssätt i samtalet med ”den andra”.

”Det finns inget så praktiskt som en god teori”, är ett uttryck som man ibland kan höra. Vad man då menar är att det kan vara skönt att ha en teori att luta sig mot i sitt handlande dvs man har ett mönster att jämföra sin handling med. Låt oss titta på en sådan teori som kan vara hjälpsam när man vill försöka förstå vad som gör att ett samtal fungerar bra eller dåligt.

Eric Bernes teori om transaktionsanalys.

Eric Berne var en psykoterapeut som på 1950-talet började intressera sig för ett nytt sätt att beskriva mänskliga samspel. Han kallade sin metod för transaktionsanalys, vilket innebar att han var mera inriktad på hur vi hanterar kommunikation än vilka personligheter vi är. Den minsta beståndsdel i en kommunikation kallade han transaktion. Transaktionsanalys undersöker transaktioner dvs ” vad **jag** gör eller säger i förhållande till vad **du** gör eller säger” eller med andra ord hur det **jag** säger påverkar dig och styr vad **du** då säger.

Berne menar att vi kan innta olika jagtillstånd i kommunikationen med andra människor. Berne tänkte sig att varje människa i sin personlighet har ett Föräldrajag, ett Vuxenjag och ett Barnjag. Föräldrajaget innehåller en rad normer eller pekpinnar åt sig själv och andra t ex i form av ”måste, får och får inte”. Vidare har vi inom oss ett Barnjag, som handlar om viljan att ge efter för impulser vara barnslig som att säga emot, bete sig hjälplöst när någon annan säger hur vi skall vara och göra, styras av sina känslor. Barnet är också lekfullt. Slutligen har vi ett Vuxenjag som har en medlande funktion mellan Föräldrajaget och Barnjaget. Här betar sig individen sansat, är kompromissvillig och håller sig till sakfrågan och rusar inte iväg känslomässigt.

Normalt rör vi oss mellan de olika jagtillstånden ganska aktivt beroende på vad situationen kräver. Förälder för att ta hand om någon, Vuxen för att lösa problem, Barnet för att leka och komma nära. Nu måste vi hela tiden komma ihåg att varje individ har dessa tre jag. Så även barnet har ett Vuxenjag, ett Föräldrajag och ett Barnjag, precis som morfar och mormor eller alla andra människor. Det är viktigt att vi kommer ihåg detta så att orden inte leder oss fel.

Föräldra-ord utgörs av värdeladdade uttryck.

Vuxen-ord är undersökande och sakliga

Det spontana Barnet uttrycker sig med känslord.

Det kan vara värt att fundera över hur man skapar ett samtal som kännetecknas av Vuxenjaget. Om man kan möta provocerande eller hjälplösa beteenden på ett icke arrogant eller överbeskyddande sätt brukar det föra med sig att den andra då reagerar på ett liknande sätt och en god kommunikation kan uppstå.

Om kommunikationen hindras av en hörselnedsättning, vilket gör båda parter i kommunikationen handikappade kan det vara till stor hjälp om jag som har hörselskadan kan undersöka misstag och missförstånd med hjälp av Bernes transaktionsanalys. Genom att öka

medvetenheten om hur jag möter andra och öka min förmåga att signalera hur jag vill bli bemött kan jag skapa en mer irritationsfri och avslappnad samtalsmiljö.

Introduktion till film 4

Frågor till hjälp i samtalet.

- Diskutera Eric Bernes transaktionsanalys. Gärna med situationer du själv har varit med om.
- Tror du att det gick bättre för kvinnan på festen denna gång?
- Har du sagt ifrån någon gång? Hur gick det?
- När kan man säga ifrån? Du är ju inte ensam gäst på festen och alla har ju rätt att prata med varandra och ha roligt. Var går gränsen? Hur mycket hänsyn kan man förvänta sig?
- Hur skulle handledning kunna se ut här?

Med orden som medel

Det är inte alltid lätt att veta **vad** man ska säga för att den andre ska förstå. Lika ofta funderar man över **hur** man ska uttrycka sig. Vi har arbetat med en särskild metod som skulle kunna underlätta för dig i samtal med andra. Vi kallar metoden ”med orden som medel”. Det är ett samtalsverktyg som ger enkla regler för hur du kan ge en annan person råd om på vilket sätt han eller hon kan underlätta för dig att höra. Metoden utgår från en samtalsmetodik som kallas "Jag-budskapet". Du berättar utifrån dig själv och använder ordet " jag vill eller upplever" mycket oftare än " du skall". Du talar om situationen och inte om den andre personen. Här kan du också använda dina kunskaper om Bernes transaktionsanalys, dvs att kunna berätta utan att hamna i Föräldrajaget eller Barnjaget.

Det kan verka konstlat och märkvärdigt att tala utifrån sex punkter, men ofta kan det hjälpa oss att gå hand i hand med den andre genom samtalet. När du tränat metoden en tid kommer du att märka hur mycket lättare den andre följer med i samtalet.

Vi provar verktyget!

En liten minneslapp!

6 punkter som underlättar kommunikation

1. Uttryck situationen i stort och i subjektiva termer
2. Beskriv dina känslor för situationen
3. Beskriv positiva aspekter
4. Beskriv situationen konkret
5. Beskriv vad du önskar eller vad du kan erbjuda konkret.
6. Visa att du förstår den andres situation

Till nästa gång:

- lägg märke till situationer då du skulle kunna använda Rådabudskapet
- lägg också märke till hur dina samtal blir i relation till Bernes transaktionsanalys

Möte 6

Uppföljning av förra mötet.

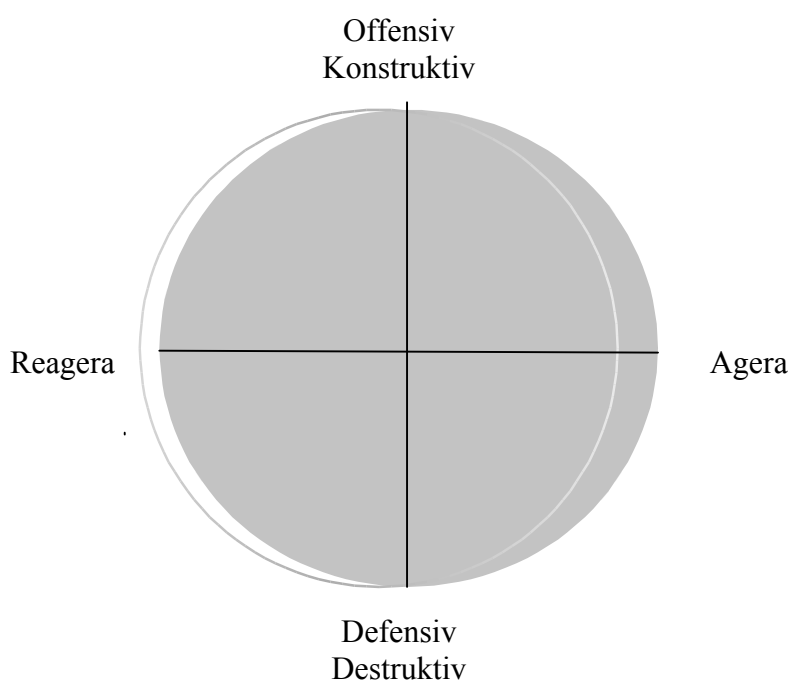
Har du prövat på Rådabudskapet hemma? Hur har det gått? Har du tänkt på om du använt de tre rollerna Föräldrajag, Vuxenjag och Barnjag?

Vi har tidigare talat om att använda teorier eller modeller för att få hjälp att öva upp bra sätt att möta den andre.

Ett sådant verktyg kan vara en modell som vi arbetat fram i tidigare utbildningar och som kan vara hjälpsam att tänka utifrån. Den presenteras som en fyrfältstabell där motpolerna i den vertikala stapeln är offensivt – defensivt och i den horisontella stapeln reagera – agera. När vi skulle beskriva den här modellen på engelska fann vi att vi inte bara kunde översätta orden eftersom de inte har samma betydelse som på svenska. Vi valde då att döpa om modellen som hetat DORA (defensiv- offensiv- reagera- agera) till CARD (constructiv- act- react- destructiv) som vi försvenskat till KARD då vi fann att kanske det bättre beskrev vad vi ville visa med modellen. Så nu finns båda namnen med.

KARD (DORA)

Kommunikation



Så här:

Du kan antingen **agera** offensivt (konstruktivt) eller defensivt (destruktivt) , eller reagera offensivt(konstruktivt) eller defensivt (destruktivt) på en situation. Resultatet kan bli mycket olika beroende hur du väljer.

För att bättre kunna förklara den här modellen har vi gjort en kort film där vi demonstrerar fyra olika sätt att möta en situation. Du kommer att märka att resultatet blir helt olika beroende på hur den hörselskadade personen agerar.

Reagera eller agera? Film

Om du tar för vana att **agera** konstruktivt, dvs du förbereder dig och tänker igenom vilken situation du ska möta. Det kan handla om att möta en ny lärare som inte vet hur du hör. Kan du då förbereda läraren redan före lektionen kommer du att upptäcka hur smidigt saker och ting kan ske. Du agerar konstruktivt i ditt Vuxenjag.

Det kan vara svårare att **reagera** konstruktivt. Ofta kanske man undviker att säga ifrån när situationen inte är bra och finner sig i situationen. Speciellt om man befinner sig i en större samling som t ex en föreläsning. Då kan det kännas mycket obehagligt att påpeka att föreläsaren måste använda mikrofon. Kanske man kan diskutera saken med en kompis som också kan hjälpa till precis som klasskamraten i filmen. Vet dina kamrater hur du hör och vad du behöver för att höra bättre kommer du att upptäcka att du inte alltid måste ta hela ansvaret själv.

Att agera destruktivt är ju som själva orden säger, inte bra varken för dig själv eller för omgivningen. Då har man kanske hamnat i det olydiga Barnjaget eller i det straffande Föräldrajaget och det kan vara ganska ansträngande att ta sig tillbaka till ett Vuxenjag.

Introduktion till film 5

Förslag till frågor att samtala kring

- Vad tror du om möjligheterna att använda sig av KARD/DORA-modellen?
- Hur kan du träna upp dig att våga ingripa när något behöver göras för att du skall kunna vara med i samtalet/på föreläsningen?
- Hur kan man agera utan att bli mästrand?
- Känner du igen dig i någon av situationerna?
- Vad tycker du att man som hörselskadad kan göra för att man ska få en så bra samtalssituation som möjligt?
- Kan humor vara ett hjälpmedel?

Till nästa gång:

- fundera över hur du använder dig av KARD-modellen i din vardag.

- det kan också gälla situationer då du skulle kunnat använda KARD om du kommit att tänka på modellen.

Möte 7

Tankar från förra gången

Vi går igenom hemuppgiften.

Nu är det dags att samla ihop de kunskaper och färdigheter som du skaffat dig under utbildningen och omsätta dem i praktiken. Det föreslår vi att du gör i form av ett projektarbete som ger dig möjlighet att mer systematiskt pröva hur du kan förbättra din förmåga att skapa en bra samtalssituation.

Introduktion till film 6

Ett projekt brukar byggas upp utifrån fyra delar:

Man gör först en **plan**. ”Det här skulle jag vilja göra” Kanske bjuda hem mina kompisar en kväll för att pröva Hör-1.2. Jag skriver ner hur det ska gå till. Hur många kompisar? Hur lång tid tror jag det tar? Ska vi tävla? Vad ska vi äta?

Sedan **prövar** du det du tänkt genomföra, kanske på dina syskon, föräldrar någon kompis för att se om din planering fungerar.

Därefter **utvärderar** du hur det gick. Du kanske inte kan ta hela programmet, ni kanske ska träffas en lördag eftermiddag istället för en vardagskväll osv. När du tänkt igenom att så **genomför** du ditt projekt och har förhoppningsvis en riktigt trevlig kväll.

- Planera: Vem ska du pröva dina kunskaper på?
Vad ska du ta upp i ditt projekt?
Hur tänker du lägga upp projektet?
Vad tror du kan hända?
Vad kan du tänka ut för strategier för att möta det som händer?
- Pröva; Så är det bara att sätta igång! Gör ett första försök!

Det kan vara bra att pröva på någon man känner väl som kan ge bra återkoppling.

Har du redan provat att fråga någon i din omgivning om de vet hur du hör? Annars kan det vara en bra öppning. Följande områden kan man ju prata omkring

Hög – låg röst

Störljud

Ljus – mörker

Fort – långsamt

Vissa ljud försvinner

Vissa ljud är starka

Ljudkänslighet

Riktningshörsel

En annan övning kan vara att tänka igenom en situation som du snart ska möta, en fest, ett sommarjobb, en ny utbildning eller liknande.

Till nästa gång: pröva ditt projekt på någon i din omgivning som vågar ge dig återkoppling.

Möte 8

Vi går igenom projektarbetena.

Utvärdera: Hur tycker du att det gick?
Några överraskningar?
Kunde du ha gjort något bättre?
Gick det bättre än du vågade hoppas?
Saknade du några kunskaper?
Hur tror du att du kan möta liknande situationer?
Vad är din största lärdom av projektet?

Genomför: Nu kanske du kan pröva projektet i en större skala eller i en situation som inte är lika säker för dig som den här.

Nu ser vi sista filmen!

Innan vi helt avslutar den här utbildningen är det viktigt att vi gör en utvärdering och tar en liten stund och reflekterar över kursen. Vad tycker var och en av er har varit den största behållningen? Är det något enskilt moment ni funnit extra användbart eller svårt? Vilka nya kunskaper/insikter har ni fått? Är det frågor ni känner att ni inte fått besvarade? Hur tror ni att ni kan använda materialet på er omgivning? Blivande arbetskamrater? Studiekamrater och andra?

I början av det här programmet ställde vi ett antal frågor som vi hoppades skulle bli besvarade under kursen. De följer här nedan.

Hur kan jag som har en hörselnedsättning utveckla min förmåga att skapa en god kontakt med människor i nya miljöer?

Skulle jag kunna bli säkrare i olika sociala situationer genom att lära mig att använda ett mer pedagogiskt förhållningssätt till "den andre"?

Hur kan jag förklara vad min hörselskada betyder och ge tips och stöd så att min samtalspartner kan underlätta för mig när vi samtalar?

Vilka svar vill du ge på de frågorna idag?

Lycka till med din fortsatta utveckling!