



SÄKER I SAMTALET - HUSK

Deltagarmaterial

Innehåll

Säker i samtalet - Ett studiematerial för dig som har en hörselnedsättning	2
Säker i Samtalet – HUSK (Hörselnedsatta Utvecklar Säker Kommunikation)	3
Träff 1 - Uppstart	3
Träff 2 – Att höra eller inte höra	5
Träff 3 – Min hörsel	6
Träff 4 – Vad vet andra	8
Träff 5 – Att handleda	10
Träff 6 – Roller i kommunikationen	14
Träff 7 – Rådabudskap: Med orden som medel	16
Träff 8 – KARD/DORA-modellen	19
Träff 9 - Projektplanering	22
Träff 10 - Utvärdering	24
Träff 11 – Uppföljning (Eventuellt ytterligare träff)	26
Litteratur	27
Länkar	28

Säker i samtalet - Ett studiematerial för dig som har en hörselnedsättning

Innehåll:

Träff 1- handlar om att lära kanna varandra och få veta mer om innehållet

Träff 2- handlar om vad en hörselnedsättning kan vara och hur den kan påverka vårt vardagsliv

Träff 3- handlar om din hörselnedsättning och hur den påverkar både dig och din samtalspartner

Träff 4- handlar om vad andra vet eller borde veta

Träff 5- handlar om hur man kan handleda sin samtalspartner

Träff 6- handlar om hur olika "roller" påverkar kommunikationen

Träff 7- handlar om en metod som skulle kunna underlätta för dig i samtal med andra

Träff 8- handlar om hur du kan förbereda dig och tänker igenom vilken situation du ska möta

Träff 9- handlar om att du kan informera din omgivning i form av ett projekt genom att planera > pröva > utföra > utvärdera

Träff 10- handlar om avslutning och utvärdering av både ditt projekt och den här utbildningen

Säker i Samtalet – HUSK (Hörselnedsatta Utvecklar Säker Kommunikation)

Träff 1 - Uppstart

- lära känna gruppen
- berätta om bakgrunden till materialet: empowerment, det egna valet, att ha kunskap, mod, förmåga och möjlighet att påverka sin situation
- samla information om allas önskemål, förhoppningar, förväntningar i relation till deltagandet i kursen
- berätta i stora drag om innehållet i de olika träffarna, ev dela ut kursmaterial

Materialet bygger på tankar kring empowerment - att själv ta makten över sin egen situation och att med självförtroende och självkänedom kunna vara handlingskraftig. En svensk översättning är "egenmakt" vilket innebär att individen själv fattar beslut om sin situation utifrån tidigare kunskap och ny information. I kursen "Säker i Samtalet – HUSK" handlar det om att du med kunskap om din egen hörselnedsättning kan handleda din omgivning så situationen blir så bra som möjligt för dig.

På senare tid har undersökningar visat att hörselmedvetenhet är en viktig faktor för välmående och psykisk hälsa. En studie inom Audiologiutbildningen 2018 visade t ex att kunskap om sin hörselnedsättning kan bidra till att man utvecklar hörselmedvetenhet, acceptans för sin hörselnedsättning och en positiv självbild.

Materialets upplägg

Det här studiematerialet är indelat i tio steg där vi tar upp olika områden. När vi har arbetat oss igenom hela materialet är förhoppningen att du ska känna dig mycket säkrare i samtalssituationer 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 samtalssituation för er båda.

Materialet innehåller

Verktyg: Allt material i Verktyg kommer du åt även efter avslutad kurs, utan inloggning

Testa din hörsel - Hör1 ett program som hjälper dig att få en egen upplevelse av din hörförmåga i olika situationer

Så kan det låta för en person med hörselnedsättning

Hur hörs det är ett material som visar hur det kan låta om man har olika typer av hörselnedsättning. Det är framtaget av Specialpedagogiska Skolmyndigheten och producerat av Mediakuben.

Bibliotek: Detta kommer din handledare att visa för dig under kursens gång

Filmer Va? Hörselhusk och film Med orden som medel

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

Fördjupningar texter

Agera-Reagera du får uppleva och ställa dig frågan hur man kan påverka eller låta bli att påverka sina möjligheter att höra i klassrummet

Med orden som medel är ett fristående material om Rådabudskap och en samtalsmetod som du lär dig. Du lär dig också att använda "orden som medel" när du pratar med andra som kanske inte känner till din hörselskada.

Film Med orden som medel exempelsituationer till samtalsmodellen

Uppgifter rådabudskap

Träff 2 – Att höra eller inte höra

- grundläggande om hörselnedsättning (andra halvan av film 1)
- frågor
- se närmare på sitt audiogram

Hemuppgift: bekanta sig mer med sitt eget audiogram och lära sig mer om hörselnedsättning

Inför nästa tillfälle: Hur gick det att förstå ditt audiogram? Delge varandra.

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.

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?

Träff 3 – Min hörsel

Genomgång: Hur gick det att förstå ditt audiogram? Delge varandra.

Dagens innehåll:

- mer om hörselnedsättning och hur den påverkar
- mer om audiogram, visa och förklara för varandra, jämföra
- film 2 och
- frågor
- gå igenom Testa din hörsel och prova hur Hör1.2 fungerar

Hemuppgift: göra Testa din hörsel - Hör1.2, jämför dina resultat med och utan hörapparat

Inför nästa tillfälle: Hur gick det att Testa din hörsel - Hör1.2? Delge varandra.

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 omgivningen 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.

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 hörselnedsättning, 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 till hjälp i samtalet

- 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?

Testa din hörsel - Hör -1.2

Ett hjälpmedel som man kan använda när man ska beskriva sin hörselskada (förutom audiogrammet) kan vara programmet Hör-1.2 som ligger under Verktyg – Testa din hörsel.

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!

Träff 4 – Vad vet andra

Genomgång: Hur gick det att göra Hör1.2? Delge varandra.

Dagens innehåll:

- egna erfarenheter (första halvan av film 1)
- frågor
- minns film 2, diskutera vad ni tror andra vet/inte vet/behöver veta om er hörsel
- gå igenom "Så kan det låta" och "Hur hörs det?" för att hitta sätt att låta andra uppleva en hörselnedsättning i praktiken

Hemuppgift: att visa/berätta för någon närstående om sin hörsel (använd audiogram, Hör1.2, Så kan det låta och/eller Hur hörs det eller liknande) och be om kommentarer, åsikter, tankar...

Inför nästa tillfälle: Vad tänkte den andra om din hörsel? Delge varandra.

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 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.

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.

Så kan det låta eller Hur hörs det

Programmen illustrerar hur ljudet kan förändras i örat vid olika grader och typer av hörselnedsättning samt hur omgivningsbuller försvårar taluppfattningen. Tanken med programmen 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

Varför är det bra att informera andra?

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.

Träff 5 – Att handleda

Genomgång: Vad tänkte den andra om din hörsel? Delge varandra.

Dagens innehåll:

- presentation av studieprogrammet
- verktyg för att handleda andra, "Några viktiga områden" + ev visa alla delar av materialet som de kommer att gå igenom
- att handleda andra
- film 3
- frågor

Hemuppgift: Hur gör du när du inte hör vad någon säger? Skriv en lista med dina strategier i olika situationer.

Inför nästa tillfälle: Vilka strategier använder du? Delge varandra.

Min hörsel och andra

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.

Här 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.

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:

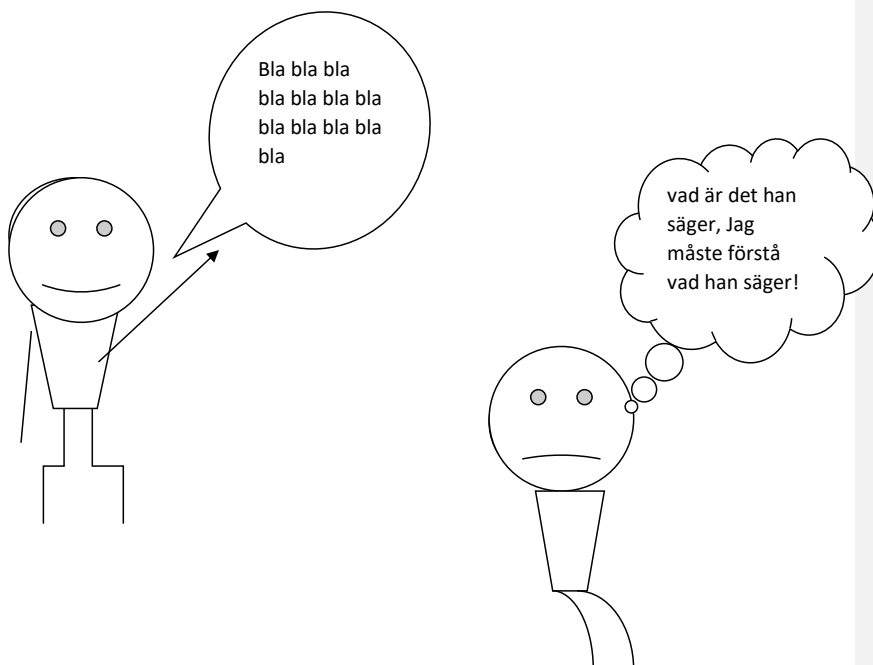
- Jag behöver veta hur hörsel fungerar och något om hörselnedsättningar i allmänhet.

- 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 tillrättvisad 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.

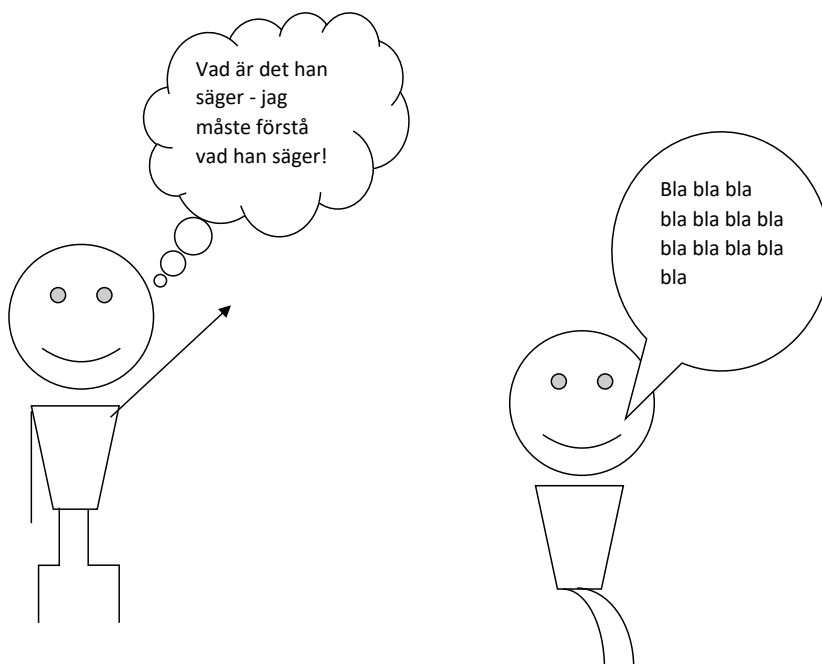
Att handleda andra, är det inte svårt det?

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 tillrättvisad eller hjälplös? Kanske filmen kan ge dig nya tankar omkring detta.

Introduktion till film 3

Frågor till 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?

Kommenterad [KJ1]:

Träff 6 – Roller i kommunikationen

Genomgång: Vilka strategier använder du? Delge varandra.
Fyll gärna på din lista med andras bra strategier

Dagens innehåll:

- förhållningssätt i samtal, Bernes transaktionsanalys
- film 4
- frågor

Hemuppgift: Fundera kring några situationer du hamnat i där du skulle kunna gjort annorlunda, t ex sagt ifrån när du inte sa något eller berättat om din hörsel när du inte lät någon veta. Vilken roll intog du/den andra? Hur skulle du kunna gjort istället? Vad tror du skulle ha hänt då?

Inför nästa tillfälle: Vad kom du fram till? Delge varandra

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 psykoanalytiker 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 in ta 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 pepinnar 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, styrs 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 saken 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 känslor.

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?

Träff 7 – Rådabudskap: Med orden som medel

Genomgång: Vad kom du fram till? Delge varandra

Dagens innehåll:

- att kommunicera med andra "Med orden som medel", jag-budskap & råda-budskap
- 6 punkter som underlättar kommunikationen
- titta på film av exempelsituationerna
- uppgift Rådabudskap, finns i Biblioteket – övning 1, 2, 3
- de sociala cirklarna

Hemuppgift: Fundera kring situationer då du skulle kunna använda råda-budskap. Hur skulle du få in de 6 olika delarna? Vad tror du skulle hända?

Prova gärna att använda Råda-budskap i en vardaglig situation 😊 Vad hände?

Inför nästa tillfälle: Vad kom du fram till? Delge varandra

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.

När använder man orden som medel?

För att du ska vilja använda ett samtalsverktyg krävs det att det finns situationer när du tycker att du har nytta av det. Läs följande påståenden och se om du känner igen dig i något av dem. Om du inte gör det kan du fundera över andra liknande situationer som har blivit besvärliga för dig.

- - Du frågar inte vad du har fått i läxa, trots att du inte hört vad läraren sagt.
- - Du avstår från att be om hjälp vid grupparbeten, trots att du har svårt att följa diskussionen.
- - Du informerar inte en vikarie om på vilket sätt han eller hon kan underlätta för dig.
- - läraren informerar dig inte innan lektionen.

Vad menas med "orden som medel"

Rådabudskapet är ett samtalsverktyg som ger enkla regler för hur du kan ge en annan person råd om på vilket sätt den personen kan underlätta för dig. Rådabudskapet bygger på socialpsykologi. I socialpsykologin betonas de möjligheter man själv har att påverka sin omgivning. Populärt brukar man ofta säga att man är den andres miljö.

När kan man använda ett rådabudskap

Att ha en hörselskada innebär att dagligen hamna i situationer där man behöver förklara för andra att man hör dåligt. Det kan handla om vardagliga situationer som att fråga om någonting i skolan eller i en affär, men även i mer avgörande sammanhang, som till exempel vid en anställningsintervju. Då är det troligt att man måste berätta både att man har en hörselskada och hur den påverkar situationen.

Vem kan använda rådabudskap

Tanken är att du ska kunna använda "Med orden som medel" på två olika sätt. För det första ska du själv kunna ta del av och träna rådabudskapet. Då kommer du att känna dig säkrare när du ska förklara för andra hur de bäst kan underlätta för dig. För det andra ska du kunna använda sidorna som ett hjälpmedel när du handleder andra. Du ska också kunna hänvisa personer direkt till sidorna. På det sättet har du möjlighet att ge dem konkreta tips om hur de kan skaffa sig mer kunskap.

Rådabudskapet är ett kommunikationsverktyg som ska minska eventuella problem förknippade med hur man formulerar sig kring en persons hörselskada. En av styrkorna med rådabudskapet är att det bygger på allmängiltig kunskap, vilket gör att det både kan användas av dig som hörande och av personen med hörselskadan, vilket gör att det finns stora vinster med att båda parter tar del av kunskapen.

Hur fungerar rådabudskapet

I rådabudskapet handlar det om att lära sig att använda ord eller formuleringar som ökar chansen att den andra personen gör det du ber honom eller henne om. För att lyckas måste du ha satt dig in i den andre personens situation och funderat över hur det du säger kommer uppfattas. Se hur stor skillnad bara några ord kan göra:

Exempel utifrån en person med hörselskada

Om du säger: "Det är dålig akustik här inne" är det möjligt att någon svarar "ja, det är det verkligen". Om du hoppades att den andre skulle fråga om han kan hjälpa till på något sätt kan man säga att fel ord användes. Reaktionen hade förmodligen blivit bättre om du formulerat dig: "Den dåliga akustiken här inne gör det svårt för mig att höra".

Exempel utifrån den hörande

Om du säger: "Visst är det dålig akustik här inne" är det möjligt att personen med hörselskadan svarar: "Tycker du det". Om du som frågar i det här exemplet ville få reda på hur du kan hjälpa den hörselskadade, så att problemet med akustiken ska minimeras har fel ord använts. En bättre formulering kan vara: "Vad kan jag göra för att underlätta för dig". Hemligheten bakom ett rådabudskap är att formuleringarna inriktas mot det positiva snarare än det negativa och riktas mot situationen snarare än personen.

Förändring som en färdighet Det ovanliga med rådbudskapet är att man ser samtalet som en färdighet. Fördelen med detta synsätt är att du kan träna ditt sätt att formulera dig precis på samma sätt som man tränar andra färdigheter. Man kan ta matlagning som ett exempel. För att behärska matlagningskonsten krävs att vi har tränat på olika färdigheter separat, som att steka kött eller koka ris. Efterhand man lär sig de olika delarna kan man laga mer komplicerade rätter. På samma sätt kan man träna samtal. Om vi delar upp samtalandet i konkreta situationer och sedan tränar en del i taget kommer vår förmåga att samtala successivt att öka. Men att förändra sitt sätt att samtala är inte så lätt som man kan tro.

Vi prövar verktyget!

En liten minneslapp!

6 punkter som underlättar kommunikation (de kan komma i olika ordning men alla behöver vara med)

- Uttryck situationen i stort och i subjektiva termer
- Beskriv positiva aspekter
- Beskriv dina känslor för situationen
- Beskriv situationen konkret
- Beskriv vad du önskar eller vad du kan erbjuda konkret
- Visa att du förstår den andres situation

Lär dig använda orden som medel genom att ta del av tre olika övningar. Gör övningarna tillsammans med några kamrater och du får en fördjupad bild av rådbudskapet. Din handledare har tillgång till uppgifterna i Biblioteket under Uppgifter rådbudskap.

Lär dig om de tre sociala cirkarna som påverkar ett rådbudskap. Utifrån dessa kan du ta olika beslut i olika sammanhang när du väljer hur du vill möta situation. Du tycker kanske t ex det är viktigare att informera andra om din hörselnedsättning när det är personer du kommer att träffa många gånger eller ska producera något tillsammans med i skolan eller på jobbet, än om det är någon du inte kommer att träffa fler gånger.

Den första sociala cirkeln är nära relationer.

Den andra sociala cirkeln är återkommande kontakter, arbete eller myndigheter.

Den tredje sociala cirkeln är flyktiga möten.

Träff 8 – KARD/DORA-modellen

Genomgång: Vad kom du fram till? Delge varandra
Har du prövat på Rådabudskapet hemma? Hur har det gått? Har du tänkt på om du använt de tre rollerna Föräldrajag, Vuxenjag och Barnjag?

Dagens innehåll:

- att möta situationer, KARD/DORA-modellen
- film Reagera eller agera?
- diskutera de olika exemplen
- film 5
- frågor

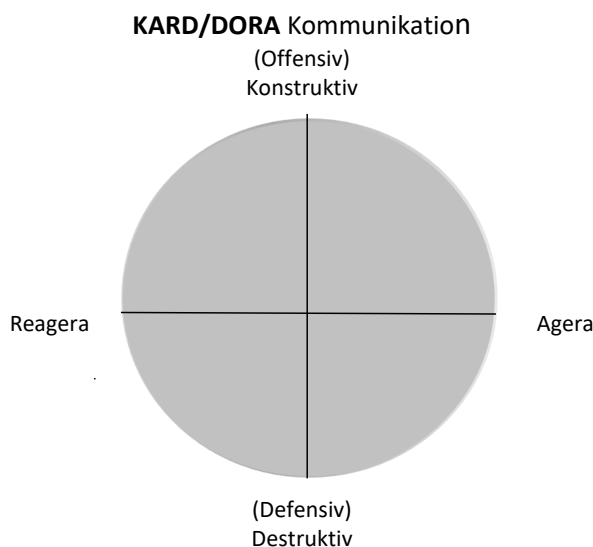
Hemuppgift: Fundera kring KARD/DORA-modellen – vilket fält i modellen använder du i vilka situationer? Skulle du kunna använda något annat sätt? I vilka situationer skulle du kunna tänka dig att prova ett annat sätt? Vad tror du skulle hända då?

Inför nästa tillfälle: Vad kom du fram till? Delge varandra



KARD/DORA-modellen

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



Så här:

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

För att bättre kunna förklara den här modellen finns fyra korta filmer där man 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/offensivt**, 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/offensivt**. 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/defensivt** 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.

Att **reagera destruktivt/defensivt** innebär att du inte gör någonting alls. Ibland kanske man väljer att göra på det sättet även om det medför nackdelar, men man behöver ta ställning till

i vilka situationer man verkligen behöver lägga kraft på att förändra situationen och när man kan tillåta sig att avstå.

Introduktion till film 5

Frågor till hjälp i samtalet

- 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 mästrande?
- 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?

Träff 9 - Projektplanering

Genomgång: Vad kom du fram till? Delge varandra

Dagens innehåll:

- att planera ett projekt där du förmedlar kunskap till andra genom handledning
- gör en egen planering och använd de verktyg, hjälpmedel och strategier du gått igenom i kursen
- film 6
- frågor

Kom ihåg att du väljer vad du vill berätta och för vem, var det ska ske, hur det ska genomföras och när det är lämpligt att göra det – valet är ditt och genom de val du gör kan du påverka din egen situation.

Hemuppgift: genomför ditt projekt enligt din planering

Inför nästa tillfälle: Hur gick det? Delge varandra

Projektarbete

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 samtalsituation.

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 prövat 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.

Träff 10 - Utvärdering

Genomgång: Hur gick det? Delge varandra

Dagens innehåll:

- utvärdering projektarbete
- film 7
- frågor
- kursutvärdering

Hur kan man förbättra sitt projekt att förmedla kunskap till andra genom handledning?

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?
Upplever du att lyckats få "den andre" känna sig mer säker i samtal med dig?
Har du några exempel?
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!

Introduktion till film 7

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 förhållningsätt 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?

Kursutvärdering

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 du har varit den största behållningen?

Är det något enskilt moment du funnit extra användbart eller svårt?

Vilka nya kunskaper/insikter har du fått?

Är det frågor du känner att du inte fått besvarade?

Hur tror du att du kan använda materialet på din omgivning?

Hur kan du använda materialet på blivande arbetskamrater?

Hur kan du använda materialet på studiekamrater och andra?

Lycka till med din fortsatta utveckling! 😊

Träff 11 – Uppföljning (Eventuellt ytterligare träff)

Uppföljning genom en återsamling en tid senare där alla fritt får reflektera över om och hur de använder de nyvunna kunskaperna i sin vardag.

Litteratur

Anderson Bob, Furnell Marta The Art of Empowerment. Am. Diabetes Assoc. 2000

Andersson, Martin. Med orden som hjälpmedel, Ungdomar med hörselskada – inträde i livet efter gymnasieskolan (husk). Delrapport, 2005-05-25, Ahlséns forskningsinstitut

Andréasson, Anna.Handledning i ett föränderligt läraruppdrag, c-uppsats Pedagogiska institutionen, Örebro universitet. 2003

International Journal of Audiology, Volym 54, 2014 – nummer 1, s 11-19: New perspectives on counselling in audiological habilitation/rehabilitation, Erik Borg & Birgitta Borg, Published Online: 17 Dec 2014
[New perspectives on counselling in audiological habilitation/rehabilitation: International Journal of Audiology: Vol 54, No 1 \(tandfonline.com\)](#)

International Journal of Audiology, Volym 47, 2008 – Issue sup2: Communication as an ecological system, Borg, Erik m fl. Published Online: 07 Jul 2009
[Communication as an ecological system: International Journal of Audiology: Vol 47, No sup2 \(tandfonline.com\)](#)

International Journey of Audiology, Volume 41, 2002 – Issue 5: Behavioural awareness, interaction and counselling education in audiological rehabilitation: development of methods and application in a pilot study, Borg, Erik, Danermark, Berth & Borg, Birgitta. Published Online 07 Jul 2009
[Original Article: Behavioural awareness, interaction and counselling education in audiological rehabilitation: development of methods and application in a pilot study: Conciencia conductual, interacción y orientación educatióal en rehabilitación audiológica: International Journal of Audiology: Vol 41, No 5 \(tandfonline.com\)](#)

Lauvås Per, Handal Gunnar. Handledning och praktisk yrksteori, Lund Studentlitteratur. 2001

Lindh, G. & Lisper, H.-O. Samtal för förändring. Lund: Studentlitteratur. 1990

Stojanovska, Alexandra & Elmazoska, Iris. " I den åldern jag är i nu, så vill man helst vara som alla andra, och då vill man ju inte höra dåligt"- Kvalitativ innehållsanalys av intervjuer med ungdomar som har mild hörselnedsättning. Audiologiutbildningen, Lund, 2018

Länkar

HÖRSELMEDVETENHET

Kolla att hörapparater funkar

https://www.spsm.se/contentassets/58623369b7bd4e30a7b26b127ecb2646/felsokning_ha_ci.pdf

Kolla att och hur hörteknik används och fungerar

<https://webbutiken.spsm.se/observationsschema/>

Värderingsverktyget enligt tillgänglighetsmodellen

<https://webbutiken.spsm.se/handledning-till-varderingsverktyg-for-tillganglig-utbildning/>

<http://tillganglighetsvardering.spsm.se/>

[DATE lärmaterial - Specialpedagogiska skolmyndigheten \(spsm.se\)](#)

RIKTLINJER

Länk till sidan Specialpedagogen med information om lagar och anpassningar

[Specialpedagogen-Extra anpassningar Hur gör man?](#)

Länk till SPSM om matematik, där finns också länk till gymnasieförordningen

[SPSM:s matematiksidor gymnasiet](#)

Resonemang och tankar kring undantagsbestämmelsen

[Om pys och undantagsparagrafen i skollagen – Bo Hejlskov Elvén](#)

Hrf rapport 2006 om hörselskadades situation

[Hrf - det går väl ganska bra?](#)

Uppsats om lärares erfarenheter av bedömning och betygssättning av gymnasieelever med hörselnedsättning

[Man kan ju inte pysa allt](#)

Uppsats om skolors beredskap att ta emot en hörselskadad elev

[Hörselskadad i en hörande omvärld](#)

LJUDMILJÖ

<https://www.ljudskolan.se/>

<https://www.ljudskolan.se/ljudfakta/>

<https://www.godlydiskolen.no/>

<https://www.spsm.se/stodmaterial-horselnedsattning/framqansfaktorer/allmant/tre-framqansfaktorer/god-ljud--och-ljudmiljo/>

<https://www.youtube.com/watch?v=dkAGoG2JtDg&feature=youtu.be>

<https://www.prevent.se/bransch/utbildning/forskolor/>

<https://www.prevent.se/ljudguideforskolan/>

[Förskolans ljudmiljö - Prevent Checklistor](#)

Hur ljud kan uppfattas:

Om du hör dåligt

<https://horsellinjen.se/fakta-och-rad/ljudmiljo/ljudmiljosimulatorn/#lyssna-pa-ljudmiljon-i-lektionssa>

Om sinnena är överskärpta

<https://www.mfd.se/inspiration/larande-exempel/funktionssimulatorn/>

Om det är dålig akustik

<https://www.spsm.se/stodmaterial-horselnedsattning/framqansfaktorer/allmant/tre-framqansfaktorer/god-ljud--och-ljudmiljo/>