



SÄKER I SAMTALET - HUSK

Handledarmaterial

Innehåll

Säker i Samtalet – HUSK, Upplägg online handledarutbildning	2
Säker i Samtalet – HUSK, Inledning	3
Bakgrund kring Säker i samtalet - HUSK.....	3
Bakgrund till materialet ”Med orden som medel”	5
Nyare forskning inom området	6
Hur det kom sig att jag, Johanna, tog över plattformen	7
Introduktion till handledarutbildningen.....	8
Säker i Samtalet – HUSK, Studiehandedning	10
Träff 1 - Uppstart	10
Ur deltagarmaterialet.....	11
Träff 2 – Att höra eller inte höra	13
Ur deltagarmaterialet.....	13
Träff 3 – Min hörsel	15
Ur deltagarmaterialet.....	16
Träff 4 – Vad vet andra	18
Ur deltagarmaterialet.....	19
Träff 5 – Att handleda.....	21
Ur deltagarmaterialet.....	24
Träff 6 – Roller i kommunikationen.....	28
Eric Bernes transaktionsanalys.....	28
Ur deltagarmaterialet.....	28
Träff 7 – Rådabudskap: Med orden som medel.....	30
Ur deltagarmaterialet.....	36
Träff 8 – KARD/DORA-modellen	39
Ur deltagarmaterialet.....	40
Träff 9 - Projektplanering	42
Ur deltagarmaterialet.....	43
Träff 10 - Utvärdering.....	45
Ur deltagarmaterialet.....	45
Träff 11 – Uppföljning (Eventuellt ytterligare träff)	47
Litteratur.....	48
Länkar	49

Säker i Samtalet – HUSK, Upplägg online handledarutbildning

Deltagarmaterialet finns samlat i ett eget häfte och är uppdelat i 10 avsnitt som är tänkt att användas på en träff vardera. Varje träff tar ca 1,5 h att gå igenom med en grupp - mer eller mindre tid kan gå åt beroende på gruppens storlek, pratlust och om man lägger in fikapaus. Materialet finns som fil att skriva ut till dina kursdeltagare.

Handledarmaterialet innehåller beskrivning av upplägg online (denna sida), inledning (inklusive bakgrund) samt studiehandledning. Studiehandledningen är uppdelad i en lektion per träff och varje lektion online innehåller det material du behöver ta del av (**fet stilat i studiehandledningen**) och extra fördjupningsmaterial (vanlig text i studiehandledningen) som du kan ha nytta av.

Först i varje avsnitt i handledarmaterialets studiehandledning finns hänvisning till material för handledaren att ta del av och använda till respektive träff. Sedan finns ett förslag till innehåll för träffen och lämpliga hemuppgifter samt vad deltagarna minst bör få veta om nästa träff. Därefter finns med kursiv stil de ursprungliga texterna i materialet som riktar sig till handledaren. Sist i varje avsnitt finns det ursprungliga material som riktar sig till dina deltagare och som också ingår i det deltagarmaterial du kan skriva ut till dina kursdeltagare.

Du som handledare arbetar med materialet genom att läsa studiehandledningen för träffen, dra ut lektionens PDF (lista med tidsangivelser för avsnitt i filmerna), titta på filmen och gör samtidigt egna anteckningar på "tidslistan" om var du vill kommentera något speciellt när dina kursdeltagare tittar på filmen, var du vill göra uppehåll för diskussion o s v. Du går igenom allt material och funderar kring frågeställningar och uppgifter för att avgöra hur du vill använda materialet och vilka delar du vill fokusera på för just din grupp.

För att du lättare ska kunna planera tidsåtgången att ta till dig materialet finns antal sidor för dokument och antal minuter för filmer angivet. Det material som är knutet till de olika träffarna är olika omfattande, så du kan behöva mer tid för att ta del av materialet till några av lektionerna.

Materialet är genomtänkt och har en röd tråd i sin uppbyggnad för att användas som ett helt paket, men du kan också använda delar av det på olika sätt, till olika mottagare och i olika verksamheter. Det går alltså att som kursledare skapa sig en helhet genom att ta del av handledarmaterial, forskningsbakgrund och deltagarmaterial och sedan med utgångspunkt i detta använda sig av egna dokument och bilder med gruppen i diskussioner kring filmerna.

Det är viktigt att förstå att Empowerment är grundtanken för hela materialet och att deltagarna utbildas till att föra sin egen talan och till att själva kunna handleda sin omgivning att bli bra samtalspartners. Materialet är uppbyggt för att stötta deltagaren successivt framåt i processen att bli aktiv och ta ansvar för kommunikationen.

För att få ut mesta möjliga av den gedigna forskning som ligger bakom materialet krävs att du är välbekant med **hela innehållet** så mitt råd är att du tar gott om tid på dig att gå igenom allt tillgängligt material i denna utbildning – ge gärna dig själv minst ett par, tre timmar per lektion i genomsnitt för att läsa, titta, lyssna, reflektera och planera.

Lycka till! 😊

Johanna Kylin, hörselpedagog

070-699 62 47

johannakylin@gmail.com

www.aichavitalis.com

www.horselhusk.se

Bakgrund kring Säker i samtalet - HUSK

Idén till materialet, som fick arbetsnamnet HUSK - Hörselnedsatta utvecklar säker kommunikation - kom till när det bl a uppmärksammades att studenter i Örebro som kom från Riksgymnasiet för döva och hörselskadade inte alltid hade så lätt att klara sina kurser på universitetet. Erik Borg, professor i audiologi, och Birgitta Borg, sjuksköterska/vårdutvecklare i Stockholm och chef för studentfrågor vid Örebro tittade närmare på situationen och kom fram till att det berodde på att studenterna hade haft en studiemiljö som var så väl anpassad att de inte själva utvecklat strategier och kunskap kring sina egna behov som de sedan kunde förmedla till sin omgivning. Följden blev att de varken direkt eller automatiskt fick rätt anpassningar på universitetet och då fick svårt att klara sina studier.

Paret Borg forskade ett flertal år inom området och tog bl a fram ett program för studiecirkelform som skulle utbilda studenterna till aktiva deltagare i sin egen miljö och att själva bli handledare för sin omgivning i frågor kring den egna hörselsituationen. Varje del av utbildningen vilar på gedigen vetenskaplig grund och utgångspunkten för konceptet "Säker i samtalet" är forskning kring empowerment - att själv ta makten över sin egen situation och att med självförtroende och självkännetom kunna vara handlingskraftig. Här handlar det om att personen med hörselnedsättning själv ska bli stark och kunnig för att kunna handleda sin omgivning på ett säkert och tydligt sätt.

OBS! Empowerment har en central funktion för materialets utformning och är den inställning eller "approach" du bör ha när du arbetar med HUSK. Sök gärna information om empowerment från olika källor och hitta ditt eget förhållningssätt till begreppet.

Den övergripande teoretiska ramen för studiecirkeln är den ekologiska kommunikationsmodellen som presenterades i Audionytt 2004:4 och i International Journal of Audiology, volym 47, 2008, i artikeln "Communication as an ecological system". Där framhålls den ömsesidiga påverkan av kommunikationsbeteendet som en del av kommunikationen. Genom att den hörselskadade blir mer medveten om den andra personens föreställningar och förväntningar (preferendum) skapas möjligheter till förändring. Motivationen är en viktig faktor i modellen och den drivs av förhållandet mellan förväntad nytta och förväntad ansträngning.

I Audionytt 1-2, 2013 skrev Birgitta och Erik Borg om materialet som tagits fram:

"Programmet HUSK utgår från de fyra nyckelbegreppen: Empati, Empowerment, Kompetens ochHandledning.... Den pedagogiska processen är förankrad i tre steg – kunskap, insikt och färdighet... Kursdeltagaren utvecklar sin förmåga att handleda sin omgivning i samtal... Målet är att personen... ska känna sig bekväm med att både tala om sin egen hörselnedsättning och – framförallt – kunna sätta sig in i den andres situation och hjälpa denna att bli en väl fungerande partner i samtalet... Genom att lösa gradvis svårare uppgifter skapas energi att ta sig an mer komplicerade livssituationer... Hela HUSK-processen leder sedan till att... man tar mer ansvar."

I *International Journal of Audiology*, volym 54, 2015 – nummer 1, s 11-19, artikeln "New perspectives on counselling in audiological habilitation/rehabilitation" skriver Erik och Birgitta Borg om **The EC-method**, som handlar om vägledning inom hörselvården, innehållande Empathy, Empowerment, Competence & Counselling.

Utbildningspaketet är ett praktiskt material bestående av ett antal filmer med frågeställningar att diskutera kring. Områden som tas upp är bl a

- Omgivningen och bemötande – egna och andras erfarenheter
- Hörselnedsättningen och hur den påverkar dig
- Att handleda andra – relationer, jag-budskap och samtalsmodell
- Planera och träna en handledningssituation utifrån din hörsel
- Genomföra och utvärdera

Materialet är välgenomtänkt ur medicinsk, psykologisk o pedagogisk synvinkel.

Medicinskt handlar det om att kunna sin hörselnedsättning och vilka behov den medför samt att veta vad andra inte vet men behöver veta.

Psykologiskt behandlas aspekter socialpsykologiskt kring olika roller i samspel och hur man kan kommunicera och agera i olika situationer, men också personlighetspsykologiskt genom att beröra det egna valet, vad man känner och hur man tar kontroll i olika situationer.

Pedagogiskt förespråkas en handledande roll grundat på empowerment och självkänedom - att kunna förklara för andra (handleda) hur hörselnedsättningen påverkar situationen och vilken organisation som behövs. Man får kunskap om vad ett råda-budskap är och hur det förmedlas genom att man lär sig en beprövad modell bestående av 6 delmoment som alla bidrar till helheten och en - för det allra mesta - lyckad kommunikation.

Empowerment beskrivs på [Empowerment - Wikipedia](#) som

Empowerment is the degree of autonomy and self-determination in people and in communities. This enables them to represent their interests in a responsible and self-determined way, acting on their own authority. It is the process of becoming stronger and more confident, especially in controlling one's life and claiming one's rights.

Och på svenska [Egenmakt – Wikipedia](#)

***Egenmakt** Begreppet egenmakt syftar till att en individ ska känna att denne har makt över sin egen situation, sina arbetsuppgifter, sin närmiljö, etcetera. Med andra ord att individen ska ha makt över personliga, socioekonomiska och miljörelaterade faktorer som påverkar hälsan. Det motsvarar det engelska ordet empowerment. Inom omvårdnad används begreppet för att beskriva metoder, såsom hälsocoachande samtal, för att en individ ska få förbättrad hälsa... Utifrån tidigare kunskap och ny information... fattar individen beslut om sin situation för att förbättra sin hälsa. Individens val/beslut behöver inte vara korrekta beslut enligt någon annan utan det som är väsentligt är att individen själv känner egenmakt..."*

"Med orden som hjälpmedel" var en delrapport av psykolog Martin Andersson. Den ligger till grund för det material han tog fram - "Med orden som medel" - och till avsnittet om Rådabudskap.

Bakgrund till materialet "Med orden som medel"

I enkätundersökningen "74 röster om skolan" har Bergkvist (2001) tagit reda på hur hörselskadade ungdomar upplever sin skolsituation och resultaten är tydliga.

56 % av eleverna rapporterar att man inte frågar vad man har fått i läxa, trots att man inte hört vad läraren sagt.

74 % av eleverna rapporterar att de avstår från att be om hjälp vid grupparbeten, trots att de inte kan följa diskussionen på grund av sin hörselskada.

71 % rapporterar att de inte informerar en vikarie om på vilket sätt han eller hon kan underlätta undervisningen.

89 % rapporterar att läraren inte informerar eleven innan lektionen, vilket är en vedertagen metod för att underlätta för en hörselskadad.

Den sammantagna bilden av undersökningen är att varken den hörselskadade eller läraren tar tillräckligt ansvar för situationen. Undersökningen sätter fingret på en problematik som inte bara är knuten till skolsituationen, utan snarare beskriver ett allmänt problem för hörselskadade i deras kontakt med den hörande omgivningen.

Förändringsmodeller

För att hitta en grundläggande modell för förändring är det naturligt att vända sig till psykologin. Där finns olika förklaringsmodeller för hur människan formas och förändras.

Vilken förklaring vi väljer har betydelse för vilken typ av förändring som är möjlig.

Hjälpbudskapet har sin grund i den socialpsykologiska modellen. Om du vill ha en utförligare diskussion om hur de vanligaste modellerna skiljer sig avseende förändring kan du läsa mer i rapporten Med orden som hjälpmedel (2005).

I den socialpsykologiska modellen fokuserar man de observerbara delarna av samtalet, vad man säger och hur den andra uppfattar det man säger. Fokus är på samspelet mellan individer. En viktig grund för detta synsätt är tanken att en individ alltid är sin omgivnings miljö. Det räcker alltså inte att jag känner mig empatisk utan jag är empatisk först om andra uppfattar mig så.

Många program för träning av samtal bygger inte på den socialpsykologiska modellen. En anledning är att denna modell kan uppfattas för teknisk och opersonlig men den socialpsykologiska modellen är en förutsättning för att det ska vara möjligt att ta fram ett konkret samtalsverktyg som dessutom ska kunna ge enkla och tydliga råd om hur man ska göra.

En samtalsteoretiker som bygger sin samtalsmetod på träning utan att vara socialpsykolog är Gordon (1975). Han har sin grund i humanistisk psykologi men ser behovet av en praktiskt tillämpbar modell som går att använda i vardagliga samtal. Han har även arbetat med praktiska samtalsmetoder i ledarskapssituationen (1994). Han använder begreppen "sändare" och "mottagare" för att göra det möjligt att titta på en av de inblandade i ett

Samtal, för att på så sätt se vad den personens ord får för inverkan på mottagaren. När en person säger någonting till en annan är syftet ofta att den andra ska förändra sitt beteende på något sätt. Det är med andra ord den som sänder budskapet som äger problemet och som därför kan sägas vara den ansvarsbärande.

I boken *Samtal för förändring* presenterar Lindh och Lisper (1990) ytterligare en samtalsmodell. De utgår från den socialpsykologiska tanken att man ska dela upp samtalet i mindre enheter och träna dessa separat. De delar exempelvis upp dessa i principer för vilka ord man ska välja i vissa situationer eller principer för hur man ska lyssna på en annan människa på bästa sätt.

Att välja den socialpsykologiska modellen har flera fördelar. Det går till exempel att skapa en konkret samtalsmetod specifikt för en hjälpsituation - en metod som dessutom kan tränas. Med den socialpsykologiska modellen går det även att ta fram en metod för hjälpsituationen som kan användas av både personer med en hörselskada och hörande, eftersom man fokuserar förändringen på det som är gemensamt i situationen, de observerbara beteendena. Men för att den socialpsykologiska modellen ska bli användbar behövs någonting att träna, på samma sätt som när vi tränar andra färdigheter, vilket du kan läsa mera om när samtalsmetoder diskuteras närmare.

I *Samtal för förändring* sätter författarna in samtalsmetod i ett större sammanhang och beskriver relationen mellan människosyn, psykologisk teori och samtalsmetod. Påverkar t ex samtalsträning vår personlighet? Hur kan individen via samtal förändra sig själv och andra? I boken behandlas det allra viktigaste och mest grundläggande vad gäller samtal. Samtal för förändring är avsedd för studerande på utbildningar där samtal är en viktig del i den framtida yrkesrollen men är även intressant för den som på egen hand vill förbättra sitt sätt att samtala.

Gunnel Lindh är högskoleadjunkt på syo-linjen vid Högskolan för lärarutbildning i Stockholm och undervisar i vägledningens metod och teori. Hans-Olof Lisper är docent i psykologi och verksam vid psykologiska institutionen vid Uppsala universitet.

Fullständig referens:

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

Nyare forskning inom området

På senare tid har undersökningar visat att hörselmedvetenhet är en viktig faktor för välmående och psykisk hälsa. Inom Audiologiutbildningen 2018 gjordes en studie bland ungdomar med mild hörselnedsättning. Studien "***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 genomfördes av Aleksandra Stojanovska & Iris Elmazoska, med Tina Ibertsson och Jonas Brännström som handledare. Resultaten av studien

visar på att ungdomar behöver mer kunskap om hörselnedsättning för att kunna utveckla hörselmedvetenhet, acceptans för sin hörselnedsättning och positiv självbild:

Resultat: Ungdomarna som deltog i studien upplever betydande svårigheter i vardagslivet. De har lite kunskap om sin hörselnedsättning, saknar stöd och förståelse från omgivningen, känner sig annorlunda och har minimal kontakt med hörselvården.

Slutsatser: Det finns tydliga indikationer på att en mild hörselnedsättning kan leda till stora konsekvenser för individen i vardagen. Resultaten visar vikten av tidigt stöd och förståelse från omgivningen för att ungdomarna ska känna acceptans för sig själva och känna sig accepterade av andra.

Sarah Granberg, Med.dr. (Disability Science), Leg. Audionom och lektor i hörselvetenskap hänvisade i ett föredrag på Audiologisk dag 2021 till Bott et al., 2021, en översiktsstudie bestående av 57 studier (de flesta ifrån 2015 och framåt) som kartlade och också visade sambandet mellan hörselnedsättning och social isolering och ensamhet. Förslag för att avhjälpa detta kan enligt Granberg vara att bearbeta områden som kommunikation, stigma, ensamhet och emotioner i gruppverksamhet, eftersom den automatiskt har fokus på interaktion, t ex i form av

- Självhjälpsgrupper (Southall et al., 2019)
- Kommunikation och copingstrategier (Hawkins, 2005)
- Kommunikation, coping, emotioner inklusive familjemedlemmar (Southall et al., 2009; Kricos et al., 2006)
- Active Communication Education Program (Aktiv Kommunikation) (Hickson et al., 2007; Öberg et al., 2014)

Kursmaterialet "Säker i Samtalet - HUSK" är inte alls nytt men fortfarande gångbart och har ett relativt brett och omfattande innehåll. Det passar bra för gruppverksamhet där man både lär sig om sin egen hörselnedsättning, diskuterar erfarenheter kring bemötande samt bearbetar olika frågeställningar tillsammans, och får tillgång till en modell för kommunikation, får möjlighet att ta till sig nya strategier och lära sig hantera olika situationer utifrån egna medvetna val.

Eftersom gruppverksamhet inte alltid erbjuds inom hörselvården planeras att materialet också ska finnas som webbkurs för enskild person att ta del av. Tyvärr går man då miste om synergieffekter av den interaktion som sker i gruppen men det är ändå ett sätt att kunna ta del av strategierna och kommunikationsmodellen om ingen gruppverksamhet finns tillgänglig eller om man av någon annan anledning inte känner att det är ett lämpligt alternativ.

Hur det kom sig att jag, Johanna, tog över plattformen

Jag gick utbildningen HUSK för paret Borg 2012 och använde materialet i olika former under ett antal år med mina elever inom hörselklasserna i Uppsala. När paret Borg skulle gå i pension och jag insåg att de var de enda som anordnade utbildningen kontaktade jag SPSM, Specialpedagogiska skolmyndigheten, och föreslog att de skulle ta hand om utbildningspaketet eftersom jag ansåg materialet alltför värdefullt för att få försvinna från arenan. Jag kontaktade även Erik Borg och bad honom diskutera med SPSM. Efter ett par

vändor stod det dock klart att SPSM inte ansåg sig kunna förvalta materialet, framförallt p g a att det riktade sig till slutkonsument och enskild individ, medan deras uppdrag snarare var handledning för personal. Kanske kunde HUSK setts som en gråzon, eftersom materialet också är en utbildning för handledare som i sin tur ska förmedla modellen till sina klienter eller elever, men beslutet blev att det hur som helst inte skulle finnas tillgängligt via SPSM.

I den situationen tog jag på nytt kontakt med paret Borg och frågade hur man skulle kunna rädda utbildningsmaterialet till omvärlden – fanns någon möjlighet att köpa plattformen för att bevara den? Och efter långa samtal kring projektets bakgrund och utveckling, utgångspunkter och forskningsteorier samt mina erfarenheter och tankar om materialet så beslutades att jag skulle få förtroendet att förvalta hemsidan med allt innehåll. Jag "ärvde" också tacksamt deras webansvariga person, Susann Rickan, som varit med i projektet från dess start och utvecklat dåvarande hemsida. Vi har tillsammans fortsatt arbetet att bevara och vidareutveckla det material som är knutet till modellen för att bli "Säker i Samtalet" och resultatet har efter ett par år blivit att man kan gå handledarutbildningen som web-baserad kurs. Fortsatt utveckling pågår.

Introduktion till handledarutbildningen

Att vara cirkelledare/studieledare.

Materialet som du håller i din hand är ursprungligen tänkt att användas som material i en studiecirkel med unga människor. Men naturligtvis kan man använda det på flera sätt beroende på vilka omständigheter som erbjuds. Vi tror dock att just formen studiecirkel kan vara bra då den ger möjlighet att träffas vid regelbundna möten och deltagarna får möjlighet att mellan varje träff fundera vidare och också pröva sina nya kunskaper. En studiecirkel kännetecknas av att ett antal personer träffas vanligtvis några timmar per vecka för att gemensamt lära sig om eller utforska ett område som de är intresserade av. I en studiecirkel är samtalet och samspelet mellan deltagarna det som är grunden för inläring. Man kan därför säga att studiecirkeln och dess arbetsformer bidrar till att utveckla demokrati och gemenskap genom att deltagarna övar upp sin förmåga att lyssna till andra och att själv uttrycka sig så att man blir förstod.

Generellt för en studiecirkelledare gäller att hon eller han behöver ha vissa kunskaper om gruppdynamik, om pedagogik och gärna erfarenhet av att leda en grupp. Naturligtvis behöver cirkelledaren ha kunskaper i ämnet som berörs och när den egna kunskapen inte räcker till, veta varifrån hen kan hämta mer. Allra viktigast är dock att ledaren har ett genuint intresse för människors utveckling och trivs med att arbeta med andra människor i grupp.

Vi tror att du/ni som cirkelledare för just den här utbildningen besitter kunskaper inom något eller några av områdena hörsel, audiologi, pedagogik, skolhälsovård el dyl. Som cirkelledare behöver du också vara medveten om att alla deltagare har olika personligheter, bakgrunder och erfarenheter. Att deltagarna är olika brukar kunna vara en stor styrka i gruppen. Men det kan också vara en utmaning för dig som cirkelledare. Någon i gruppen kanske talar alldeles för mycket och släpper inte in de andra, en annan söker hela tiden bekräftelse, några tävlar med varandra etc. Som ledare kan du skapa en god stämning i

gruppen genom att försöka hantera sådana ev. problem redan från början. I studiehandledningen föreslår vi olika sätt att redan i starten arbeta för ett öppet och trivsamt klimat i gruppen.

Det är bra om man gör en kort genomgång av vanliga begrepp när det gäller hörsel i början av kursen. Det är också bra om ni som cirkelledare läst igenom faktaavsnitten före varje möte och ser om ni behöver komplettera med annan litteratur eller ta in en gästföreläsare. Det är bra om deltagarna får en tydlig uppgift till nästa gång. Eftersom ett av de viktigaste målen för studiecirkeln är att deltagarna ska utveckla sin självkänsla och sin tro på sin förmåga att klara av olika situationer är det viktigt att de får pröva sina nya insikter och kunskaper mellan varje möte. Det är därför lämpligt att avsätta de första 10 minuterna till en genomgång av vad man gjort sedan förra gången på hemmaplan och att få återkoppling från kamrater och ledare.

I handledarutbildningen går du igenom varje avsnitt för att vara väl bekant med materialet när du leder din grupp. Du går igenom texter, ser filmer, tar del av övningar och funderar samtidigt över hur du skulle kunna använda innehållet i just det avsnittet och om du har egna övningar som skulle passa att lägga till vid respektive träff. När du tittar på filmerna kan du använda tidsdokumentet för att anteckna om du vill ta upp något särskilt vid specifika tidsangivelser. Med de anteckningarna blir det lättare att minnas filmens innehåll och förbereda inför varje träff.

Träff 1 - Uppstart

Att ta del av inför träffen:

Deltagarmaterial (ev för utskrift till alla deltagare)

Handledarmaterial Upplägg (1 sid)

Handledarmaterial Inledning (7 sid)

Studiehandledning för träff 1 (3 sid)

Fördjupning film 7 olika ljud att lyssna på, diskutera hur de uppfattas och påverkar (1 min)

Fördjupning text: E.Borg, Living with Disability – Counseling of Partners in Social Networks (17sid)

Fördjupning text: A.Stojanovska & I.Elmazoska, "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 (53 sid)

Litteraturlista Handledarmaterial

Länklista

Detta gör du med kursdeltagarna:

- 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

Eftersom huvudsyftet med studiecirkeln är att deltagarna ska öva upp en handledande förmåga och vara inriktade på den andres behov i en kommunikationssituation, är det viktigt att cirkelledarna arbetar utifrån det förhållningssätt som man önskar att deltagarna ska utveckla. Då begreppet handledning är ett huvudbegrepp i detta studieprogram kan det vara bra att redan nu läsa igenom litteraturen om handledning (se träff 5) och göra klart för sig själv hur man vill se på begreppet.

Det är också viktigt att man skapar en optimal miljö för kommunikation. Kan alla sitta så att man kan avläsa varandra? Finns mikrofoner i tillräcklig omfattning så att samtalet inte alltför mycket behöver störas av mikrofonhantering? Hur är det med fläktljud och andra ovidkommande ljud som kan vara mycket störande för personer med hörselnedsättning? Det är bra om allt sådant kontrollerats innan själva mötet startar.

Det första mötet har som syfte att skapa en miljö som gör att deltagarna känner sig trygga och fria att uttrycka åsikter, ställa frågor och delta i samtal och debatt. Hur man skapar en sådan miljö beror naturligtvis till stor del på vad cirkelledarna själva känner sig mest bekväma med. Kan man hitta några bra övningar som gör att deltagarna både kan koppla bort blyghet och osäkerhet och skapa möjlighet till skratt är det naturligtvis mycket bra för det fortsatta arbetet.

Den första uppgiften blir således att så långt möjligt ta bort osäkerhet som kan bero på att deltagarna inte känner varandra, inte riktigt vet hur studiecirkeln är upplagd, när och var man träffas, om man får fika varje gång (vilket bör ingå som ett pedagogiskt hjälpmedel!)

eller andra praktiska ting.

Hur få igång samtalet i gruppen? Ett bra sätt är att börja med en presentationsövning som gör att alla deltagare redan från början får prata och möta de andra deltagarna direkt. Det kan göras alltifrån att var och en inte bara berättar vad de heter utan också t ex berättar något om den plats de kommer ifrån eller vad de helst gör på fritiden eller något liknande till att man gör någon form av aktivitet tillsammans.

Man kan ha olika presentationslekar t ex med en boll där var och en kastar till någon samtidigt som man säger sitt namn och frågar vad den heter som får bollen. Sedan gäller det för den som får bollen att upprepa de namn som sagts tidigare samt kasta bollen vidare till någon annan. Man kan också be var och en söka upp den de känner minst i gruppen eller något liknande. Endast kursledarnas fantasi sätter stopp.

Upptaktsmötets viktigaste uppgift är att skapa trygghet och tydlighet kring vad som gäller för studiecirkeln. När mötet är avslutat bör alla vara överens om vad som gäller om närvaro, hemuppgifter och annat. Det är bra om det finns en form av ömsesidigt "kontrakt", gärna skriftligt. Att få studiematerialet i en särskild pärm är också ett bra sätt att visa att detta är ett seriöst program och att man förväntar sig hög närvaro och att deltagarna meddelar om de inte kan komma till en träff.

Ur deltagarmaterialet

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 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

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

Att ta del av inför träffen:

Studiehandledning för träff 2 (1 sida)

Film 1 del 2, från 7.45 (ca 8 min)

PDF Film 1, del 2 med register

Fördjupning film 5 Vad är ljud? (4 min)

Fördjupning film 8 Audiogram (1 min)

Fördjupning film 15 Förhindra hörselskador (2,5 min)

Fördjupning text: Fakta Hörsel (4 sid)

Detta gör du med kursdeltagarna:

- 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 första avsnittet i film 1 om ca 7 minuter är till övervägande del inriktat på deltagarnas egna upplevelser. Hoppa över den nu och återkom till situationen vid träff 4. Andra delen handlar mer konkret om hörsel och hörselnedsättning. Det är bra om deltagarna läser igenom Fakta om hörsel till nästa gång. Hur man upplever faktaavsnitten varierar naturligtvis mellan olika deltagare så det är viktigt att de följs upp. Kanske en del termer känns främmande vilket minskar intresset att läsa. Vår upplevelse är att flera av deltagarna i första vändan påstår sig veta allt om sin hörselnedsättning, men det visar sig snart att det finns nya saker att upptäcka. Dessa upptäckter gör deltagarna under hela studiecirkeln. Till nästa möte är det bra om deltagarna har sitt audiogram med sig för genomgång.

Ur deltagarmaterialet

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 obekväm 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

Att ta del av inför träffen:

Studiehandledning för träff 3 (3 sid)

Film 2 (ca 15 min)

PDF Film 2 med register

Testa din hörsel - Hör 1.2

Fördjupning film 6 om Buller och brus (3,5 min)

Fördjupning film 9 Hur fungerar hörseln? (10,5 min)

Fördjupning film 10 Vad beror hörselnedsättning på? (4 min)

Länk: Kolla att hörapparater funkar

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

Detta gör du med kursdeltagarna:

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.

Huvudpunkterna vid det här mötet ligger på audiogrammet och programmet Hör-1.2.

Vår erfarenhet är att deltagarna först gärna påstår sig veta både hur deras audiogram ser ut och vad det betyder. De som kan tänka sig att visa upp sina audiogram och jämföra med andra kan se att en hörselnedsättning kan se väldigt olika ut. För många är det en positiv upptäckt. Det är kanske också ofta så att man vet hur audiogrammet ser ut, men mindre om vad det betyder för mitt hörande.

Hör-1.2 tar lite tid att genomföra fullt ut så den tid studiecirkeln har till sitt förfogande räcker inte för att alla ska hinna gå igenom hela programmet. Bäst är att göra en demonstration i grupp. Låt var och en välja en aktivitet och pröva. Det bör sedan vara möjligt för deltagarna att under kommande vecka/ ett par veckor själva pröva programmet och få fram ett protokoll.

Kanske man i anslutning till kursen kan ha en uppställning så att deltagarna själva i samband med träffarna kan få pröva sin hörsel och få fram ett protokoll.

Man kan också genomföra en förenklad test med bara två högtalare och endast använda några av de olika testerna.

Dela gärna upp gruppen efter det att filmen visats så att halva gruppen går igenom audiogram medan den andra gruppen prövar Hör-1.2.

Ur deltagarmaterialet

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.

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

Att ta del av inför träffen:

Studiehandledning för träff 4 (2 sid)

Film 1 del 1 (fram till 7.45) (ca 8 min)

PDF Film 1, del 1 med register

Repetera film 2 (ca 15 min)

Fördjupning film 11 Problem med hörselnedsättning (3 min)

Fördjupning film 12 Hörselnedsättning (3 min)

Så kan det låta

Hur hörs det? (ca 15 min totalt)

Länkar:

Hur kan ljud uppfattas - Om du hör dåligt

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

Hur kan ljud uppfattas - Om sinnena är överskärpta

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

Hur kan ljud uppfattas - Om det är dålig akustik

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

Kolla att och hur hör-teknik används och fungerar

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

Detta gör du med kursdeltagarna:

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.

Det första avsnittet i filmen om ca 7 minuter är till övervägande del inriktat på deltagarnas egna upplevelser. Filmens början kan uppfattas som en knytnäve i magen. Det finns säkert de i gruppen som upplevt liknande situationer. Nu har gruppen setts några gånger och det kan vara lättare att berätta även om sådant som upplevts jobbigt, pinsamt eller besvärligt.

Ur deltagarmaterialet

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

Att ta del av inför träffen:

Studiehandledning för träff 5 (7 sid)

Film 3 (ca 15 min)

PDF Film 3 med register

Fördjupning film 1 Att underlätta samtalet - ett utdrag ur ordinarie material (1,5 min)

Detta gör du med kursdeltagarna:

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.

Hur lär man sig? Det kan vara svårt att få deltagarna att tycka att det pedagogiska avsnittet i kursen är lika intressant som det om hörselskador! Att tänka på den andre kanske inte skapar samma energi som när diskussionerna handlar om den egna situationen. Men om man inser att jag som hörselskadad kan få en mycket bättre kontakt med min samtalspartner om den personen får insikt i hur jag hör, kanske motivationen växer. Här behövs fantasin igen!

Försök att få deltagarna att tänka sig in i olika situationer som de kan hamna i eller berätta om situationer. Om du har arbetat med pedagogiska rollspel kan den vara bra i en sådan diskussion. Pröva gärna lite rollspel och undersök hur handledande situationen blir. På vems villkor pratar man?

"Att vända en svaghet till styrka"

Några sätt att beskriva begreppet handledning

Anna Andréasson har en C-uppsats från Örebro universitet analyserat begreppet handledning utifrån en handledarutbildning vid universitetet. Hon har i sin analys kunnat urskilja fem olika kategorier handledning som beskrivs som fem kvalitativt skilda förhållningssätt. Här nedan följer en kort resumé av de fem kategorierna.

Handledning som överföring

Den pedagogiska idén bakom detta sätt att förhålla sig är att handledaren, läraren besitter kunskap och överför den till den mindre vetande eleven. (Tabula rasa)

Handledning som medvetandegörande

Verktyget för att skapa medvetande heter reflektion, man reflekterar över vad man gör. Traditioner och handlingsmönster görs synliga. Detta förhållningssätt kan också leda till att man kan sätta ord på en del av det som betraktas som tyst kunskap.

Handledning som ifrågasättande

I takt med att man blir mer medveten om sitt handlande ökar också förmågan att ifrågasätta handlingsmönster, traditioner och värderingar. Ifrågasättandet är en viktig förutsättning för utveckling.

Handledning som utveckling

Utveckling innebär nytänkande och kan uppstå i samspelet mellan individer där man utgår ifrån att båda parter har något att bidra med. Här ses kunskap som meningsskapande.

Handledning som reflekterande dialog

Handledning ses som ett samtal där man överväger olika alternativ. Detta förhållningssätt skiljer sig helt från handledning som överföring. I det reflekterande samtalet kommer alla till tals, man lyssnar till varandra och tar till sig vad andra tycker och tänker.

I sin handledande roll kanske man utnyttjar alla fem förhållningssätten. Om en person med hörselnedsättning ska hjälpa sin samtalspartner så kan det inträffa att personen säger, kanske lite lätt generad: "Jag har aldrig pratat med en person som är hörselskadad tidigare, så jag har inte tänkt på hur det är". Då kanske handledning som överföring är det helt riktiga. När man sedan går vidare i samtalet behöver man kanske hjälpas åt att reflektera över vad kommunikation som påverkas av vissa hinder innebär för svårigheter dvs handledning som medvetandegörande. Kanske sedan samtalet avslutas som handledning som utveckling eller också går man ett steg längre och båda parter tar upp olika aspekter på situationen och lyssnar till varandras åsikter, en reflekterande dialog.

Det kanske allra viktigaste kännetecknet på handledning som pedagogisk verksamhet är att den präglas av närhet och omtanke. Det är det personliga engagemanget och tryggheten som skapar grunden för verksamheten. En handledare är framgångsrik när arbetet karaktäriseras av ett genuint intresse för andra människors väl och en tolerans för det oklara och ofärdiga.

*Ännu en inspirationskälla kan vara Per Lauvås och Gunnar Handals bok *Handledning och praktisk yrkesteori*. Lauvås och Handal tar sin utgångspunkt i handledning vars syfte är yrkesutövning. Hur kan man handleda för att utveckla en "praktisk yrkesteori" så att denna utgör en säker och mångsidig grundval för handling. Författarna menar att personlig yrkeskunskap förvärvas man främst i direkt kontakt med människor i den situation där yrkeskunskapen kommer till användning dvs på arbetsplatsen.*

Författarna lyfter fram fyra områden där handledning används som begrepp i dagligt tal

- Yrkesinriktad handledning försiggår i samband med yrkesmässig verksamhet som en del av antingen en utbildning eller av praktisk yrkesutövning.

- Uppsatsinriktad handledning äger rum i samband med skriftliga framställningar (till exempel uppsatser, rapporter och avhandlingar). Den kan vara kopplad till en utbildning eller ha med något annat område att göra.

- Studie- och yrkeshandledning rör information och vägledning som fungerar som hjälp för elever och studenter i deras val av yrke och utbildning.

- Personlig handledning och rådgivning innebär en hjälp till kollegor, elever eller andra som har personliga eller sociala problem, vilka inte kräver professionell hjälp.

Författarna tar också upp svårigheten med att definiera begreppet handledning. Utvecklingen av begreppet har pågått inom olika yrkesgrupper och professioner och därvid kommit att delas in i olika sektorer. Detta leder lätt till ägandeanspråk och revirtänkande. I utländsk terminologi är begreppsvariationen större. Där används ord som supervision, counseling, guidance, consultation, tutoring, mentoring för olika former av handledning. I Sverige använder vi begreppet handledning för alla dessa verksamheter.

Boken behandlar främst en typ av handledning som man kan beteckna som "reflekterande handledning". Kännetecknande för denna är att den syftar till att hjälpa den handledde att för sig själv klargöra val av handling efter att ha fått hjälp med att tänka igenom vad som talar för och emot valet och hur pass hållbara dessa värdemässiga ståndpunkter är. Handledningen är således inte i första hand inriktad på att lösa ett speciellt problem utan ge verktyg till den som ska lösa problemet.

Två ytterligheter av handledning kan sägas var konsultation och supervision. Det som främst kännetecknar konsultation är att den försiggår mellan personer på ungefär samma kompetensnivå, där handledaren inte har något formellt ansvar för det arbete de handledda utför. Den är också beställd från den handledde och försiggår under en bestämd avtalad tid. Kanske det viktigaste kännetecknet är att det inte innebär någon annan maktrelation än den som handledarens kunskap och förmåga ger upphov till. Författarna tydliggör begreppet konsultation genom att påpeka att avsikten inte är att handledaren ska bedriva någon form av undervisning, det vill säga förmedla sina kunskaper eller insikter om hur ett problem ska lösas. Detta bör bara ske när det är helt uppenbart att den handledde saknar vissa kunskaper som snabbt kan förmedlas till honom/henne.

Konsultationen utgår ifrån att det är den handledde som önskat hjälp för att utveckla sin (yrkes)kompetens. Det handlar således inte om makt, kontroll och förmyndarskap. Supervision äger rum mellan en person med en viss kompetens och en eller flera personer utan denna kompetens. Handledaren har formellt högre status än den som får denna form av handledning. Han eller hon kan också ge order och bestämma hur arbetet ska utföras. I supervision finns också inslag av krav och kontroll. Vid denna typ av handledning ligger det formella ansvaret hos handledaren, vid konsultation är det den handledde som har huvudansvaret.

Den typ av handledning som vi menar kan bedrivas av personen med hörselnedsättning gentemot sin samtalspartner är av typen konsultation där den som blir handledd får hjälp att förstå hur den hörselskadade hör och hur han/hon genom sitt sätt att uttrycka sig eller bete sig kan underlätta kommunikationen.

Ur deltagarmaterialet

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?

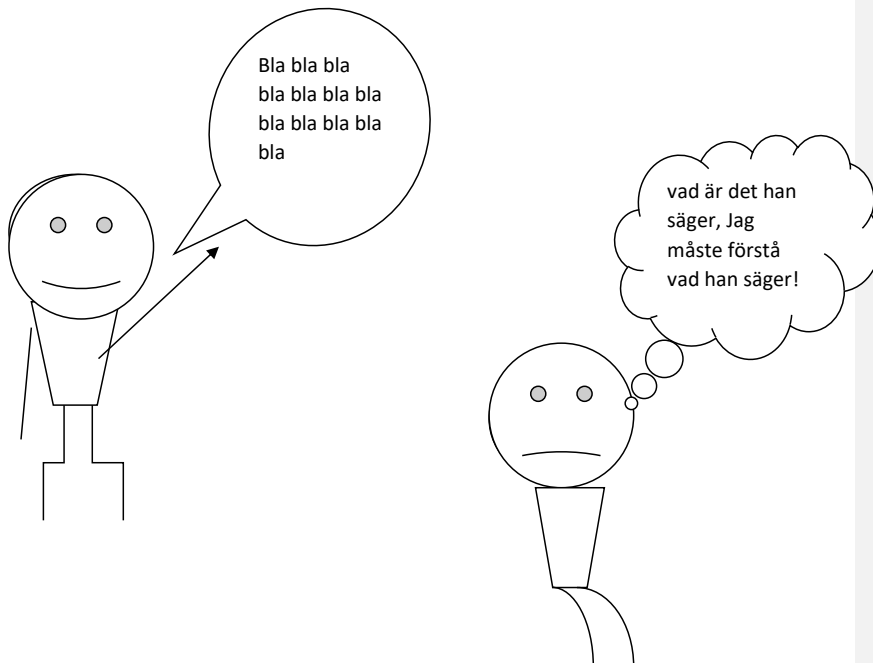
Här är några viktiga områden:

- 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 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.

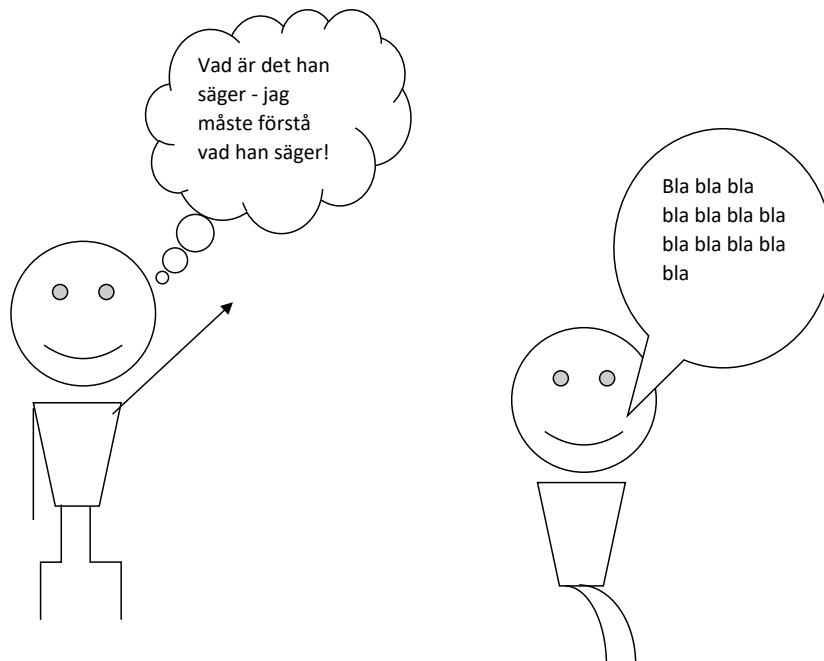
Att handleda andra, är det inte svårt det?

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 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

Att ta del av inför träffen:

Studiehandledning för träff 6 (Bernes transaktionsanalys) (2 sid)

Film 4 (ca 15 min)

PDF Film 4 med register

Fördjupning film 3 Bernes modell (4 min)

Detta gör du med kursdeltagarna:

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

Eric Bernes transaktionsanalys

Det här avsnittet handlar om en teori kallad Transaktionsanalys. Eric Bernes transaktionsanalys kan säkert många av oss känna igen från våra vardagsliv. De flesta av oss känner oss obekväma när vi blir försatta i en roll som vi inte önskar. Det innebär inte att det alltid är fel att plocka fram de sidor hos sig som är Föräldrajag eller Barnjag. När t ex någon i vår omgivning är väldigt ledsen kan det vara skönt att mötas av ett omhändertagande Föräldrajag. Det kan också vara framgångsrikt att ta till sina Barnjag när man i en grupp ska förbereda en rolig fest. Men när sedan besluten ska fattas är det nog bäst att visa sitt Vuxenjag. Ibland kan man behöva närma sig en annan person genom att sätta sig i samma roll som man upplever att den personen befinner sig i för att sedan varsamt försöka nå ett Vuxenjag. Många föräldrar har kanske upplevt det när de i relation till sitt barn tar på sig en straffande Föräldreroll och möter ett resonerande Vuxenjag hos sitt barn.

Ur deltagarmaterialet

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 innebär 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 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 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?

Träff 7 – Rådabudskap: Med orden som medel

Att ta del av inför träffen:

Studiehandledning för träff 7 (9 sid)

Film Med orden som medel, exempelsituationer (8 min)

Uppgifter Rådabudskap (4 sid)

Fördjupning litteratur: Med orden som hjälpmedel (Martin Andersson) (16 s)

Fördjupning litteratur: Frågor och svar om Råda-budskap (1 sida)

Fördjupning litteratur: Referenslista Med orden som medel (1 sida)

Fördjupning litteratur: Hjälp en blind (Martin Andersson) (33 sid)

Detta gör du med kursdeltagarna:

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

Rådabudskapet

Det här avsnittet handlar om Rådabudskapet, som är en anpassning av teorin Jagbudskap och Hjälpbudskap som du kan läsa mer om längre ner. Rådabudskapet kan ge en mycket handfast hjälp och kan kopplas till Bernes Transaktionsanalys. Rådabudskapet ger en uppfattning om hur man kan lägga upp ett samtal så att den andre inte känner sig inkörd i ett hörn där bara Barnroll eller Föräldraroll erbjuds!

Kommunikationsmodellens sex punkter kan komma i olika ordning men alla delar behöver vara med. I filmen med exempelsituationer kommer punkt 2 och 3 i omvänd ordning.

Lista på rådabudskapets sex punkter

Punkt 1 Uttryck situationen i stort och i subjektiva termer.

I Rådabudskapets första punkt ska man beskriva problemet i stort och i subjektiva termer. Föreställ dig en situation där en hörselskadad person är på studiebesök på en arbetsplats. Fikarummet är fullsatt och röster och porslinslammer gör det svårt att höra, och den hörselskadade sitter i egna tankar när han märker att en av de andra vid bordet har pratat med honom utan att han hört vad den andre sagt. Om den hörselskadade då säger: "Det går

inte att höra vad du säger" beskriver han situationen i objektiva termer istället för subjektiva. Han säger med andra ord att den andre borde förstå att det är omöjligt för någon att höra vad den andre säger. Han bör istället formulera sig utifrån sig själv, alltså i subjektiva termer, så att det blir tydligt att han beskriver hur han uppfattar situationen och det kan låta: "Jag tyckte det verkade som du försökte ta kontakt med mig".

Man kan även utgå från den hörandes perspektiv. Om en av dem som sitter närmast bredvid börjar presentera sig för den hörselskadade men märker att han inte får kontakt är det hans ansvar att hitta ett sätt att kommunicera. Om han då knackar honom på axeln och säger: "Jag vet redan att du är hörselskadad", så ger han ingen möjlighet till den hörselskadade att förklara på vilket sätt hörselskadan påverkar situationen. Genom att däremot formulera sig i subjektiva termer blir meningen mer nyanserad och man visar att man är öppen för att få den andres beskrivning. Det kan formuleras: "Jag har förstått det som om att du hör lite dåligt".

Punkt 2 Beskriv dina känslor för situationen.

I Rådabudskapets andra punkt ska man berätta vilka känslor som är förknippade med problemet. Om det finns positiva känslor ska man även ta med dessa. Om man säger: "Jag hör dåligt och fikarum kan vara särskilt jobbiga för mig" har man tydligt formulerat att det är den här situationen som framkallar mina känslor. Men om man däremot säger: "Jag kan inte höra när alla pratar samtidigt och det är jobbigt" finns risken att den andre uppfattar ditt budskap som om du tycker att situationen är jobbig för att de inte förstår att högljudna miljöer kan vara problematiska för en hörselskadad, vilket kan uppfattas som en kritik mot den andre.

Samma problem kan uppstå i den omvända situationen. Om den hörande tar initiativ till konversationen och inte har varit tydlig i punkt ett med att det är den personens subjektiva uppfattning av situationen som avsetts kan beskrivningen av vad man känner missförstås, det kan låta: "Jag vet redan att du är hörselskadad och det måste vara jobbigt", vilket den hörselskadade kan uppfatta som om den andre snarare uttalar sig om hur det är att höra dåligt i allmänhet. Men om man istället formulerar sig kring den nuvarande situationen gör man det lättare för den hörselskadade att förhålla sig till det man säger, det kan låta: "Jag tycker det skulle vara tråkigt om du inte kan vara med i konversationen".

Punkt 3 Beskriv positiva aspekter.

Rådabudskapets tredje punkt är att man ska ta med positiva aspekter. Det kan vara andra saker som personen gör bra eller sidor av problemet som inte blir negativa. Om den hörselskadade säger: "Tur att jag fick en chans att förklara situationen, så det inte blev några missförstånd" Så lättar det upp. På detta sätt visar man även att man tar ansvar för situationen och att det är en positiv sak att lösa detta problem. Genom att betona positiva aspekter i situationen minskar man även risken att formulera sig så att omgivningen tycker att du har lagt över ansvaret på dem, vilket kan bli fallet i meningen: "Det vore enklare för mig om det var tyst här inne"

Samma sak gäller för den hörande. När man betonar vad som är positivt i situationen minskar du risken att den hörselskadade tycker att du lägger över ansvaret på honom eller henne, som i meningen: "Jag tycker det verkar som du verkligen anstränger dig för att hänga med på vad vi säger". Du visar att ni ska lösa situationen tillsammans. Men om du däremot säger: "Om man hör dåligt måste man anstränga sig mycket" blir budskapet riktat mot den hörselskadade som person, vilket inte hjälper till att lösa den nuvarande situationen.

Punkt 4 Beskriv situationen konkret.

Rådabudskapets fjärde punkt säger att du ska beskriva problemet konkret. Om du formulerar dig för generellt är risken stor att ditt budskap kommer uppfattas som en kritik mot den andra personen snarare än den nuvarande situationen. Orden alltid och aldrig är typiska exempel på ord som gör din formulering för generell. Ett sätt att formulera sig är: "Jag hör dåligt, särskilt i ett fikarum som här, där många pratar samtidigt." Undvik alltså orden alltid och aldrig som i meningen: "Det blir alltid problem när jag ska försöka hänga med" eftersom det är en för allmän formulering och inte direkt kan knytas till den nuvarande situationen. Även den hörande ska sträva efter att formulera sig så konkret som möjligt. Det är viktigt att det framgår vad man vill uppnå med budskapet. I situationen vid kaffebordet kan det bli: "Jag vill gärna presentera mig, så du vet vem jag är och vad jag gör här på företaget.". Om man däremot uttrycker sig för generellt finns risken att budskapet snarare uppfattas som avvissande, som i formuleringen: "Vi bara sitter och pratar".

Punkt 5 Beskriv vad man önskar eller vad man kan erbjuda konkret.

I Rådabudskapets femte punkt handlar det om vad man själv eller den andra kan göra för att underlätta situationen. Genom att vara konkret minskar man även här risken att den andre uppfattar dina ord som kritik mot personen. Om man säger: "Om du pratar tydligt och vänd mot mig så går det bra" ger man den andre konkreta instruktioner om hur situationen kan underlättas. Detta kan jämföras med: "Om du pratar så att jag kan höra går det lättare för mig." I det andra exemplet finns inga instruktioner till den andre, formuleringen blir snarare en beskrivning av den andre som person, vilket kan skapa problem för kommunikationen. För den hörande blir situationen annorlunda, eftersom det är den hörselskadade som har den unika kunskapen om hur samtalet kan underlättas i den här situationen. Att komma med fel konkreta förslag kan till och med bli olyckligt om förslaget inte är relevant i situationen, som i formuleringen: "Du kanske vill att vi ska prata högre". Här handlar det snarare om att konkret formulera att man är öppen för att försöka underlätta så mycket som möjligt, för att samtalet ska flyta på. En formulering kan vara: "Vad kan jag göra för att underlätta för dig."

Punkt 6 Visa att du förstår den andres situation.

Som en avslutning på ett Rådabudskap ska man visa att man förstår den andres situation. Det är viktigt att du utgår från allmän kunskap när du gör detta. Om den andre inte känner igen sig i din beskrivning är det troligt att han tycker att du har beskrivit situationen åt honom. I hjälpbudskapet kan det formuleras: "Jag gissar att du inte visste hur du kan underlätta för mig, vi har ju inte träffats tidigare" eller ur den hörandes perspektiv: "Jag gissar att det är hopplöst att höra i den här pratiga miljön". Genom att avsluta med att visa att man förstår den andres situation ökar chansen att den andre personen blir mer välvilligt inställd till att lösa situationen.

Praktisk användning

Du kommer säkert att upptäcka att du har olika nytta av Rådabudskapet beroende på om du samtalar med en god vän eller med en person du inte känner. Tänk dig att det finns olika sociala cirklar kring dig själv. I den närmaste cirkeln ryms dina närmaste vänner, partner och familj. I nästa cirkel finns de kontakter du har genom arbete, skola hörcentral och andra myndigheter. I den yttersta cirkeln finns människor i allmänhet.

Den viktigaste skillnaden mellan cirkelna är din möjlighet att påverka situationen. Det är alltså viktigt att du är medveten om vilken roll du har.

Den första sociala cirkeln, nära relationer.

I den första sociala cirkeln finns du med en hörselskada och du som hörande med en personlig relation till varandra, ni kan vara partner, vänner eller familj. Här finns stora vinster med Rådabudskapet, eftersom besvärliga hörsituationer uppkommer mer eller mindre dagligen. Det är viktigt att inte samma situation regelbundet ger problem, eftersom det kan försämra er relation. En viktig sak här är att både du med en hörselskada och du som hörande har lika stora möjligheter att påverka situationen till det bättre. Här skulle man alltså kunna tänka sig att ni tillsammans tar del av kunskaperna kring hur Rådabudskapet kan förändra ert sätt att lösa olika situationer.

Den andra sociala cirkeln, återkommande kontakter, arbete, skola och myndigheter.

I den andra sociala cirkeln handlar det om situationer på platser där du med en hörselskada regelbundet befinner dig. Det kan vara arbetsplatsen, skolan, hörcentraler eller andra myndigheter. Här har givetvis du med en hörselskada fortfarande nytta av att använda ett Rådabudskap, eftersom det ökar dina möjligheter att få ett bra bemötande tillbaka. Men här är det även viktigt att du som hörande förstår vilken möjlighet du har att påverka situationen och därför kan Rådabudskapet vara ett konkret och praktiskt alternativ för dig. I de fall där regelbunden kontakt med personer som har en hörselskada ingår i dina arbetsuppgifter bör du till och med kunna kräva att det ska ingå i den professionella yrkesrollen att få möjligheten att skaffa dig ett förhållningssätt till dessa situationer.

Den tredje sociala cirkeln, flyktiga möten.

I den tredje sociala cirkeln handlar det om flyktiga möten. Det kan vara någon du med en hörselskada pratar med på bussen eller i en affär. Här är det orimligt att förvänta sig att människor i allmänhet ska veta hur man bäst kan underlätta för dig, eftersom de flesta aldrig tidigare har varit i en liknande situation och därför inte har någon tidigare erfarenhet av vad som kan vara till hjälp. I dessa situationer måste du själv ta initiativet. Genom att använda Rådabudskapet kan du skapa en god samtalsmiljö för den hörande och därigenom underlätta situationen för dig själv.

Kompetens

Först är man omedvetet inkompetent; kopplat till Rådabudskapet upptäcker man att kommunikationen blir fel men förstår inte varför eller man märker inte att den andre inte förstod. När man sedan börjar öva kommer man att känna sig medvetet inkompetent dvs man kanske först i efterhand kommer på hur man borde ha sagt eller man inser att man misslyckats i det man föresatt sig. Efter övning kommer man till stadiet medvetet kompetent man tänker utifrån de sex punkterna i Rådabudskapet och känner av med sin inre kompass att man hamnar rätt. Så småningom har man utvecklat sitt kommunikationssätt så att man är omedvetet kompetent "det går av bara farten" att kunna få fram det man vill och få den andre att förstå utan att den personen känner sig åthutad eller överlägset behandlad. Men för att nå detta stadium krävs en hel del träning.

Fördjupning om kompetens - Gordons fyra stadier till förändring

Gordon menar att vi vid träning av samtal går igenom fyra stadier. Vi går från Omedveten inkompetens över medveten inkompetens, medveten kompetens och når slutligen fram till omedveten kompetens.

Omedveten inkompetens innebär att vi uttrycker oss på ett dåligt sätt utan att vi är medvetna om det. En vanlig orsak till att detta kan ske är att personer i vår omgivning i allmänhet är dåliga på att ge oss feedback på hur vi uttrycker oss och om vi inte får reda på att vi uttrycker oss dåligt är chansen liten att vi ändrar vårt sätt att samtala.

Medvetet inkompetent handlar om att du på ett eller annat sätt har blivit medveten om att ditt nuvarande sätt att uttrycka dig inte är bra eller att det finns bättre sätt att formulera sig. Detta kan ske genom att andra ger dig feedback eller att du själv har skaffat dig information om vad som är ett bra sätt att uttrycka sig i en viss situation.

När du är medvetet kompetent försöker du uttrycka dig på det nya sättet men du måste hela tiden anstränga dig för att inte falla tillbaka till ditt invanda sätt att uttrycka dig. För att du ska bli bekväm i att säga saker på ett nytt sätt behövs upprepad träning och du behöver även få prova att formulera dig i olika situationer, för att få en fördjupad förståelse.

Omedvetet kompetent är när du inte längre behöver påminna dig om att använda ditt nya sätt att formulera dig. Det har alltså blivit en automatiserad färdighet, som att cykla eller simma. Alla samtalsmetoder har emellertid begränsningar, så det finns givetvis anledning att vara fortsatt öppen för andra människors feedback till dig, eftersom du alltid ytterligare kan förbättra ditt sätt att samtala.

Förändringstekniker

Det Rådabudskapet syftar till är att få en annan person att underlätta för mig, med andra ord vill man få en annan människa att ändra sitt beteende. Om du som hörselskadad vill uppnå detta är det ditt ansvar att formulera sig på ett sådant sätt att den hörande tycker det är värt att frånga ditt invanda sätt för att istället anpassa sig till dig. Om du som hörande vill underlätta för en person med hörselskada är det ditt ansvar att tänka på hur man formulerar sig. I båda situationerna handlar det alltså om att få den andre välvilligt inställd till en förändring.

En annan situation där förändring av den andres beteende kommer i fokus är givande av negativ kritik. Den kan tyckas olik situationen som kan uppstå mellan en person med en hörselskada och en hörande men med den socialpsykologiska modellen som grund finns påtagliga likheter. När man ska ge negativ kritik till en annan person vill man också att budskapet ska leda till förändring. För att detta ska lyckas ska den som får kritiken uppfatta budskapet som ett förslag till förändring snarare än någonting hotfullt man ska skydda sig ifrån. Både vår situation och att ge negativ kritik syftar till att med några ord få den andre att förändra sitt beteende utan att han eller hon uppfattar det negativt. Därför har Rådabudskapet utformats på samma sätt som de samtalstekniker som finns för problemlösningssituationen. Närmare bestämt är Rådabudskapet en vidareutveckling av en metod som kallas "jagbudskapet".

Jagbudskapet

Både Gordon (1975) och Lindh och Lisper (1990) har förslag på hur man ge negativ kritik. Båda kallar sina metoder för jagbudskap. De anser att man ska utgå från hur den som tar emot budskapet uppfattar situationen. Däremot har de olika metoder för att hitta stöd för respektive jagbudskap. Gordon har arbetat fram sitt jagbudskap utifrån Carl Rogers, grundare av humanismen inom psykologin, tankar och egen beprövad erfarenhet. Lindh och Lisper utgår däremot från en experimentell socialpsykologisk utgångspunkt, deras jagbudskap är en vidareutveckling av Guerneys (1977) tankegångar.

Gordons jagbudskap innehåller tre komponenter: beteende, känsla och effekt. Han menar att jagbudskapet ska inledas med en kort beskrivning av problemet man vill lösa, därpå ska man berätta vilka känslor problemet orsakar mig och i avslutningen ska man formulera de påtagliga konsekvenserna av beteendet för den som budskapet riktas till.

Lindh och Lisper har sex punkter man ska följa för att den negativa kritiken ska uppfattas så bra som möjligt. Grundprinciperna är att jagbudskapet ska fokuseras på det positiva snarare än det negativa och det ska riktas mot situation snarare än person. De ger dessutom konkreta instruktioner om hur punkterna ska formuleras, vilket är nödvändigt för att de ska vara användbara.

På institutionen för psykologi vid Uppsala Universitet har en rad examensuppsatser experimentellt prövat Lindh och Lispers jagbudskap. I de första studierna blev resultaten blandade, Daleflod (1981) och Gustavsson och Larsson (1986) är exempel. Men senare uppsatser ger tydligare stöd för jagbudskapets användbarhet, Konidari och Uveland (1988), Gegermo (1999) och Borg (2003) har alla fått resultat som stöder jagbudskapet. Den samlade bilden av uppsatserna är att jagbudskapet fungerar i de flesta experimentella prövningar, vilket ger stöd för att jagbudskapet är en användbar metod.

Samtliga referenser som nämnts i texten finns i sin helhet i referenslistan som återfinns under länken "Vill du veta mera?" i huvudmenyn.

Rådabudskapet

I Rådabudskapet handlar det inte om en långsiktig förändring som i problemlösningssituationen utan om vad man själv eller den andra kan göra för att underlätta situationen här och nu. Men som tidigare konstaterats finns det stora likheter mellan situationerna.

Hjälpbudskapet

I en experimentell studie som heter Hjälp en blind, en experimentell prövning av hjälpbudskapet vid vardagliga hjälpsituationer mellan synskadade och seende visar Andersson (2005) hur både synskadade och seende uppfattar skillnaden mellan ett hjälpbudskap och ett jämförande budskap. Hjälpbudskapet som används är ett sexpunkters jagbudskap anpassat för synskadesituationen på samma sätt som Rådabudskapet är anpassat till hörselskadesituationen. I studien fick 16 synskadade och 20 seende lyssna och skatta de olika budskapen. Resultaten i experimentet visade att båda grupperna tycker att hjälpbudskapet uppfattades som betydligt mer empatiskt. Detta stödjer tanken att hjälpbudskapet är ett bättre sätt att formulera sig i just den situation som användes i studien.

Den viktigaste orsaken till att den ena personen i Anderssons hjälpsituation var synskadad var att synskadade är en grupp som ofta frustreras av sådana situationer. Studien undersökte en vardaglig avgränsad hjälpsituation där hjälpbehovet var tydligt. Många likheter finns mellan hjälpsituationer där personer med en hörselskada och hörande är inblandade. Det är därför rimligt att anta att även denna typ av hjälpsituation innehåller liknande komponenter. Det är svårt att se någon anledning till att effekten av hjälpbudskapet enbart gäller synskadade. Möjligen kan ordvalet ha en mer central roll i en hjälpsituation där den ena personen är synskadad, eftersom synskadan innebär att kommunikationen försvåras. Men detta gör det snarare extra intressant att även överföra hjälpbudskapet till hörselskadade, eftersom även denna grupp har ett uttalat kommunikationsproblem.

Ur deltagarmaterialet

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 rådabudskapet 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 rådadbudskapet. Din handledare har tillgång till uppgifterna i Biblioteket under Uppgifter rådadbudskap.

Lär dig om de tre sociala cirkarna som påverkar ett rådadbudskap. 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

Att ta del av inför träffen:

Studiehandledning för träff 8 (KARD/DORA-modellen) (3 sid)

Filmer Reagera eller agera? (ca 10 min totalt)

Film 5 (ca 15 min)

PDF Film 5 med register

Fördjupning film 2 DORA-modellen (5 min)

Fördjupning Litteratur: Lindskog, Siri: Reparationsstrategier i uppgiftsorienterad interaktion mellan personer med hörselnedsättning och deras anhöriga. Logopedprogrammet, Linköpings Universitet, 2009 (54 sid)

Detta gör du med kursdeltagarna:

Genomgång: Vad kom du fram till? Delge varandra

Har du provat 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

Nu har deltagarna fått ta del av de olika hjälpmedel som de kan använda i sin strävan att skapa en större säkerhet i samtal med andra och bli goda kommunikatörer. Samtidigt har de fått ta del av olika metoder som gör att deras kommunikationsfärdigheter kan utvecklas betydligt bättre än för många normalhörande elever. Det kan ge dem många fördelar framöver, när de söker arbete, när de träffar nya människor etc. och framför allt öka det som hela utbildningen strävar efter - ge dem förbättrad självkänsla och tro på sina förmågor dvs både self efficacy och empowerment.

Låt deltagarna tänka ut olika situationer där KARD/DORA-modellen är användbar. Har de själva några egna upplevelser som de kan plocka in i modellen när det har gått bra eller dåligt?

Koppla gärna samman KARD/DORA med både Bernes transaktionsanalys och Med orden som medel. Använd gärna pedagogiska rollspel. Vad händer t ex när man kommer till en föreläsning och föreläsaren säger den smått klassiska repliken: "Jag behöver ingen mikrofon, jag har så stark röst".

Hur kan jag förbereda mig inför ett jobb/sommarjobb. När är det bäst att berätta om sin

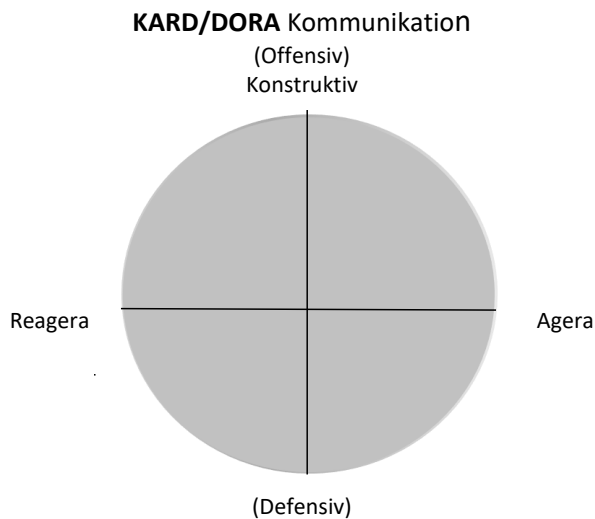
hörselnedsättning?



Ur deltagarmaterialet

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.



Destruktiv

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

Att ta del av inför träffen:

Studiehandledning för träff 9 (3 sid)

Film 6 (ca 15 min)

PDF Film 6 med register

Fördjupning film 4 Planera projekt (1 min)

Detta gör du med kursdeltagarna:

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

Nu återstår det att samla ihop de kunskaper och färdigheter som deltagarna har fått för att omsätta dem i praktiken. Låt kursdeltagarna få tänka igenom hur man skulle kunna gå tillväga utifrån det man tagit del av under kursen. Projektarbetsformen en är en lämplig undervisningsform för detta. Men för att det ska bli meningsfullt krävs en hel del förarbete. Det är väl använd tid att gå igenom hur ett projekt kan läggas upp. Nu är ju detta ett miniprojekt men förhoppningsvis kan deltagarna ha hjälp av att ha prövat på detta arbetssätt för framtiden. Här nedan ges ett förslag hur man kan göra.

Diskutera i gruppen vilka de vanligaste utmaningarna är som deltagarna gärna skulle vilja kunna hantera bättre i framtiden. Diskutera gemensamt vilka krav det ställer på projektets uppläggning för att man ska kunna nå en bit på vägen. Tänk på att skapa ett realistiskt stort projekt. Låt deltagarna sedan få skriva ner sina planer som det de tänkt sig ha genomfört till nästa gång. De här delarna kan lämpligen vara med Planera- pröva-utvärdera-förbättra-pröva igen. Nedan visas ett exempel hur det kan se ut.

Planera:

Låt deltagarna svara på följande frågor.

- **Vad vill du uppnå med projektet?**

T ex jag vill att mina hörande kompisar ska veta hur de bäst kan underlätta för mig att höra.

- Hur ska du göra?

Jag kanske kan använda några av de program jag fått under studiecirkeln.

- När ska du göra det?

Kanske efter träningen nästa vecka när vi går hem till mig.

Pröva:

- Jag visar dem programmet Hör-1 och vi prövar och jämför

Utvärdera:

- Jag kanske skulle ha behövt öva mer på Rådabudskapet. Jag tror inte att de riktigt förstod vad jag ville.

- Kollar med bästa kompiserna vad han/hon fick ut av mitt försök.

Förbättra:

- Jag tänker igenom hur jag ska göra nästa gång när jag vill berätta för några i min omgivning inte bara att jag hör dåligt utan också hur!

Ur deltagarmaterialet

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

Att ta del av inför träffen:

Studiehandledning för träff 10 (2 sid)

Film 7 (ca 15 min)

PDF Film 7 med register

Detta gör du med kursdeltagarna:

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?

Den här sista gången är helt inriktad på att plocka upp vad deltagarna gjort, vilka överraskningar de mött och vilka svårigheterna har varit.

Frågor att prata omkring: 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?

Diskutera gärna med deltagarna hur de tror att de kan möta liknande situationer i framtiden.

Nedan följer en text som är gemensam för både kursdeltagarna och kursledarna. I

förhoppning att vi gemensamt kan förbättra möjligheterna för säkra samtal:

Innan vi helt avslutar den här utbildningen är det viktigt för oss som tagit fram programmet

och för både cirkelledare och deltagare att ge en utvärdering av cirkeln. I slutet av

studiematerialet finns därför en utvärderingsblankett som vi önskar att ni fyller i. Men också

att ni tar en liten stund och reflekterar över kursen. Vad tycker var och en av er har varit den

största behållningen? Hur tror ni att ni kan använda materialet på er omgivning? Blivande

arbetskamrater? Studiekamrater och andra?

Nu ser vi sista filmen!

Ur deltagarmaterialet

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 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?

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 yrkesteori, 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 \(spsm.se\)](http://tillganglighetsvardering.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.spsm.se/stodmaterial-horselnedsattning/framqansfaktorer/allmant/tre-)

<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/](https://www.spsm.se/stodmaterial-horselnedsattning/framqansfaktorer/allmant/tre-)