

8 Dålig ljudmiljö är vardag på förskolan

16 Framtidens hörselrehabilitering

15 Ny metod ska förbättra akustikmätningar



Bodil Selenius har blivit bättre på att lyfta fram sina behov som hörselskadad

"Livsviktigt att ha ett nätverk runt sig"

Utgivare

Svenska hörsel förbundet rf
Kansli
Georgsgatan 18
00120 Helsingfors
tfn: 050 476 2475
e-post: tina.karkinen@horsel.fi
horsel.fi

Ansvarig redaktör

Ilona Salonen

Redaktion

Tina Kärkinen
e-post: tina.karkinen@horsel.fi
Upplaga 3 100 ex.
Årgång 34
ISSN 0787-9520
Utgivning 4 nummer per år
Redaktionen förbehåller sig
rätten att redigera texterna.

Prenumerationspris

25 euro per år
Lösnummer 7 euro
Taltidningen Vi hörs,
5 euro per år

Nästa nummer

Vård, omsorg och hörhjälpmiddel
(deadline 08.08.2022)

Tidigare utgivna temanummer

Tinnitus - en värld av önskat ljud
1/2022
Våra mänskliga rättigheter 4/2021
Samarbete ger nya möjligheter
3/2021
Meningsfullt socialt liv
i alla åldrar 2/2021
Hörselvård på svenska 1/2021

Tryck & ombrytning

Print Mill Ab

Pärbild

Peggy Åhman

Annonser

Jonny Åstrand & redaktionen

INNEHÅLL **KONSTSAMFUNDET**

Ledare _____	3
<i>Ilona Salonen</i>	
Förbunds kongressen, anmälningar _____	4
Ordförandes hälsning _____	5
<i>Mikaela Nylander</i>	
Notiser _____	6
Dålig ljudmiljö vardag på förskolan _____	8
<i>Tina Kärkinen</i>	
Hur anpassa sig till en ny vardag _____	11
<i>Tina Kärkinen</i>	
Kolumn: Är alla delaktiga på distansmötet? _____	14
<i>Lars Hedman</i>	
Ny metod ska förbättra akustikmätningar _____	15
<i>Tina Kärkinen</i>	
Framtidens hörselrehabilitering _____	16
<i>Tina Kärkinen</i>	
Bodil Selenius har gått sin egen väg _____	18
<i>Tina Kärkinen</i>	
Tekniktips _____	24
Föreningshörnan _____	26
Kansliet informerar _____	28
Presentation av personal _____	29
Valkommittén 2022 _____	31
Hälsningar _____	33
Förbundets kurser 2022 _____	36
Förbundet har följande medlemsföreningar _____	39
Händelsekalender _____	40

Enskilda artikelförfattare svarar själva för åsikterna i sina artiklar.

Hur låter våra arbetsmiljöer?

När jag jobbar på förbundets kansli i Helsingfors centrum kan jag höra bilar och spårvagnar susa förbi på Bulevarden, men tack vare tjocka stenväggar är ljudet inte särskilt störande. Rummet har en behaglig ljudmiljö, erbjuder ett lugnt ställe att arbeta på men ger också möjligheten att träffa kolleger över en kaffepaus. Vi kan stänga kansliets dörr till korridoren ifall huset har besök av en pianostämmare eller det finns ett större evenemang i huset som för ljud med sig.

Min andra arbetsmiljö är distansarbetsdagarna hemma. Där är det också oftast en lugn och behaglig ljudmiljö i arbetsrummet i källaren. Ibland på eftermiddagarna kommer min son hem med flera kompisar och de spelar videospel i rummet bredvid. Då kan det bli oljud och ivriga skrik som avbryter koncentrationen.

Våra arbetsmiljöer och mötesupplevelser har förändrats när distansarbete och videomöten kommit för att stanna. Hybridvärlden och distansarbetet har fört med sig att vi kan sitta på kontoret i olika hörn och delta på var sina videomöten, eller jobba hemma i vardagsrummet.



” *Den ljud- och arbetsmiljö vi jobbar i påverkar oss och vi kan också påverka den.*

Den nya hybridvärlden har också gjort oss mer medvetna om akustiken i mötesrummen och vår egen hörsel. Förbundet har en liten vind med arkiv som nås via en stege från kopieringsrummet. Vi har märkt att vinden har bra akustik för videomöten, men för att jobba där får man sitta bland arkivmappar och inte ha höjdskräck.

Temat för detta nummer är hörsel i arbetslivet. Betydelsen av ljud- och arbetsmiljö stiger fram i numrets olika artiklar. Vi kan läsa om Bodil Selenius (s. 18) väg i arbetslivet och betydelsen av en bra hörselmiljö och en förstående chef. Delaktigheten i gemensamma kaffepauser är inte alltid given för en person med hörselskada. Vi kan också läsa om reflektioner kring delaktighet under möten i Lars Hedmans kolumn på sid 14. På sid 8 kan vi läsa om hur förskoleläraren Maria anpassat sig till en sämre ljudmiljö och läsa om hennes knep för att minska ljudnivån. Texterna ger oss olika perspektiv på hörsel i arbetslivet.

Den ljud- och arbetsmiljö vi jobbar i påverkar oss och vi kan också påverka den. För individer behövs individuella lösningar, inte minst för personer med nedsatt hörsel i arbetslivet.

*Ilona Salonen
Tf. verksamhetsledare*

SVENSKA HÖRSELFÖRBUNDET RF FÖRBUNDSKONGRESS

19–20.11.2022 | Scandic Rosendahl, Tammerfors

Deltagarpris: 150 euro inkl.
övernattnig, lunch, middag och
kaffebuffé.

För personer under 30 år finns ett antal platser
för 50 euro som understöds av bidragsgivare

Program

- Kongresshandlingar
- Föreläsningar
- Underhållning, mingel och dans

Välkommen!

Föreningarnas kontaktpersoner

Helsingforsregionens hörsselförening rf
Solveig Thun-Wilén
helsingfors.horsel@gmail.fi
tfn 040 573 1297

HiA – Hörselskadade i arbetslivet rf
Siw Östman
siw@ostmans.net
tfn 050 532 7440

Hörsselföreningen i Karlebynejden rf.
Glenn Hassel
glen.hassel@gmail.com
tfn 040 189 6448

Hörsselföreningen i Västnyland rf
Eva-Ida Aminoff
aminoff.eva@gmail.com
tfn 045 181 1880

Hörsselföreningen i Östnyland rf
Juhani Sjöström
juhani.sjostrom@pp.inet.fi
tfn 040 531 4701

Sydösterbottens hörsselförening rf
Hans-Erik Lindqvist
hanserikjohan.lindqvist@gmail.com
tfn 050 581 1760

Nykarlebynejdens hörsselförening rf
Gunnar Enlund
gunnar.enlund@multifi
tfn 050 022 3814

Svenska hörselskadade i Vasanejden rf
Bjarne Sjöblom
bjarne.sjoblom@netikka.fi
tfn 050 558 1407

Svenska hörselskadade i Åboland rf
Birgitta Kronberg
birgitta.kronberg46@gmail.com
tfn 040 718 9920

Anmälan senast

15.9.2022

via din medlemsförening

Personer som inte är medlem
anmäler sig till Svenska
hörsselförbundet rfs kansli:

*E-post: kansli@horsel.fi
Tfn: 050 476 2475*

*Svenska hörsselförbundet rf
Georgsgatan 18
00120 Helsingfors*

Vad betyder ditt jobb för dig?



Sommaren står inför dörren – trots en kall maj har ljuset och solen gjort gott. Värmen kommer när den kommer. Men ännu viktigare inför den här sommaren är nog förhoppningen om en social sommar där vi kan träffa människor som är viktiga för oss. Människor som ger energi att verka i vardagen och som skänker oss glädje. Låt oss hoppas att pandemin möjliggör en sommar med möten mellan människor och glada sommar-evenemang.

Även arbetsgemenskapen och arbetskompisarna kan ge energi. Det är viktigt att höra till olika sociala sammanhang. Arbete ger oss så mycket, inte bara den yrkesmässiga biten där vi utvecklar vår kunskap och bidrar till samhället enligt bästa förmåga är väsentlig. Också det sociala sammanhanget är viktigt förutsatt att arbetsgemenskapen fungerar som den ska.

I samhällsdebatten talas det ofta om att det är viktigt att skapa de rätta förutsättningarna för en högre sysselsättning. I de här sammanhangen brukar det hänvisas till större skatte- och socialpolitiska frågeställningar. Det är givetvis viktigt att vi har lagstiftning och samhällsliga system som stöder vår deltagande i arbetslivet, men det behövs också annat.

Vi talar alldeles för lite om förutsättningarna för att fullt ut delta i arbetslivet ur ett individperspektiv. Det hjälper föga om skattepolitiken sporrar till att arbeta mera om villkoren eller omständigheterna på den egna arbetsplatsen inte beaktar exempelvis en hörselnedsättning.

Det är givetvis viktigt att de stora, mera strukturella förutsättningarna skapas. Men vi får inte glömma bort att för att vi ska orka och trivas med vårt arbete behövs mera. Det behövs också konkreta satsningar på vårt individuella välmående och på vårt ork.

Vi kan ta del av statistik som pekar på allt yngre pensioneras på grund av problem med den mentala hälsan. I min hemstad har till exempel sjukfrånvaron på grund av mentala problem gått om de sedvanliga hälsorelaterade utmaningarna såsom problem med leder som den vanligaste orsaken till frånvaro.

På alla arbetsplatser borde man ställa sig frågan – vad kan vi göra för att skapa de bästa förutsättningarna för alla ska orka och trivas.

Ibland räcker det med smärre korrigeringar i arbetsmiljön för att skapa jämlika förutsättningar för alla. Och ibland krävs det specialarrangemang för att skapa samma förutsättningar för alla.

Poängen är att alla vinner på att beakta behoven en arbetstagare med hörselnedsättning har. Inte bara personen själv, utan också arbetsgemenskapen, företaget och samhället i stort. Därför bör vi på den finländska arbetsmarknaden bli bättre på att identifiera behov, åtgärda problem och undanröja hinder på arbetsplatserna. Alla vinner på det!

Jag hoppas att ni har en skön och avkopplande sommar – tillsammans!

*Mikaela Nylander
förbundsordförande*

Ny funktionshindervicelag på remiss

Svenska hörselbundet har gett ett utlåtande över förslaget till ny funktionshindervicelag.

Syftet med reformen är att främja likabehandling, delaktighet och deltagande i samhället för personer med funktionsnedsättning. Målet är att stödja ett självständigt liv för personer med funktionsnedsättning, främja självbestämmanderätten och garantera individuellt behovsprövad och tillräcklig service av god kvalitet. I vårt utlåtande lyfter vi fram tre huvudpunkter.

För det första bör förslaget inkludera personer med sen-

soriska funktionsnedsättningar såsom syn- och hörselskador. Avsaknaden av dessa strider emot definitionen av personer med funktionsnedsättning i FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Detta kan leda till att personer med hörsel- och synskador diskrimineras.

För det andra bör rätten att använda svenska språket uttryckligen nämnas i speciallagstiftningen. Som hörselskadad hör och uppfattar man det egna modersmålet bäst.

Slutligen bör förslaget ses över för att inte diskriminera mot äldre personer med funktions-

nedsättning. Funktionshinderservicebehov bör tillgodoses oavsett om det beror på åldersrelaterad sjukdom eller inte.

Regeringspropositionen ska lämnas till riksdagen hösten 2022. Lagen träder i kraft den 1 januari 2023 när ansvaret för att ordna social- och hälsovårdstjänster överförs till välfärdsområdena.

Lagen kommer att innehålla övergångsperioder, vilket innebär att de nya tjänsterna, såsom särskilt stöd för delaktighet och stöd för beslutsfattande, träder i kraft den 1 januari 2025. ■

Från redaktören

I detta nummer av Vi hörs kommer du att märka att vi har gjort några små ändringar. Vi kommer fortsättningsvis att sprida ny kunskap, uppmärksamma goda hörselgärningar och lyfta fram aktualiteter, men i nya format.

Syftet med våra ändringar är att skapa ett tydligt och enhetligt innehåll med fokus på kunskapsspridning, forskningsresultat och intressebevakning. Detta är ett sätt att svara mot de förslag och önskemål som kommit från våra föreningar. Vi vill använda oss mer av forsk-

re och experter som källor, men även lyfta fram verkliga erfarenheter av personer med hörselskada. Att få ta del av andras erfarenheter ger nya perspektiv och kan bli vägledande när man själv känner sig rådlös. Det är också ett bra sätt att öka förståelse bland allmänheten för människors olika utmaningar i vardagen.

Tekniktips är ett nytt inslag i tidskriften. Vi vill uppmuntra till och stödja användning av olika sorters hjälpmedel. I slutet av numret hittar du i fortsättningen aktuell information från



förbundets kansli. I detta nummer får hela personalen också presentera sig lite närmare. Förhoppningsvis ger det en klar bild av vad exakt vi jobbar med och vem du kan kontakta i vilka ärenden. ■



Foto: Pixabay

Ny standard skyddar din hörsel

Who har tagit fram en internationell standard med rekommendationer för säkert lyssnande vid arenor och evenemang. Den nya standarden är ett led i kampanjen "Lyssna säkert och hör i hela ditt liv" och ska gälla för alla platser och aktiviteter där förstärkt musik spelas.

Enligt WHO riskerar 1 miljard människor i åldern 12–35 att förlora hörseln på grund av långvarig och överdriven exponering för hög musik och övriga rekreativljudd. Standarden

har tagits fram i samband med WHO:s initiativ för att uppmärksamma säkert lyssnande, Make Listening Safe. Syftet är att förbättra lyssningsvanor i synnerhet bland unga.

Genom att implementera de nya rekommendationerna ska man kunna trygga säkert lyssnande och minimera riskerna för hörselskador, utan att pruta på vare sig ljudkvalitet eller lyssnarupplevelse.

Källa: WHO



Traficom ger anmärkning för bristfällig textning

TV-kanalen Nelonen har fått en anmärkning av Traficom för bristfällig textning. Kanalen har enligt Traficom brutit mot kvalitetskyldigheten för textningstjänsten. Textningen av finsk- och svenskspråkiga program är viktig för att personer med hörselskada ska kunna följa pro-

gram. Traficoms uppgift är att främja utbudet av tillgängliga medietjänster till grupper med särskilda behov.

Enligt lagen ska textningen vara tillräckligt klar och begriplig för användaren. Tjänsten ska erbjudas på programmets originalspråk, (finska i finsk-

Svensk forskning kring ljudmiljö prisbelönas

En forskningsgrupp för ljudmiljö och hälsa vid Göteborgs Universitet har utsetts till mottagare av Ljudpriset som delas ut av Svenska Akustiska Sällskapet.

Gruppen prisbelönas för sin långsiktiga och tvärvetenskapliga forskning om ljudmiljöns betydelse för människors hälsa i skolor, boenden, arbetsplatser och andra miljöer.

Forskargruppen studerar bland annat hur buller påverkar sömn, långtidspåverkan på hälsan relaterade till vibrationer och buller från tåg. Gruppen undersöker även hur buller i förskolan påverkar både barn och personal samt bland personal på kvinnodominerade arbetsplatser, där långtidspåverkan av buller på hörsel och hälsa studeras.

Svenska Akustiska Sällskapetets Ljudpris har delats ut årligen sedan 1993. Priset går till individer, företag, institutioner eller myndigheter som har bidragit till eller byggt upp förutsättningar för en bättre ljudmiljö i Sverige.

Källa: Göteborgs Universitet

Källa: Traficom

Dålig ljudmiljö är vardag på förskolan

Text & foto: Tina Kärkinen

Förskolelärare Maria har vant sig vid en dålig ljudmiljö på sin arbetsplats. I hennes klassrum är ljudnivån dagligen så hög att både barn och personal blir trötta och stressade. För att minska ljudnivån har hon fått ta till sina egna knep.

Maria Eriksson jobbar som viceföreståndare vid Cygnaeus förskola i Helsingfors. Förskolan ligger i anknäring till Cygnaeus skola och Maria undervisar i ett klassrum med 20 barn. Utrymmet är inte idealt för en så stor grupp och det har kommit klagomål från både barn och personal, berättar Maria.

– Ljudmiljön är ett problem här för vi har ett för litet utrymme för så många barn. Det är tyvärr för litet för att ljudnivån och ljudmiljön ska vara behaglig. Det finns barn som går omkring och sätter händerna för öronen mitt under dagen, för deras sociala ork tar slut på grund av att ljudnivån är alldeles för hög för dem.

När jag hälsar på Maria en onsdag morgon vid niotiden är barnen ute på gården. Det här är en av de lugnaste stunderna på dagen. Maria har jobbat på förskolan i sex år och säger att den höga ljudnivån är något man bara får lov att vänja sig vid. Hon berättar att hon har tinnitus sedan tidigare och ljudnivån på förskolan gör inte saken bättre.

Maria berättar att hon sätter mycket tid på att fundera på hur man hittar tystnaden. Under åren har hon hittat sina små knep för att sänka ljudnivån och lugna ner barnen. Hon berättar att barnen får ta små pauser emellanåt för att för att själva försöka hitta tystnaden. Det kan vara efter maten då Maria sätter på avslappnande musik innan man läser saga. Sådana stunder brukar ta ner ljudet.

”

Det finns barn som går omkring och sätter händerna för öronen mitt under dagen, för deras sociala ork tar slut på grund av att ljudnivån är alldeles för hög för dem.

– Det är klart att om ljudnivån blir hög i rummet så höjer alla rösten samtidigt. Det märks på barnen att de blir trötta på ljudnivån. Det är fem stycken som

brukar få rynkor i pannan och så börjar de sätta händerna för öronen, skaka på sig och stänga ögonen.

När ljudnivån stiger brukar Maria ibland spela upp en melodi från sin telefon för att få barnens uppmärksamhet. Då vet barnen att man måste stanna upp och tala saktare.

– Då brukar jag säga att nu finns det kompisar här som inte orkar höra på det här, nu behöver vi en tio minuters viskning. Jag sätter på klockan och när den ringer kan man börja prata lite högre igen. Det är som att de skulle njuta av att de får viska en stund, då landar de själva också på nytt.

Påverkar humöret och arbetet

Den höga ljudnivån inverkar även på personalens mående och ork. Maria har själv märkt att det påverkar hennes humör under dagen och säger att det orsakar en onödig irritation.

– Jag är mycket mera harmonisk och mycket trevligare mot barnen när det är lugnt och skönt. Det är nog så för alla, även för barnen. Om volymen



Maria Andersson har arbetat på förskolan i sex år. Hon säger att hennes klassrum är för litet för att ljudnivån och ljudmiljön ska vara behaglig.

är hög och de vuxna står här och skriker att barnen ska vara tysta, så blir det ju bara högre och högre. Det blir en ond cirkel. Man måste ta ner ljudnivån, så att de hittar en lämplig nivå och sedan låta dem finnas i tystnaden en stund. Sedan kan de fortsätta. Det här att gorma till, vilket man ibland gör bara för att man är människa, det hjälper aldrig.

Kreativa lösningar för att sänka ljudnivån

Den dåliga ljudmiljön är inget som man har tagit upp med beslutsfattare. "It goes with the work", säger Maria på engelska. Det kommer med jobbet helt enkelt.

– Det är ju är ganska tokigt

att det är så, att det inte är något som man tar upp desto mer, säger hon.

Maria menar att det är bra att dela upp barnen i små grupper så att inte alla leker på ett och samma utrymme. Själv har hon möblerat om och flyttat på bokhyllor så att det finns små lekplatser här och där. På det sättet skapar hon platser där man kan vara lugn.

Hon pekar på en plats i bakre delen av klassrummet som är avskilt från det stora utrymmet med hyllor och bord.

– Det är ett bra ställe att leka på. Där kan de bygga kojor, vi kan placera borden så att man sätter filtarna ovanpå och så gör man en koja. Då brukar barnen gå in i kojorna och viska, vilket

sänker ljudnivån. Problemet är bara att man inte vet vad de viskar, det kan också viskas fulheter. Så det är inte alltid en positiv sak, säger hon leende.

Jag noterar att det finns ett tält uppsatt i klassrummet. Maria berättar att barnen kan gå in i tältet för att få en lugn stund när ljudnivån blir för hög. I tältet ska man få vara i lugn och ro och där får man inte bli störd.

– En del kan somna där när de väl går in, det finns en stor mjukis där inne också. En del tar en tidning med sig eller något annat. Sedan finns det även de som helt spontant sätter sig i någon av knutarna i rummet och vill leka ensam, det har de alltid möjlighet och rätt att göra.

Tidigare använde sig personalen av ett sorts trafikljus för att reglera ljudnivån. När ljudnivån blev för hög visade trafikljuset rött och tjöt till.

– Men det fungerade inte överhudsaget med sexåringar. Sedan stod ju alla framför trafikljuset och skrek så mycket dom kunde, för att få den att låta och blinka, säger hon och skrattar.

Små andningspauser

När barnen kommer in från gården på förmiddagen brukar Maria hålla en morgonsamling tillsammans med barnen. Då sitter man i ring och får öva sig på att markera och lyssna på varandra.

– Alla har alltid något att säga och när man får ordet finns det mycket att berätta. Någon kanske vill berätta att den tvättat hunden föregående dag. Det är en bra stund och de är respektfulla mot varandra, fast en del har svårt att vänta på sin taltur.

Ett av Marias favoritknep för att komma ifrån den höga ljudmiljön inne på förskolan är att åka ut i naturen. Det kunde de inte göra under pandemin, men nu kan de ta tians spårvagn till centralparken en gång i veckan. Där tillbringar de en hel förmiddag och Maria har sett vilken positiv inverkan naturen har på barnen.

– Det är ett under hur barnen är där ute i naturen, de är som helt andra barn. De strider inte med varandra, man kan leka tillsammans och inte behöver man skrika heller. Lekarna blir helt annorlunda. Naturen har en väldigt lekande effekt, vilket är roligt att se, och det är något jag vill erbjuda dem. Det är en andningspaus i veckan att åka ut. Man borde våga göra sånt

mera, säger hon.

I januari påbörjas en renovering av byggnaden för de kommande två åren. Då får förskolan flytta ner till baracker som finns vid Eira strand. Ljudmiljön är något som har diskuterats i samband med renoveringen.

– Jag antar och tror att det kommer att vara bättre efter det, säger Maria hoppfullt. Det är ett skyddat hus så det får inte göras så radikala saker, men problemen med ljud har diskuterats tillsammans med arkitekterna. Men det fräntar ju inte det faktum att det är hemskt många barn på ett litet område.

Maria kommer själv att byta arbetsplats nästa år. Då flyttar hon till ett nytt daghem som ska byggas på stora Robertsgatan i centrum. Hon är lite skeptisk till de ritningar hon har sett hittills, men hoppas att akustiken tas i beaktande när de nya utrymmena byggs.

– Vi har fått se ritningar över helt enorma utrymmen, säger hon och lyfter på ögonbrynen. Men utvecklingen går framåt, nuförtiden tror jag att man tänker mer på akustiken och använder mycket ljuddämpande material på väggar och golv som ska dämpa både rörelse och ljud. ■

Så kan du skapa en god ljudmiljö på arbetsplatsen

- En genomtänkt möblering
- Mattor
- Hellre långa tjocka gardiner än tunna kappor
- Specialbord alternativt skrivbordsunderlägg
- Tassar på stolar och bord (tennisbollar)
- Tättningslist i lådor, skåp och dörrar
- Ljudabsorberande anslagstavlor
- Ha dörrarna stängda
- Stäng av bakgrundsmusik
- Om hörseltekniska hjälpmedel finns bör de användas

Hur anpassa sig till en ny vardag?

Text: Tina Kärkinen

Illustrationer: Canva

Den 25.3.2022 ordnade Svenska hörsselförbundet en temadag för medlemsföreningarnas styrelser på distans via Zoom. Temat för dagen var "Återgång till föreningsvardagen". Under temadagen föreläste bland annat psykoterapeut Pia Aarnio om vad vi kan göra för att anpassa oss till en ny vardag efter coronapandemin.

Den utdragna coronapandemin har påverkat oss alla på olika sätt. Många har upplevt känslor av oro, ängslighet och rädsla. Samtidigt har vi behövt hitta nya sätt att handskas med ovissheten som pandemin har fört med sig. Vi har blivit vana vid att anpassa oss till en förändrig vardag – vi har upprustat vår resiliens.

Under en föreläsning på Svenska hörsselförbundets temadag diskuterade psykoterapeut Pia Aarnio pandemins inverkan på vårt vardagsliv. Aarnio noterade att vi har levt med denna situation i över två år och vi har fått lära oss många nya saker som vi inte visste att vi behövde lära oss.

”

Det är ett guldgläde att kunna välja hur vi anpassar oss till detta nya förändringsskede.

Vårt vardagliga ordförråd har fyllts med ord som pandemi, covid-19, corona, PCR-test, distansmöte, smitta, munskydd, handsprit. Pandemin har inverkat på våra tankar och känslor.

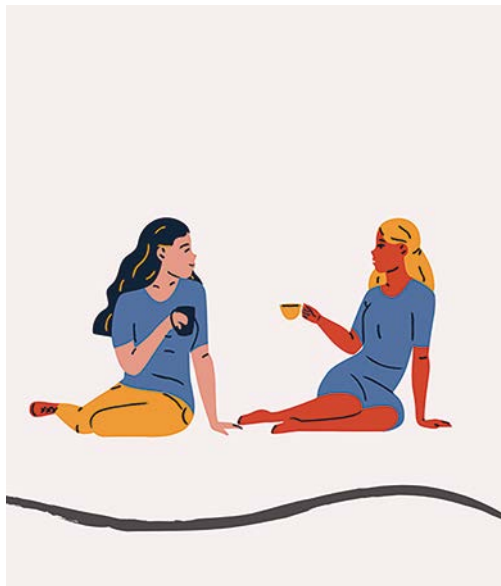
Plötsligt fick man inte träffas och man behövde hitta nya sätt att hantera möten och träffar. Vi började röra oss på nya digitala plattformar, fast det kanske inte alltid har varit lätt att bli vän med tekniken. Men under dessa två år har vi alla tagit ett stort digitalt kliv, vare sig vi ville det eller inte.

Coronapandemin klassas som en samhällskris över hela världen. Efter en kris behöver man vänja sig vid ett nytt "normalläge", förklarade Aarnio. Nu när restriktionerna har avslutats får vi lov att vänja oss vid en ny situation.

– Vi återgår aldrig till "allt som vanligt" efter en kris. Vi anpassar oss till en ny vardag.

Kognitiv beteendeterapi

Aarnio arbetar med terapiformen KBT, eller kognitiv bete-



endeterapi, till vardags. Denna terapiform handlar i stora drag om våra tankar och hur de kan påverka känslor och mående.

– Vi befinner oss alltid i situationer. Vi tänker hela tiden och vi tänker snabbt. Vi tänker så fort att vi inte kan ens prata så fort som vi tänker. Att skriva ut våra tankar skulle vara omöjligt. Så fort vi har tänkt något så reagerar kroppen med en känsla och här styr vi inte längre kroppen. Den känsla jag har i kroppen kommer även att synas i mitt handlingsmönster.

Aarnio förklarade att när vi tänker på något behagligt reagerar kroppen med en behaglig känsla. På samma sätt reagerar kroppen med spända känslor när vi tänker på något skrämmande.

– Det är upp till var och en att

välja hur vi vill tänka och reagera i olika situationer. Dessa tankemönster jobbar man med inom KBT och det är något vi kan öva på själva.

Återgång till en mer hållbar livsstil

Innan pandemin hade vi ett högt tempo och sjukskrivningar låg enligt Aarnio på en hög nivå. Under pandemin har man sett en minskning i antalet fall av utmattnings- och överansträngningar.

– Vi har behövt, eller haft chans att, omdefiniera vad ett gott liv är. Folk har varit måna om att skapa en god hemmiljö eftersom man har tillbringat mer tid inom fyra väggar. Vi har fått omvärdera våra förväntningar på olika livssituationer. Man har även kunnat se en ökad medvetenhet och starkare omsorg om riskgrupper och personer i svaga positioner.



Det är fritt fram för var och en av oss att byta våra tankar.

Aarnio gav rådet att sätta sig ner och fundera på hur pandemin har påverkat den egna vardagen på ett individuellt plan. Vad har förändrats för mig? Vad vill jag behålla? Vad vill jag få tillbaka och vad har jag saknat? Vad vill jag släppa?

Som exempel nämner Aarnio att vi alla har olika behov av privat utrymme runtom oss, vissa vill vara nära andra och vissa vill ha avstånd.

– Det kommer säkert att synas under åren framöver, att vi gör lite olika. Återigen står vi inför ett förändringsskede. Det



är ett guldgläde att kunna välja hur vi anpassar oss till detta nya förändringsskede.

Aarnio påminde lyssnarna om att man kan gå in i situationer och påverka hur man tänker – vi kan välja vårt tankemönster. Det är här vi kan gå in och påverka. Ofta tänker vi inte på det för många av våra tankar är automatiska tankebeteenden. Det har vi nytta av för det skulle vara jobbigt att alltid tänka på vad vi tänker. Men i vissa situationer har vi nytta av att styra våra tankar, som när vi går in i negativa tankemönster.

– Negativa tankar ger negativa känslor som avspeglas i vårt beteende. Då har vi möjlighet att välja ett positivt tankespor som skapar positiva känslor. Det visar sig också i vårt handlande. Detta har vi nytta av att påminna oss själva om när vi igen är mitt i en stor förändringsfas. Vi har nu möjlighet att stanna upp och fundera på hur vi vill ha det.

Andas i fyrkant för att minska stress

- Fäst blicken på något fyrkantigt. Det kan vara ett papper, ett fönster, en duk – vad som helst som är fyrkantigt. Har du inget fyrkantigt i närheten så blunda och föreställ dig en fyrkant.
- Följ med blicken/tanken den vänstra sidan nedifrån och upp medan du andas in långsamt genom näsan. Räkna under tiden långsamt till fyra.
- Låt blicken/tanken följa linjen från det övre vänstra hörnet till det övre högra hörnet medan du håller andan och långsamt räknar till fyra.
- Låt sedan blicken/tanken gå från det övre högra hörnet till det nedre högra hörnet medan du långsamt andas ut genom munnen och räknar till fyra.
- Medan blicken/tanken går tillbaka till det vänstra nedre hörnet håller du andan i fyra sekunder.

Upprepa övningen under några minuter eller tills du känner dig lugnare.

– Vi har makt över våra tankar och det är möjligt att byta tankemönster. Det är en övnings-sak, men det går.

Hur kan vi då bryta våra negativa tankemönster? Det är en övningssak, menar Aarnio. Det är fritt för var och en av oss att byta ut sina tankar.

– Det viktigaste är att man själv upptäcker negativa tankemönster. Var uppstår de? Hur ofta? Det är en signal om vi upptäcker dem. Om vi har ett obehag i kroppen kan vi stanna upp och känna efter. Vi kan ge utrymme för dem och leka med olika tankemönster. Vi kan ta hjälp av andra, reflektera över och låna andras tankar. ■

”

Negativa tankar ger negativa känslor som avspeglas i vårt beteende. Då har vi möjlighet att välja ett positivt tankespår som skapar positiva känslor. Det visar sig också i vårt handlande.

FAKTA

- Kognitiv beteendeterapi är målinriktad, systematisk och klientcentrerad terapi, där man tillsammans med klienten granskar det beteende som är problematiskt för klienten utifrån de noggrant fastställda målen.
- Behandlingen fokuserar på existerande problem och faktorer som upprätthåller problemen. Kognitiv beteendeterapi fäster lika stor vikt vid känslor och beteende som vid felaktiga tänkesätt.
- Avsikten är att klienten lär sig nya metoder för självkontroll och att öva på dessa även mellan terapisessionerna. Längden på behandlingen varierar beroende på vilket problem som ska behandlas och kan vara kort eller lång.

Källa: Mielenterveystalo

Kolumn

Är alla delaktiga på distansmötet?

Text: Lars Hedman



Är det överhuvudtaget någon idé att jag är med på möten när jag missar vart fjärde eller femte ord, eller ännu värre, missförstår helt det någon säger?

Minsta lilla buller, när deltagarna talar i munnen på varandra, eller bara suset från en luftkonditionerare gör att det som sägs på mötet blir obegripligt. Då nöjer jag mig med att nicka, vara tyst och känna mig onödig. Jag kan naturligtvis ta till tricket att kommentera något i föredragningslistan, bara för att upptäcka att den frågan redan har diskuterats.

Möten kan också vara trötande för en person med hörselskada. Hjärnans arbetsminne går på övervarv då det försöker tolka vad andra säger. Hjärnan måste också fylla i luckor och reda ut det man missförstått. Hörsellinjen i Sverige talar om "omfattande dubbelarbete" och att det lämnar mindre tid för att göra en insats för det mötet handlar om. Hjärnan ska ju också se till att du drar slutsatser och kan formulera dig. Det blir rätt meningslöst att nicka

sig igenom möte efter möte.

Efter att jag med ålderns rätt lämnat arbetslivet har jag kunnat välja möten där man tänker på ljudmiljön. T-slingor i mötesrummet, skrivtolkning och förstående mötesdeltagare hjälper mycket. Tills det visar sig att hotellet vi hyrt rummet av har en surrande generator under golvet, eller att den tunna mellanväggen släpper igenom ljudet från rummet bredvid.

Pandemin har dessutom skapat nya problem i kommunikationen. För mig hjälper det enormt om jag kan se den som talar. Munnens rörelser och ansiktsuttryck ger ledtrådar som minskar risken för missförstånd. Då blir inte "bra, bra" till "bla, bla" för mig. Men sedan kom munskydden. En viktig första försvarslinje mot covid, men förvärrar den funktionsnedsättning vi med hörselskade möter i kommunikationen. En undersökning som Hörselskadades riksförbund genomfört i Sverige visar att varannan med hörselnedsättning tycker att munskydd, plexiglas och längre avstånd gjort det svårare att uppfatta vad som sägs.

Visst är det så. Läger man till att ljudet blir svagare och otydligare bakom en mask, är kommunikationen under covid en klar försämring för mig. Utom när det gäller möten. De virtuella mötena på Teams, Meet och Zoom har kommit för att stanna. Färre resor och man väljer själv sin stol och vad man vill ha till kaffet. Jag kan

ställa in ljudet i min dator så att det passar min hörapparat och skruva upp volymen så mycket jag vill. Dessutom är mötesdisciplinen perfekt, man kan inte tala på varandra på ett distansmöte. Sedan ser man den som talar på tillräckligt nära håll och utan mask.

Klart att det inte är perfekt, tekniska problem, dåliga mikrofoner och en långsam förbindelse kan störa mötet. Men de möten jag deltagit i har fungerat bra åtminstone 9 gånger av 10. Jag märker också hur mycket effektivare deltagare jag kan vara när hjärnans arbetsminne inte är överhettat hela tiden.

Pandemin håller förhoppningsvis så småningom på att ebba ut och vi kan ta av oss munskydden. Men jag hoppas att distansmötena fortsätter. Samtidigt är jag rädd för att de ersätts av så kallade hybridmöten. En del sitter i ett mötesrum och de övriga deltar över nätet. De är svåra att få att fungera bra. Buller, eko, dåligt placerade mikrofoner och en kamera som visar deltagarnas ryggtavlor, gör att hybridmötena inte alls passar mig. Jag återgår då tyvärr lätt till att nicka, vara tyst och känna mig onödig. ■

Skribenten sitter i Hörselskadades styrelse, är vice ordförande i SAMS och styrelseordförande för Finlands svenska taltidningsförening.

Ny metod förbättrar akustikmätningar



*Aarni-rummet vid Aalto universitetets akustiklaboratorium i Otnäs, Helsingfors.
Foto: Aalto Universitet/Karolina Prawda*

Akustikforskare vid Aalto universitet har funnit ett sätt att göra akustikmätningar mer tillförlitliga. Genom "Regeln om två"-metoden ska man kunna mäta akustik med större tillförlitlighet. Den nya metoden ska göra det både lättare och snabbare att designa rumsakustik.

Metoden är i sig inte helt ny. Det handlar om en förbättring av den existerande Sinesweep-metoden, som har använts inom akustikmätningar i över 20 år. Sinesweep-metoden är ett sätt att mäta hur ljud låter. Genom att spela upp en ljudvåg som ökar i frekvens genom det som testas, kan man mäta skillnader i ljudstyrka på de olika frekvenserna. Skillnaderna i ljudstyrka på de olika frekvenserna utgör mätresultatet.

Karolina Prawda, doktorand vid institutionen för signalteknik och akustik, är en av forskarna bakom "Regeln om två".

– Vår metod kommer att vara en stor fördel i akustikmätningar. Genom att jämföra två inbandade ljud kan man automatiskt upptäcka så kallade icke-stationära oljud under mätningen.

Prawda förklarar att man utgår från inbandade ljud när man designar rumsakustik och det är viktigt att upptäcka så kallade icke-stationära oljud.

Dessa kan till exempel uppstå ifall någon hostar i bakgrunden. Sådana engångsljud kommer alltså inte att repeteras i övriga ljudupptagningar. Eftersom den nya metoden gör det möjligt att jämföra två inbandade

ljud kan man undvika fel i senare skeden av akustikplaneringen.

– Om icke-stationära oljud inte upptäcks kan alla fortsatta beslut gällande design av rumsakustik att baseras på felaktig information. Genom vår metod kan sådana misstag undvikas, säger Prawda.

Prawda hoppas nu att den nya metoden kommer att spridas internationellt.

– Både jag och mina medförfattare hoppas att akustiker världen över ska börja använda sig av denna metod, regeln om två, och på detta sätt uppnå mer tillförlitliga mätningar. Detta kommer att leda till mera informerade beslut vid akustisk anpassning eller akustikdesign av utrymmen för tal och musik, såsom konsertutrymmen, klassrum, biografier och så vidare. I slutändan kommer detta att leda till bättre akustik i utrymmen i allmänhet, när det gäller taluppfattning och lägre bullernivåer. ■

Framtidens hörselrehabilitering ska präglas av livslångt och mångprofessionellt stöd

Text: Tina Kärkinen

Hörselrehabiliteringen är idag splittrad mellan olika aktörer. Man kan söka rehabilitering via FPA, pensionsförsäkringsbolag, organisationer och privata företag. Det splittrade fältet gör att användare inte har tillräcklig information eller kunskap om de rehabiliteringstjänster som finns eller blir utan rehabilitering som de har rätt till.

Onsdagen 16.3.2022 ordnade Social- och hälsovårdsministeriet (SHM) ett webinarium för att informera om en ny reform av hörselrehabilitering och vad som behöver beaktas inom hörselrehabilitering. Som en del av reformen har en arbetsgrupp tillsatts för att ta fram guiden "Nationella grunder för medicinsk rehabilitering. Guide för professionella inom hälso- och socialvården samt personer som arbetar inom rehabilitering".

Under tillfället berättade arbetsgruppens medlemmar om vad man borde ta i beaktande inom framtidens hörselrehabilitering. Från arbetsgruppen deltog Anniina Lavikainen, utvecklingschef vid Kuulitto, talterapeut Kati Pajo vid HUS, Anne Kanto-Ronkanen, specialsakkunnig vid SHM samt Antti Aarnisalo, docent och överläkare vid HUS.

Arbetsgruppen föreslår att social- och hälsovårdsministeriet svarar mot nationella kriterier för tillgänglighet samt kvalitet till de tjänster som välfärdsområdena ansvarar för. Målet är att trygga människors jämlika tillgång till och rätt till rehabiliteringstjänster, oberoende av inom vilket väl-

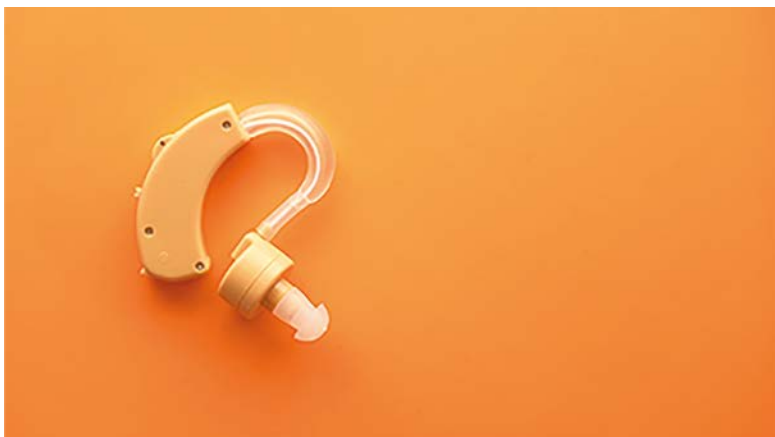


Bild: pixabay.com

färdsområde tjänsterna ordnas. Målet med guiden är att sammanföra rehabiliteringstjänster.

Mer uppföljning behövs

Överläkare Aarnisalo betonade behovet av starkare sammanhållning på rehabiliteringsområdet. Det behövs en enhetlig hörselrehabilitering, istället för utspridda aktörer samt mer objektiva mätningar av rehabiliteringens framsteg. Det behövs även mer efterarbete och uppföljning för att öka användningen av hörapparater. Uppföljningar, kontroller och justeringar bör göras i samarbete med rehabiliteringshandledare och audionomer. Det

positiva är att utvecklingen att digitala hjälpmedel går framåt. Men den snabba utveckling av hörapparater kan försvåra utvärderingen av nya modeller.

Enligt Aarnisalo mäter vi rehabiliteringens framgång ganska dåligt i Finland. Det behövs såväl mer uppföljning som insamling och utvärdering av information. Detta skulle i förlängningen stärka hörselstationernas arbete. Aarnisalo påpekade att det finns ett behov av att utöka hörselhandledning, konsulttjänster och även audionomutbildning och hörselrehabilitering inom välfärdsområdena.

Stöd genom hela livet

Det är viktigt att inom rehabiliteringen skapa möjligheter för att komma närmare användaren av tjänsterna. En positiv sak som lyftes fram var att användning av digitala tjänster har blivit allt vanligare, vilket kan göra hörselrehabilitering mer mångsidig. Arbetsgruppen påminde om att de som använder hörselrehabiliteringstjänster inte är en homogen grupp. Personerna kan även ha andra diagnoser eller sjukdomar.

Enligt utvecklingsdirektör Anniina Lavikainen är det en utmaning i Finland att man inte ser på rehabilitering och handledning som en livslång sak. Detta tänkesätt behöver förändras, menade hon.

– Rehabiliteringen ska ju inte sluta då du får hjälpmedel, det är då den ska börja. Man behöver hitta sätt att leva med den nya situationen. Processen med efterarbete borde ha en central roll.

Brist på kunskap om hörsel på arbetsplatser

Åldersrealterad hörselnedsättning kan vara en utmaning i arbetslivet, eftersom den smyger sig på långsamt under en längre tid.

– Bra akustik är avgörande för hur väl en person med hörselskada klarar sig på arbetsplatsen. Det kan vara en utmaning för arbetsgivaren att känna igen symptom som kan utgöra risker för arbetsförmågan.

Lavikainen poängterade att det råder en brist på kunskap om ljudmiljö och hörsel på arbetsplatser. Hon inflikade att det inte alltid behövs dyra lösningar för att göra justeringar på arbetsplatser. Det är viktigt att komma ihåg att under-

stöd kan sökas för att förbättra akustiken på arbetsplatser och skapa en god ljudmiljö.

Mångprofessionellt stödpaket

Arbetsgruppen konstaterade att det behövs mångprofessionellt stöd under hela livet, såväl under arbetslivet som efter arbetslivet. Med tillräckligt och mångprofessionellt stöd kan man bättre upprätthålla arbetsförmågan. Det behövs stöd i arbetslivet, efter arbetslivet och en mångprofessionalitet under hela vägen. Här är audionomen i nyckelposition.

Enligt Kati Pajo, talterapeut vid HUS hörselstation, borde hörselrehabiliteringstjänster utökas. I grundpaketet för hörselrehabilitering ingår idag audionom- och läkartjänster. Pajo menade att paketet även borde innehålla en psykolog, rehabiliteringshandledare, talterapeut och socialarbetare.

Lavikainen poängterade avslutningsvis att det förutom den medicinska aspekten, även är viktigt att inom hörselrehabiliteringen ta i beaktande FN-konventionen om personer med funktionsnedsättning. Hur närmar man sig bättre konventionens synsätt inom hörselrehabilitering, frågade hon sig, och påminde om att hålla konventions devis "Inget om oss utan oss" i minnet när förslag omsätts i praktisk handling. ■

Visste du att?

Yrkesinriktad rehabilitering erbjuds personer med en funktionsnedsättning och personer som på grund av långvarig eller upprepad sjukdom har varit frånvarande från arbetslivet. Detta gäller inte vid olycksfall i arbetet eller yrkessjukdomar, såsom bullerskador. I dessa fall har du rätt till olycksfalls-pension.

Syftet med yrkesinriktad rehabilitering är att du ska kunna återvända till eller hållas kvar i yrkeslivet fram till pensionsåldern, och undvika invalidpension. På detta sätt kan du erhålla en högre lön jämfört med pension. Samtidigt kan din ålderspension fortsätta växa, du kan fortsätta utveckla din kompetens och din funktionsförmåga kan förbättras.

Beroende på livssituation kan du få yrkesinriktad rehabilitering via FPA eller din arbetspensförsäkringsbolag. Du har rätt till stöd för yrkesinriktad rehabilitering via ditt arbetspensförsäkringsbolag om du har varit i arbetslivet i ca. 5 år, antingen har en yrkesutbildning eller arbetat inom ditt yrke i minst 5 år, har sammanlagda inkomster på minst 37 725, 23 euro (år 2022) och inte har uppnått pensionsålder. Övriga villkor kan bero på din arbetspensionsanstalt.

Maija Nilsson

Ansvarig för intressebevakning och internationella verksamheten

Bodil Selenius har gått sin egen väg i arbetslivet

Text: Tina Kärkinen

Foto: Peggy Åhman

Första gången som Bodil Selenius träffade en jämnårig person med hörselskada var hon 28 år gammal. Genom föreningslivet hittade hon det kamratstöd som hon saknat när hon var yngre och kände sig ensam med sina utmaningar. Idag inser hon att hennes hörselskada har påverkat hennes livsval mer än hon trott – i synnerhet i arbetslivet.

Bodil har en lång och mångsidig karriär bakom sig, men vägen har ibland varit krokig. Hon är nöjd med var hon har landat, men upplever att hon själv har stoppat sina drömmar.

– Jag har varit en sådan som har begränsat mig själv och mina egna chanser, i stället för att fråga vilken hjälp man kan få i arbetslivet. Jag har tänkt att något inte går och tagit mina hastiga beslut, säger hon.

Yrkeslivet har alltid varit viktigt för Bodil. Arbetet har skänkt innehåll och värde i livet. Om tillvaron har stormat så har jobbet varit en fast punkt.

– Fram till att jag fick min dotter som 39-åring så var arbetet det viktigaste för mig. Jag har fått mitt värde genom arbete men också feedback och bekräftelse. Jag tycker om att jobba och vill vara en förebild för min dotter. Jag vill att hon ska tycka om att jobba, fast det inte ska vara allt i livet. För mig har arbetet alltid varit det som har hållit mig på banan.

Under sitt yrkesliv har hon arbetat främst med ekonomi, bokföring och administration. De senaste 13 åren har hon

arbetat som ekonomichef på Västra Nylands Folkögskola. När vi ses över ett Teams-möte befinner hon sig på sitt kontor. Hon berättar att jobbet är mångsidigt, intressant och utvecklande. Framför allt är hörselmiljön bra, säger hon.

– Jag har eget rymligt arbetsrum med bra belysning och akustik. Den största utmaningen är att fungera som sekreterare på olika möten i skolan. Men min chef är mycket förstående för min problematik och har varit tillmötesgående.

Bodil har en medfödd medelsvår hörselskada. Fastän hon alltid har varit du med sin hörselskada är det inte något hon har velat lyfta fram, inte ens under arbetsintervjuer. Tidigare har hon haft svårt för att be andra om hjälp.

– Jag har velat klara mig så långt som möjligt utan att prata om min hörselskada. Men i dag är jag inte rädd att säga att jag hör dåligt då det verkligen behövs. Jag har blivit modigare att lyfta fram min hörselskada och mina behov. Men det att jag skulle be om hjälp är jag nog dålig på, jag kämpar hellre.

Hög arbetsmoral

Bodil har haft en hög arbetsmoral sedan barnsben. Hennes föräldrar var jordbrukare och hon är uppvuxen på en gård med spannmålsodling, sockerbetor, grisar och hönor. Redan i lågstadieåldern deltog hon aktivt i jordbruksarbetet tillsammans med sina två bröder.

Hon plockade sten från åkern, skyfflade säd i spannmålstorkarna, körde traktor, gallrade sockerbetor och hjälpte till med matandet av grisarna. Det var inte alltid så roligt att gallra sockerbetor när andra för till stranden, men idag är hon tacksam att hon lärde sig arbeta hemma.

– Det har gett mig en styrka i livet. Min inställning är att det viktigt att sköta sitt jobb och att man måste kämpa lite också.

Bodils hörselskada upptäcktes när hon började skolan. Då fick hon en hörapparat, men den vägrade hon använda. Som barn kände hon ingen annan som hade en hörselskada. Den enda person som hon kände till som använde hörapparat var en äldre man i hennes hemby. Hon kändes sig som den enda



Bodil har en medfödd medelsvår hörselskada. I vuxen ålder har hon blivit modigare när det gäller att lyfta fram sina behov.

i världen som hade en hörselskada och därför ville hon inte använda sin hörapparat.

– Om jag hade använt mina hörapparater så skulle jag säkert ha haft det lättare. På ett sätt så bromsade jag mig själv när jag vägrade att använda dem. Jag skulle ha behövt stöd i att använda dem och att få träffa andra barn med hörselskada och veta att det finns andra i samma situation.

Under lågstadiet vantrivdes hon i skolan och kände sig utanför på grund av sin hörselskada.

Hon upplevde sig inte som delaktig och iakttog vad de andra gjorde för att kunna hänga med.

När hon gjorde sin praktiska yrkesorientering på ett apotek tänkte att hon hittat sitt drömjobb. Men kundbetjäningen var något som hon upplevde att hon inte skulle klara av på grund av sin hörselskada.

– Det var min dröm att jobba på apotek och det kunde ha varit en rolig karriär. Men kundservice skrämde mig så jag valde bort det. Jag tänkte att jag aldrig kan jobba på apotek

Bodil Selenius

Vem: Bosatt i Raseborg, jobbar som economichef på Västra Nylands Folkhögskola.

Aktiv i: Svenska hörsselförbundets medlemsförening HiA - Hörsel i arbetslivet

Gör på fritiden: Återhämtar sig bäst genom motion. Försöker dagligen röra på sig minst en halv timme efter jobbet. Simmar, promenerar eller joggar. Åker skidor under vintern.

för att jag inte kommer att klara av kundbetjäning. Då begränsade jag mig själv och stoppade mina egna drömmar igen. Idag inser jag att det inte skulle ha varit något problem.

Ändrade kurs

Gymnasietiden blev en vändpunkt för Bodil som kom att forma en stor del av hennes framtid. Bara efter ett år beslöt hon sig för att hoppa av gymnasiet. Orsaken var hennes rädsla för de kommande hörförståelseproven i studentskrivningarna.

För Bodil var språkstudion och att sitta med hörlurar på och lyssna det absolut värsta av allt i skolan. Skräcken inför hörförståelseproven växte sig till hjärnspöken för henne.

– Då var det igen mina egna spöken som gjorde att jag avbröt studierna, eftersom jag blev så rädd för hörsselförståelseproven. Jag var helt säker på att jag aldrig kommer att klara dem med min hörsel, men vågade inte tala om det med någon. Jag bara beslöt att det inte går.

Eftersom hon var blyg och inte vågade tala om sina utmaningar med någon, kämpade hon på för sig själv. Hon diskuterade inte sin skräck med någon, inte hemma med föräldrarna, inte i skolan eller med hälsovårdaren. Senare fick hon veta att hon kunde ha blivit befriad från hörsselförståelseproven.

– Om jag vågat diskutera saken med studiehandledaren eller om någon lärare hade känt till min hörselskada, så skulle jag ha befriats från hörsselförståelseproven. Eller tänk om jag redan då hade haft kontakt med någon annan med hörselproblem.

– Jag har aldrig ångrat att jag hoppade av gymnasiet. Det är ingenting jag sörjer idag, det har ju gått bra ändå, men visst har jag funderat varför det var så svårt att ta hörselproblemen till tals. Visste någon ens om mina problem, frågar hon sig.

Efter att hon hoppat av gymnasiet fick hon studieplats på Handelsläroverket och avlade sin merkonomexamen år 1988. Det ledde till hennes första riktiga jobb på FPA i Mariehamn. Jobbet var trevligt och intressant, men även här ingick kund-

service. På den tiden hade inte personalen egna bås att betjäna kunderna i, utan alla satt bakom en lång gemensam disk.

– Det var inte helt optimalt att vara hörselskadad och be kunderna prata lite högre om sina FPA-ärenden.

Under sin tid på FPA fick hon för första gången veta att hon kunde ha fått rehabiliteringsstöd för studier på grund av sin hörselskada.

– På FPA förstod de inte hur jag kunde ha fallit mellan alla system, för det borde inte vara möjligt.



Känslan att vara utanför är konstant överhängande om andra inte tar en i beaktande.

Växte genom kamratstöd

Första gången som Bodil Selenius träffade andra hörselskadade personer var hon 28 år gammal. Det var under en träff som Svenska hörsselförbundets dåvarande verksamhetsledare ordnade år 1996. Då samlades hörselskadade ungdomar från hela Svenskfinland för en gemensam träff i Helsingfors. Detta var en avgörande händelse i Bodils liv.

– Det var en stor sak för mig att upptäcka att det fanns andra i samma situation.

Tillsammans med några andra deltagare startade hon en ny förening, Unga hörselskadade i Svenskfinland. De åkte på resor tillsammans, ordnade kurser och olika träffar.

- Om jag skulle ha haft ett sådant nätverk då jag var barn

så skulle jag ha haft en annan självkänsla och säkert använt mina hörapparater också. Det är livsviktigt att ha ett nätverk runtomkring sig och få kamratstöd. Man behöver träffa andra som går igenom samma saker, få stöd av och utbyta kunskap om vilket stöd och vilka hjälpmedel som finns.

Bodil anser att hon har fått bra vård men hon har saknat någon som skulle ha informerat henne om hjälpmedel.

– Om man har nätverk och vet vilken hjälp som finns att få så gör man kanske modigare beslut än jag har gjort. Jag kan inte säga att jag ångrar något, det gick ju bra ändå och jag är nöjd med mitt liv. Men jag skulle kanske haft det lite lättare, konstaterar hon.

Bodil hittade information, kunskap och kamratstöd via sin hörsselförening och verksamhet som Svenska hörsselförbundet ordnar. Hon säger att hon har fått bra vård, men saknat information som hade lotsat henne vidare i systemet.

– När man vet vilken hjälp som finns och förstår att fråga efter den så då får man nog hjälp. Jag hoppas att det i framtiden skulle finnas ett ordnat samarbete mellan tredje sektorn och vården. Så att man kunde få en dörröppning och information om vart man kan vända sig när man behöver hjälp. Det kan ta länge innan man får en tid till sjukhuset. Att kanske vänta ett halvår är en lång tid i en ung människas liv, man måste få hjälp omedelbart.

Vågar ta plats

I arbetslivet har Bodil mött vissa hörselutmaningar i det sociala livet. Hon berättar att det kan kännas tungt att delta i

sociala situationer ibland, i synnerhet när man själv känner sig trött. Då kan det hända att man undviker att delta i den sociala gemenskapen på arbetsplatsen.

– När man mår lite sämre eller är mentalt tröttare, så väljer man kanske att inte gå till kafferummet. Man bara jobbar på och tar inte de där pauserna fast de skulle behövas. Ingen kanske märker att man blir på sidan om till exempel i kaffebordet kanske ingen ens märker att man blir på sidan om. Då ska man vara ganska stark för att förstå att det har att göra med hörselskadan inte min personlighet. Känslan att vara utanför är konstant överhängande om andra inte tar en i beaktande.

Bodil upplever att hon har varit skonad från oförståelse och känt att hennes hörselskada beaktas i arbetslivet. Men ibland hamnar hon i situationer som påminner henne om att inte ta det för givet. En av dessa var under en gästföreläsning som ordnades vid hennes arbetsplats. Under föreläsningen spelades musik i bakgrunden och detta i kombination med att föreläsaren bar munskydd gjorde det svårt att uppfatta vad som sades.

– Jag berättade att jag är hörselskadad och frågade om bakgrundsmusiken kan stängas av, men föreläsaren menade att det var en del av föreläsningen. Där kände jag mig diskriminerad och insåg hur bra jag har det i min vardag. Det här var första gången på jättelänge som jag upplevde att jag inte blev beaktad. Jag har på något sätt levt i en välfungerande bubbla med skrivtolk i utbildning och jobbet.

Händelsen sporrade henne att fortsätta vara den som stiger



Bodil Selenius har arbetat som economichef vid Västra Nylands Folkhögskola de senaste 13 åren.

upp och säger till när hon inte hör.

– Det var bra att få en påminnelse om hur det kan vara. Man behöver gång på gång påminna världen om att vi finns, vi som inte hör.

Situationer som dessa har gjort att hon idag känner sig modigare och vågar lyfta fram sina behov som hörselskadad.

– Idag förstår jag att det är viktigt att just jag stiger upp och säger till om det hörs dåligt. Ingen kan skada mig fast jag stiger upp och säger min åsikt. Är man yngre och osäker och kanske har hela karriären framför sig så vill man inte vara den där besvärliga som alltid protesterar. Men ingen kan ge sparken åt en för att man är lite besvärlig ibland.

Eller det är fel att säga besvärlig, inflikar hon.

– Man står upp för sina rättigheter helt enkelt.

Pusselbitarna föll på plats

I Bodils ryggsäck ryms även andra livserfarenheter som gett henne nya perspektiv på sin hörselskada. Hösten 2021 påbörjade hon en utbildning med sikte på att bli erfarenhetsexpert vid Axxell. Hennes mål med utbildningen är främst personlig utveckling och att ha en motvikt till jobbet.

Utbildningen har gett henne en möjlighet att reflektera över hur hörselskadan har påverkat hennes livsval och varför hon mådde dåligt som ung. Idag känner hon sig modigare och har blivit bättre på att lyfta fram sina behov och ta plats.

– Det som jag tycker är så fint att det handlar om mig och min historia och hur jag har upplevt saker. Det handlar inte om någon annan och det finns inga

rätt eller fel. Det känns bra att få ta tid att fördjupa mig i min hörselnedsättning och hur den påverkat mitt liv. Att utforska min historia via min egen livslinje har varit mycket lärorikt. Att koppla ihop händelser i livet utgående från livslinjen har gjort att otydliga bitar i livspusslet hittat sin plats.

”

Jag har varit en sådan som har begränsat mig själv, istället för att fråga vilken hjälp man kan få i arbetslivet.

Jag frågar Bodil vilka råd hon skulle till någon som har en hörselskada och är på väg in i arbetslivet. Det ger hon ett snabbt svar på.

– Om det finns något man brinner för så tycker jag att man ska ta reda på vad man har reda på vad man har rätt till för hjälpmedel. Man ska inte ge upp men man ska aktivt söka alla hjälpmedel och all hjälp man kan få och söka kamrattstöd av andra. Följ dina drömmar och ta reda på vilken hjälp som finns att få. ■

12 %

Av personer i arbetsför ålder, 16–64 år, har uppskattningsvis 12 procent en hörselnedsättning.

20 %

I åldersgruppen 45–64 år har redan 20 procent en hörselnedsättning. Dessa personer utgör en stor grupp arbetstagarer. För att underlätta deras situation i arbetslivet kan det behövas stödåtgärder. Ofta kan små insatser göra stor skillnad.

En arbetstagarer med hörselnedsättning kan lätt bli utanför den spontana sociala gemenskapen på arbetsplatsen. Samtal där många människor pratar samtidigt, till exempel under kaffepausen, kan bli svåra att uppfatta.

God ljudmiljö är bra för alla, inte bara för den som har en hörselnedsättning!

Hörselnedsättning I ARBETSLIVET

OBS!

Det finns hjälp att få för att komma fram till vilka justeringar som skulle passa bäst för din arbetsplats och din arbetstägare.

Följande personer kan komma till arbetsplatsen och hjälpa med att planera justeringarna.

- Rehabiliteringshandledare från sjukhusen
- Koordinator för frågor om arbetsförmåga (till exempel från arbets- och näringsbyrån)
- Arbetshandledare
- Personal från anpassnings- och rehabiliteringstjänster

Lönesubvention

Ifall en person som anställs har en sjukdom eller skada som väsentligt och varaktigt påverkar arbetsförmågan, kan arbetsgivaren ansöka om lönesubvention från TE-byrån. Subventionen är max 50 % av lönekostnaderna och subventionsperioden är 24 månader i sänder.

Kom ihåg!

- Eko gör det svårare att höra. Om det är möjligt, inred arbetsplatsens väggar och golv med textilier som dämpar ljud och ger kortare efterklangstid.
- Det är betydligt lättare att följa med och vara delaktig när material finns tillgängligt skriftligt, till exempel vid möten.
- Om en person med hörselnedsättning inte svarar, betyder det inte att hen inte hört. Personen ignorerar dig inte.
- Informera nya arbetstägare om hörselskador och vad de kan göra för att underlätta kommunikationen.

Mer information:

Gå till www.fpa.fi

- För arbetsgivare/företagare
- Hitta medarbetare
- Sysselsätt med lönesubvention



Tekniktips

Klart och tydligt med ny kommunikator

Idag kan så gott som alla moderna hörapparaterna kopplas direkt till mobiltelefonen, trådlösa enheter till TV/radio och med tilläggs mikrofon. Detta ger möjlighet till en bättre taluppfattning då avståndet från ljudkällan till hörapparaten blir obetydlig.

Det är avståndet till ljudkällan eller talet som ofta gör det svårt att uppfatta tal då undersökningar visar att hörapparatens ideala funktionalitet ligger på ca. 2,5 meters radie. Vissa premium hörapparater har superzoom, som kan hjälpa till men i det stora hela krävs det ett hjälpmedel för att få en idealisk hörbarhet.

För de som inte har hörapparat eller inte kan hantera en liten hörapparat finns det kommunikatorer eller talförstärkare som man kan lyssna med hör-

lurar eller hörlursknappar. Den kan förstärka ljudet upp till 45dB vilket även räcker till en svår hörselnedsättning.

Bellman Maxi Pro kommunikator kan du koppla mobiltelefonen samt en TV/RADIO sändare som gör det lättare att tala i telefonen och lyssna på TV/RADIO samt förstärka ljudet till behövlig nivå med volymkontroll. Även ljudnyansen går att regleras med en basdiskantkontroll.

Ofta är ljudet behagligare med hörlurar då ljudet får en annan dynamik än med hörapparat men nackdelen är att man inte kan anpassa kommunikatorerna till hörselkurvan så som hörapparaterna.

*Dick Lundmark,
Kuulotekniikka Oy*

FAKTA Bellman Maxi Pro

- Lyssningsverktyg som kan anslutas via Bluetooth till TV, smarttelefon och surfplatta.
- Fungerar med hörlurar och tillsammans med en halsslinga även med hörapparater.
- Lyfter fram ord så att du hör dem klart och tydligt.
- Samtalsförstärkning och mindre lyssningsansträngning
- Telefonförstärkning - ansluter till din mobil och förstärker rösten på den som ringer
- Greppvänligt material, stora knappar med tydliga symboler
- Användarvänlig - nå allt med en knapptryckning

Ny medarbetare vid Svenska hörsselförbundet

I februari gick förbundets långvariga redaktör Gita Lindholm i pension. Hon efterträds av Tina Kärkinen som är ny informatör vid förbundet. Tina tillträdde den 14 februari.

Mitt namn är Tina och jag kommer att jobba som redaktör för Vi hörs men också övriga kommunikationsuppgifter och intressebevakning. Jag är 38 år gammal och bosatt i Vanda, där jag bor tillsammans med min sambo Tomi och katten Salmi. Jag kommer ursprungligen från Vasa och till utbildningen är jag pol. kand. i sociologi. Tidigare har jag bland annat jobbat som verksamhetskoordinator vid Psy-

kosociala förbundet, som enhetschef vid Kårkulla samkommun i mellersta Nyland och som nyhetsreporter och redaktör.

Tillsammans med tidskriftens ansvariga redaktör Ilona Salonen vill vi vidareutveckla Vi hörs i enlighet med våra medlemmars önskemål. Även tidskrifter mår bra av lite förnyelse emellanåt! Vi hoppas att du som läsare ger oss feedback under vägen, så att vi kan skapa en ändamålsenlig tidskrift som uppfyller sitt syfte.



Tina

Kondoleansadress och gratulationskort



Kondoleansadresser och gratulationskort kan beställas på tfn 044 243 3463 samt per e-post: karola.asplund@horsel.fi eller kansli@horsel.fi.

Förbundets kondoleansadresser, har storlek A4 och innerblad med text. Pris: 15 euro.

De kan även köpas på Svenska hörselförbundet rf:s kansli: Georgsgatan 18, 00120 Helsingfors.

Kondoleansadresserna och korten förmedlas även via medlemsföreningarna. Intäkterna tillfaller Hörselfonden.



Gratulationskorterna är dubbla, storlek A5 och utan text. Pris: 5 euro



Föreningshörnan

Åbolands hörselörening r.f.



Föreningens ordförande hälsade alla varmt välkomna till jubileumskryssningen med årsmöte och eget program ombord.

Jubileumskryssning med årsmöte ombord

Svenska hörselskadade i Åboland rf:s 40-års jubileumskryssning förverkligades i mars, drygt ett år senare än planerat. Vi åkte denna gång ut på morgonen för att samtidigt titta på Viking Lines nyförvärv, m/s Viking Glory.

Några dagar före avfärd fick vi veta att det inte finns hörselslinga i konferensen, en stor besvikelse för oss. Men vi var tacksamma att skrivtolkarna Cecilia Andersson och Eva-Ida Aminoff fick vara med oss ombord!

Distanstolkning till havs är inte det bästa alternativet. Mötet inleddes med sång "Nu ska vi leva..." och en skål höjdes för 40-åringen och för oss alla. Därefter klubbades paragraf efter paragraf av. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet

och nya stadgar godkändes.

Efter kaffepausen underhållning med två hjärteglada skickliga dragspelare, Greta Sundström och Birger Karlsson, från Åland. Sången "I natt jag drömde..." blev extra känslomässig då högsta önskan nu för oss alla är fred på jorden. Efter gemensam middag var det fritt fram att utforska Glory, njuta och ha det trevligt ombord.

Morgonen ljusnade efter en dag till sjöss, en härlig morgon, rentav magiskt, då vi närmade oss Åbo. Där väntade tre J & M Launokorps bussar på att få föra hem alla våra glada, nöjda och tacksamma jubileumskryssare.

Sydösterbottens hörselörening r.f.



Sydösterbottens hörselörening utnyttjade möjligheten att lyssna till audionom och forskare Åsa Skagerstrands intressanta föreläsning om lyssningsansträngning 28.4 i grupp. Man hade reserverat tid för kaffe och samvaro före själva föreläsningen och satt sedan bekvämt med stor-skärm och god ljudåtergivning i sessionssalen i Närpes stadshus och hade kontakt med Örebro. Vi är inne i en ny tidsålder, men också vi som vill träffas fysiskt (och kanske inte har dator) kan vara med när man ordnar sådana här "hybridmöten". Sammanlagt deltog 15 personer på plats.

Åbolands hörsselförening r.f.



Det gällde för artisterna att "hålla i hatten" då de fick stående ovationer och rungande applåder då konserten avslutades!

Foto: Tettan Lindqvist

En glädjens dag

Hörselskadade i Åboland rf:s möte med konsert i Nagu kunde äntligen förverkligas. Konserten "Våga vara Susann", en show med sånger från hjärtat, med Susann Sonntag och hennes showband överträffade alla förväntningar.

Det utlovades en konsert som är berörande, rörande och någonting för alla och det stämde exakt. Information om föreningens kommande aktiviteter och om den tråkiga situationen på Åbolands sjukhus öronenhet där audionomen nu blir mammaledig och ingen vikarie har hittats.

Alla var delaktiga då skrivtolkarna Eva-Ida och Cecilia skrev både det som sades och sjöngs. Lunchen bestod av en mustig gräddig fisksoppa och

kaffe med tårta i pausen. Lounokorpis bussar körde deltagare från Kimitoön, Åbo och Pargas. Nagu- och Korpobor kom på egen hand.

Alla verkade glada och nöjda, vädret var helt fantastiskt och ett hundratal hörselvänner lyste ikapp med solen. En glädjens dag i vår oroliga värld.

Hörsselföreningen i Karlebynejden r.f.

Hörsselförening i Karlebynejden rf startar upp verksamheten igen.

Trots restriktioner så har föreningen försökt hålla igång verksamheten.

Senaste sommar deltog våra medlemmar i österbottensk sommarsamling och en höstresa till Tottesund i Maxmo. En månadssamling och höstmöte anordnades i november och likaså julfesten i december som var välbesökt.

Månadssamlingarna ska äntligen återupptas. Den 24.2.2022 kl.18 samlades vi i det nya församlingshemmet i Nedervetil.

Representanter från Nedervetil Hembygdsförening berättade nya och lite äldre historier från bygden. Audionom Annelie enfors gav råd i höselfrågor och senaste nytt om hörselhjälpmedel. För musik och sång stod trubaduren Henrik Wiik.

ANNONS

Nu kan Ni tanka vår biogas i Jeppo, Jakobstad och Storkyrö

BIOGAS

Naturligt bränsle!

För renare luft & miljö

Jeppo Biogas Ab
Jepuan Biokaasu Oy
Energi och växtkraft Energiä ja kasvovoimaa

Västra Jeppovägen 288
(längs med Riksväg 19)
www.jeppobiogas.fi

Anmälan öppen till hörseLRådgiVarutbildning

Svenska hörseLRådbundets nya hörseLRådgiVarutbildning drar äntligen igång den 10.09.2022. Utbildningen flyttades fram till hösten 2022 och våren 2023 på grund av coronapandemin.

Om du redan anmält dig finns du kvar på anmälningslistan. De hörseLRådgiVare som

önskar repetera ett eller flera block är också varmt välkomna med på de block de finner viktiga att repetera.

Anmälningar till den nya utbildningen tas emot av siw.ostman@horsel.fi fram till 30.7.2022.

Sommarstängt på kansliet under juli

Svenska hörseLRådbundets kansli håller sommarstängt hela juli och öppnar igen i augusti.

Vår informatör Tina Kärkinen är anträffbar även under sommaren. Vid behov kan du vara i kontakt med Tina via tfn:050 462 00 56 eller e-post: tina.karkinen@horsel.fi

Nästa nummer av Vi hörs

Nästa nummer av Vi hörs utkommer i september 2022. Temat är "Vård, omsorg och hörhjälpmiddel".

Materialdeadline är 8.8.2022

Skicka in ditt material till tina.karkinen@horsel.fi

ANNONS

Bo hemma på Folkhälsan

Hos oss kan du bo som hemma också när hälsan sätter stopp för att bo ensam. Du får just den hjälp du behöver när du behöver den. Kontakta oss gärna, så berättar vi mer.

Blomsterfonden , Helsingfors.....	044 333 1628
Brummerska hemmet , Helsingfors.....	040 749 4194
Kristinagården , Helsingfors.....	050 575 8899
Seniorhemmet , Helsingfors.....	050 400 2078
Silviahemmet , Helsingfors.....	044 722 4567
Grupphem , Vanda.....	050 330 5237
Villa Rosa , Raseborg.....	044 788 6041
Gemenskapsboende i Seniors , Raseborg.....	044 788 6041
Gemenskapsboende i Åbo	044 788 6312

Förutom enheter med vård och omsorg dygnet runt har vi lägenheter där du kan bo självständigt.

www.folkhalsan.fi/bo

Bo hemma på
Folkhälsan



Har du antikviteter, arvegods, värdelösöre?

- Låt oss sköta försäljningen
- Vi köper även och betalar kontant
- Betjäning på svenska

AB GAMLAKARLEBY AUKTIONSKAMMARE

Folkskolegatan 1, Karleby
Mäklare Raul Pohjonen 044 913 8284

Massörs-
mottagning
★
**SUNE
EKSTRAND**
★★★
Fagernäsvägen 289,
68570 LARSMO
GSM 0400-162 994

Vi jobbar på Svenska hörselförbundets kansli



Ilona Salonen

Jobbar som: Tf. verksamhetsledare sedan januari 2022.

Jobbar med: Leder arbetet på kansliet, utvecklar förbundet i samråd med styrelsen, bereder ärenden till styrelsen. Till mitt arbete hör också rapporteringar och utvärderingar. På mitt bord kan landa allt för berör förbundet, smått och stort.

Kan kontaktas gällande: Ni får kontakta mig i alla ärenden, så hjälper jag vidare till andra vid behov. Jag gillar tekniska lösningar och hjälper också med dem.

Gör på fritiden: Går på teater och ser gärna på film. Jag bor i ett gammalt trähus, så det finns alltid något att fixa. Jag odlar, i alla fall i mina drömmar. Jag är gärna ute med min tax Tinka och min familj, fast hunden stannar oftast hellre inomhus i soffan. Jag är också aktiv i olika kulturföreningar.

Sommarplaner: När jag inte jobbar, kommer jag att vara vid en insjö någonstans. Jag är gärna ute på ett SUP-bräde och hoppas att hunden denna sommar vågar åka med. Förra sommaren som valp tyckte hon att det var lite väl spännande.



Siw Östman

Jobbar som: Evenemangskordinator sedan januari 2019.

Jobbar med: Planerar och genomför temakurser samt förbundets kommande hörselrådgivarutbildning. Ordnar fortbildningsdagar för hörselrådgivare och föreläsare för föreläsningstillfällen. Föreläser om hörsel, besöker medlemsföreningar vid behov. Informerar om hörsel vid andra föreningsmöten, deltar i mässor och evenemang.

Kan kontaktas gällande: Tips på föreläsare, hjälp med evenemang för föreningar, frågor om hörselrådgivning och vart man skall vända sig i olika situationer.

Gör på fritiden: Sticker och färgar garn, går hundpromenader och njuter av naturen, umgås med familjen. Tycker om trädgårdsarbete, odlar med varierande resultat. Fungerar som ordförande i HiA hörselskadade i arbetslivet rf, där jag ordnar och deltar i aktiviteter.

Sommarplaner: Ska njuta av sommaren som jag tycker så mycket om. Ska också ut med husbilen på semester i Finland.



Maija Nilsson

Jobbar som: Ansvarig för internationella verksamheten och intressebevakning sedan augusti 2018.

Jobbar med: Påverkansarbete och vårt samarbetsprojekt med bolivianska föräldraföreningen APANH, snart Buller och bångprojektet. Jobbar också 20% för Hörselskadades Riksförbund, HRF, med att koordinera deras utvecklingsarbete i Bolivia.

Kan kontaktas gällande: Framförallt intressebevakning. Men finns det frågor eller funderingar kring Buller och bångprojektet så är det också något ni kan ta med mig. I juni avslutas förbundets projekt i Bolivia men jag fortsätter att arbeta med svenska HRFs boliviaprojekt.

Gör på fritiden: läser en masterutbildning i sociologi.

Sommarplaner: Ska plugga och njuta av sommaren i Östra Helsingfors nära havet. Cykla mycket. Och hälsa på mina föräldrar i Sundsvall.



Karola Asplund

Jobbar som: Ekonomiansvarig (50 %) sedan 2018. Anträffbar varannan vecka, alla jämna veckor i kalendern.

Jobbar med: Förbundets ekonomi: bokföring, löneräkning, fakturering, budgetering, betalningar, bokslut, skatteärenden, redovisningar, försäljning av förbundets produkter.

Kan kontaktas gällande: Förbundets ekonomi och föreningars egna ekonomi. Hjälper gärna till och anser att samarbete är viktigt, då vi alla har samma mål.

Gör på fritiden: Är aktiv inom föreningslivet som kassör i sex stycken föreningar, verksamhetsgranskare och styrelsemedlem i andra. Handarbetar, fotograferar och är stor vän av ting från gamla tider. Besöker lopp- och rompetorg. Upprätthåller ett privat museum, Trollberga traktor och lantbruksmuseum med värdinnehörna tillsammans med min man.

Sommarplaner: Ska delta i Nordiska Packardklubbens årsträff i Nystad. Klubben består av personer från de nordiska länderna som äger bilar av märket Packard. Hoppas på en sommar då man kan träffas igen, röra sig fritt och njuta av livet.



Cecilia Soininen

Jobbar som: Projektkoordinatör sedan 2019. Jag gjorde min högskolepraktik på förbundet, och har sedan jobbat med olika projekt.

Jobbar med: fyra projekt. I projektet Mikrosammanskomster ordnar vi träffar med aktiviteter åt medlemmar från Svenska hörsselförbundet och Förbundet Finlands Svenska Synskadade. I projektet Minne och hörsel ordnar vi föreläsningar om hörsel och hörhjälpmiddel till äldreboenden, både till de boende och personalen. Inom projektet T-slinga har vi köpt en bärbar teleslinga och högtalare som förbund och föreningar får låna. Inom projektet Testa en skrivtolk erbjuder vi förbund och föreningar i huvudstadsområdet att testa kostnadsfritt på en skrivtolk på sina evenemang.

Kan kontaktas gällande: Kontakta mig ifall ni har frågor gällande de ovannämnda projekten.

Gör på fritiden: Sticker sockor, läser böcker (favoriter är deckare och faktaböcker om historia) och spelar dataspel. Jag dansar också folkdans och hoppas att någon dag sy en folkdräkt.

Sommarplaner: Äta glass och läsa en massa böcker.



Tina Kärkinen

Jobbar som: Informatör och redaktör för tidskriften Vi hörs sedan februari 2022.

Jobbar med: Tidskriften Vi hörs, kommunikationsuppgifter, sociala medier, medlemstjänster och intressebevakningsfrågor.

Gör på fritiden: sysslar med musik, är ute i naturen, läser, gosar med min katt.

Kan kontaktas gällande: Saker som rör tidskriften och förbundets kommunikation. Sköter även kansliuppgifter, medlemstjänster, medlemsregistret Desky, hemsidan och sociala medier. Svarar på frågor som rör förbundets verksamhet i allmänhet.

Sommarplaner: Denna sommar ska jag jobba på förbundet. Men jag ska också passa på att simma mycket, resa lite och bara ta det lugnt. Förra sommaren gick åt till att flytta, så i år ser jag speciellt fram emot att inte bära och packa upp flyttlådor i värmen.

GLAD SOMMAR!

Önskar,
Ilona, Karola, Majja,
Cecilia, Siw, Tina

Hör hit alla hörsel- föreningsmedlemmar!

Nu har det blivit dags för att nominera kandidater till Hörsel förbundets styrelse för åren 2023–2025.

Hörsel förbundet styrs av en Förbundsordförande och en viceordförande samt tre styrelsemedlemmar och deras två suppleanter.

Fråga den som du tycker skulle vara lämplig som styrelsemedlem. Om personen tackar ja ska du be vederbörande presentera sig skriftligt med namn och kontaktuppgifter, samt berätta om sig själv och sina meriter för uppdraget som styrelsemedlem. På vilket sätt skulle din kandidat kunna vara till nytta för arbetet i Hörsel förbundet?

Skicka sedan kandidatens namn, kontaktuppgifter och presentation via din hörsel förening till den medlem i valkommittén som ansvarar för din förening enligt uppgifterna här nedanför, senast den 30.06.2022.

Valkommitténs medlemmar kontaktar sedan de nominerade och informerar dem vid behov om uppdraget.

Kandidaternas presentationer publiceras i Vi hörs 03/2022 samt skickas till medlemsföreningarna.

Förbunds kongressen, den 19–20.11.2022, väljer sedan styrelsemedlemmarna för de kommande tre åren. Ordförande Mikaela Nylander, viceordförande Anita Ismark samt styrelsemedlemmarna Stina Fröberg och Bodil Selenius har redan meddelat att de ställer upp för omval.

Till valkommittén 2022 valde Förbunds mötet den 22.04.2022 följande medlemmar:

Mona Gullmes
(Sydösterbottens hörsel förening)

Gerd Strandberg-Andersson
(Helsingforsregionens hörsel förening)

Carita Wahlroos
(Hörsel föreningen i Östnyland)

Mona Gullmes,
mona.gullmes@gmail.com
tar emot nomineringar från

Hörsel föreningen i Karlebynejden
Svenska hörselskadade i Vasanejden
Sydösterbottens hörsel förening

Gerd Strandberg-Andersson
gerd.v.strandberg@gmail.com
tar emot nomineringar från

Helsingforsregionens hörsel förening
HiA – Hörselskadade i arbetslivet
Nykarlebynejdens hörsel förening

Carita Wahlroos
carita.wahlroos@gmail.com
tar emot nomineringar från

Hörsel föreningen i Västnyland
Hörsel föreningen i Östnyland
Svenska hörselskadade i Åboland

Ta hand om din hörapparat i sommarvärmen

Sommaren är här och vi har många varma dagar framför oss. Men hur påverkas hörapparater av värmen? Audionom Terhi Lindfors ger dig några tips på hur du kan ta hand om din hörapparat i sommar.

Om du är en person svettas mycket och har en individuell hörapparat med slang, lönar det sig att ta loss slangen under natten från hörapparaten och öronsnäckan. Det här behövs förstås bara om man har problem som till exempel att ljudet i hörapparaten bryts.

Alla har förstås inte möjlighet att byta slangen själv, och då kan det vara bra att ta hjälp av anhöriga eller hemvårdare. Om man däremot tar bort slangen ofta kan apparatens fogningspunkter bli lösa. Därför kan slangen behöva bytas oftare. Slangen kan

dessutom hårdna snabbare på grund av värme, så det lönar sig att byta den ofta. Hörapparaten måste i vilket fall som helst öppnas under natten (batterilucka ska vara öppen) men under sommaren är det ännu viktigare att den torkas och vädras väl.

Om man tidigare har haft problem med fukt så rekommenderar jag att man skaffar en torkapparat, eller torkburk, som till exempel "Oto Vita dry uv". Med den kan man torka apparaten och rengöra den med UV-ljus samtidigt. Du kan lämna hörapparaten i torkburken över natten och den slocknar av sig själv. Praktiskt och lätt!

*Terhi Lindfors,
Audionom
KHL Kuulokeskus*



Lyssna säkert på sommarkonserten

Under sommarens evenemang och konserter kan ljudnivån ofta bli mycket hög. Kom ihåg att skydda dina öron!

Använd öronproppar. För dig som har en hörselnedsättning sedan tidigare är det ännu viktigare att skydda hörseln i högljudna miljöer. Ditt öra är extra känsligt för ytterligare bullerskador.

Använd rätt sorts hörselskydd. Det finns många olika sorters hörselskydd som hjälper dig att lyssna säkert. På högljudna konserter kan du använda öronproppar med filter som gör att du hör musiken tydligt.



Skydda även små öron.

Barn bör använda rätt hörselskydd för sin ålder. Hörselkåpor istället för öronproppar rekommenderas.

Håll öronpropparna rena. Undvik att få en öroninfektion genom att rengöra dina öronproppar. Ta med dig ett extra par för säkerhets skull.

Stå inte nära högtalarna. Hur bra musiken än är gör du bäst i att ställa dig långt från högtalarna. Ju längre du befinner dig nära ljudkällan, och ju längre tid du utsätts för höga ljud, desto större är risken att öronen skadas.

Ta pauser. Var snäll mot dina öron och låt dem vila lite emellanåt.

Drick vatten. Vätska är bra för innerörat. Öronen behöver också vatten för att hålla sig friska, precis som resten av kroppen.

Sist men inte minst: Ha roligt och njut av musiken!

Hälsningar

*En skön och glädjeric sommar
till alla våra medlemmar och
till alla läsare av Vi hörs.*

Svenska hörselskadade i Åbo-land rf.

*Sommarsköna dagar fyllda med
hälsa, lycka, harmoni, det önskar
vi till alla våra nära och kära och
till alla hörselvänner.*

Gitte och Fjalle Kronberg



Skicka en hälsning i Vi hörs

Vill du skicka en hälsning till någon i Vi hörs?

Välj något av bildförslagen nedan och vilket nummer av Vi hörs hälsningen ska publiceras.

Skicka hälsningarna och eventuella frågor till:
Svenska hörsselförbundet
rf, Georgsgatan 18,
00120 Helsingfors
tfn 050 462 00 56, eller
e-post tina.karkinen@horsel.fi

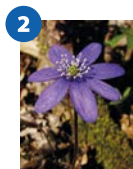
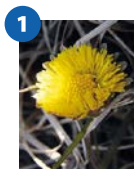
Priset för hälsningar i Vi hörs är 10 euro för max 80 tecken (mellanslagen medräknade)

Önskar du sätta in en egen liten bild tillkommer en kostnad på 5 euro på annonspriset. Till ett högre pris kan du få en större hälsningsruta.

Vi hörs utkommer med 4 nummer år 2022, i mars, juni, september och december.



Nästa nummer 3/2022 utkommer i september.
Deadline för material är 08.08.2022.





Åminne Folkpark, www.aminnefolkpark.fi

- 28.5 dans, 15.6 konsert, 8.7 fest, 22.7 dans, 6.8 konsert

Brinkens museum, Museivägen 5, museum.malax.fi

- Brinkens museum öppet 28.6-6.8 tis-lör kl. 13-18
- Hembygdsdag 10.7: mässa 13.00, kaffe 14.00, program 14.30
- Blommornas dag söndag 7.8 kl. 13,
- Kulturmiljödagen söndag 11.9 kl. 13

Kvarkens båtmuseum, Åminnevägen 433, Malax.

- Kvarkens båtmuseum öppet 28.6-7.8 tis-sön kl. 13-18

Hembygdsmuseet i Petalax, www.bykiston.fi/museet

- Öppet i juli tisdagar 17-20, bakluckeloppis, 40-talet, trivselkväll etc.

Bergö hembygdsmuseum, www.bergo.hembygd.fi

- Öppet 29.6—31.8 onsdagar 18-20 och lördagar 13-16

Sommarteater i Petalax, 7.7—17.7, www.bykiston.fi

Arbetsgruppen i Petalax

- Sommarknäd 8.7 kl. 12-16, Öppna trädgårdar 23.7 kl. 11-16

Veterantraktordag lördag 16.7, www.malaxveterantraktor.fi

Art in Malakta, www.malakta.fi, 28.5 Vasa körfestival, 4.6 ljudverkstad, 10.6 konsert, 29.8-4.9 Mural Rural, 9-10.9 festivalen New Beginnings

Picknick vid Brinkens museum 7.8 kl. 14-18, ta med egen mat och dricka, vi ordnar musik och program, kom och som då du vill, malax.fi/fritid/kultur

Kulturvandring kring kyrkbacken i Malax, start vid Malax kyrka

- Se mera info på www.malax.fi/fritid/kultur

Mera evenemang hittar du på www.malax.fi/fritid/evenemang, events.osterbotten.fi och visitvaasa.fi.

Välkommen till Malax!



esse elektro-kraft

www.eekab.fi

Sähköasennukset & Sähkötarvikemyymälä
Elinstallationer & Eltillbehörsbutik

KONTAKTOR

Myllärinkatu 26, 65100 Vaasa
06 3177 900 kontaktor@kontaktor.fi



Digistöd

Vill du få mer stöd i att använda digitala verktyg? Här är några länkar där du kan läsa mer.

Enter ry

Föreningen Enter erbjuder gratis handledning för seniorer med dator eller telefonrelaterade problem.
www.entersenior.fi/yhdistys/se/

Svenska pensionärsförbundet

IT-tips för seniorer

https://spfpension.fi/sv/it/it_for_se-niorer/

Svenska Yles digiträning

Digiträning är en serie med tips och repetition för alla. Läs mer om bland annat nätsäkerhet, sociala medier och nättjänster.

<https://svenska.yle.fi/kategori/veta-mix/medie-och-digitalkunskap>

Följ Svenska hörsselförbundet!

Visste du att vi finns på Facebook och Instagram? Följ oss för att få info om vad som är på gång inom förbundet och annat aktuellt från hörselområdet. Vi delar också tips, råd och info om evenemang.

Facebook

[@svenskahorsselforbundet](https://www.facebook.com/svenskahorsselforbundet)

Instagram

[@sv_horsselforbundet](https://www.instagram.com/sv_horsselforbundet)

Hörselrådgivare inom Svenska hörsselförbundet rf



Svenska hörsselförbundet rf

Hörselrådgivare: Dick Lundmark,
dick.lundmark@kuulotekniikka.com

Helsingforsregionens hörsselförening rf

Ordf. Harriet von Koskull
tfn 050 522 7841
e-post: halle.koskull@gmail.com
e-post: helsingfors.horsel@gmail.com
Lokal: Tölögatan 10 B 9, 00100 HELSINGFORS
Hörselrådgivare: Harriet von Koskull, Kristina Lindquist, Gerd Strandberg-Andersson

HiA – Hörselskadade i arbetslivet rf

Ordf. Siw Östman, Stocksundsvägen 11,
65610 KORSHOLM,
tfn 06 322 1201, 050 532 7440
e-post: siw@ostmans.net
Hörselrådgivare: Carina Blom, Olle Hägglund,
Ann-Christin ”Anki” Johansson, Eivor Larpes,
Camilla Mattjus, Monica Söderlund, Camilla Westerlund, Johan Wikström, Ann-Charlotte Willför, Siw Östman

Hörsselföreningen i Karlebynejden rf

Ordf. Glenn Hassel, Flatabackevägen 14,
67500 KARLEBY
tfn 040 189 6448
e-post: glen.hassel@gmail.com
Hörselrådgivare: Margareta Sundberg

Hörsselföreningen i Västnyland rf

www.vastnyland.horsel.fi
Ordf. Erik Munsterhjelm, Alsättagatan 31,
10300 KARIS
tfn 040 830 5231
e-post: erik.munsterhjelm@gmail.com
Hörselrådgivare: Lisbeth Faldetta, Marika Faldetta, Kari Horttana, Christina Kaltiokallio,
Linnéa Mynttinen, Göran Nordström, Bodil Selenius, Marina Strömberg, Guy Wallin,
Clara Westerlund- Horttana

Nykarlebynejdens hörsselförening rf

Ordf. Gunnar Enlund
tfn 050 022 3814,
e-post: gunnar.enlund@multi.fi
postadress: Nybrännvägen 670, 68930 PURMO
Hörselrådgivare: Gunnar Enlund, Gustav Julin,
Harald Nordman

Hörsselföreningen i Östnyland rf

Ordf. Juhani Sjöström, Gamla Kvarnvägen 5,
07130 ANDERSBÖLE
tfn 040 531 4701
e-post: juhani.sjostrom@pp.inet.fi
Hörselrådgivare: Denice Sjöström, Juhani Sjöström, Åsa Stenström, Kim Andersson

Svenska hörselskadade i Vasanejden rf

Ordf. Bjarne Sjöblom, Vallonvägen 2 B 9,
65610 KORSHOLM
tfn 050 558 1407
e-post: bjarne.sjoblom@netikka.fi
Hörselrådgivare: Nils-Erik Kloov, Bjarne Sjöblom, Lisen Sjöblom

Svenska hörselskadade i Åboland rf

Ordf. Birgitta Kronberg, Tennbyvägen 28 bost
26, 21600 PARGAS
tfn 040 718 9920
e-post: birgitta.kronberg46@gmail.com
Hörselrådgivare: Gunilla Aspelin, Maina Fabritius, Britt Helander, Dolores Johansson,
Birgitta Kronberg, Birgitta Möller,
Auli Yli-Äyhö

Sydösterbottens hörsselförening rf

Ordf. Hans-Erik Lindqvist
Molnmossvägen 13, 64230 NÄRPES
tfn 050 581 1760
e-post: hanserikjohan.lindqvist@gmail.com
Hörselrådgivare: Mona Gullmes, Harriet Harf



Kursverksamhet 2022

Parkurs i samarbete med Folkhälsan i Helsingfors

HÄLSA OCH HÖRSEL

Tidpunkt: 28–30.9.2022

Plats: Haikko gård

Pris: 60€/ person

Målgrupp: vuxna hörselskadade tillsammans med partner, syskon eller vän

Program: Föreläsningar om hörsel, hörhjälpmedel och kommunikation. Möjlighet till hörselrådgivning. Vi koncentrerar oss även på hälsa och ett helhetsmässigt välmående även fysiska aktiviteter.

SISTA ANMÄLNINGSDAG 8.8.2022

MINNE OCH HÖRSEL

Tidpunkt: 28–30.10.2022

Plats: Red and Green, Närpes

Pris: 60€/ person

Målgrupp: Hörselskadade vuxna som är intresserade av sambandet mellan minnesfunktioner och hörsel

Program: Hur man som hörselskadad skall ta hand om sin hörsel. Vilka hjälpmedel som finns och hörselrådgivning. Föreläsningar om hörsel och minnet och kopplingen mellan dessa.

SISTA ANMÄLNINGSDAG 20.9.2022

Anmälan

Anmäl dig genom att fylla i blanketten på sidan 37 eller den elektroniska anmälningsblanketten som du hittar på vår hemsida: www.horsel.fi/kurser/

Du kan också anmäla dig till Siw Östman på tfn. 044 533 3947 eller e-post: siw.ostman@horsel.fi

Obs! Vid behov av personlig assistans bör deltagaren själv ha med sig en stödperson. Vänligen kontakta kursledaren för information om kostnad.

Du behöver inte vara medlem för att delta i kurserna. Välkommen med din ansökan!

Efter att anmälningstiden gått ut meddelas samtliga anmälda om de blivit antagna eller inte. Personer som inte deltagit tidigare har företräde till kurserna. Antalet kursplatser är 12–16 deltagare. För att kursen ska förverkligas krävs minst 8 deltagare.

Obs! Vid annullering senare än 2 veckor före kursens start betalar man hela kursavgiften, ifall läkarintyg inte skickats till kansliet. (Gäller inte under pandemin. Om man känner av förkylningssymptom råder vi deltagarna att stanna hemma. Hela deltagaravgiften betalas då tillbaka).

ANMÄLNINGSBLANKETT 2022

<input type="checkbox"/> 28–30.9.2022 Parkurs i samarbete med Folkhälsan i Helsingfors: Hälsa och hörsel (Fyll i en blankett per person)		<input type="checkbox"/> 28–30.10.2022 Minne och hörsel																	
Personuppgifter	Namn																		
	<input type="checkbox"/> Kvinna	<input type="checkbox"/> Man	Födelseår																
	Adress																		
	Postnummer		Postadress																
	E-post																		
	Telefon																		
Sysselsättning	<input type="checkbox"/> Studerande	<input type="checkbox"/> Sjukskriven																	
	<input type="checkbox"/> I arbete	<input type="checkbox"/> Pensionär																	
	<input type="checkbox"/> Arbetslös	<input type="checkbox"/> Deltidspensionär																	
Uppgift om hörselskada	Jag har: <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td><input type="checkbox"/> Tinnitus</td> <td><input type="checkbox"/> Medfödd hörselskada</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Ménières sjukdom</td> <td><input type="checkbox"/> Jag är ljudöverkänslig</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Bullerskada</td> <td><input type="checkbox"/> Ingen hörselskada</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Kokleaimplantat</td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Kristallsjuka</td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Otoskleros</td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Åldersrelaterad hörselnedsättning</td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Akustikusneurinom</td> <td></td> </tr> </table>			<input type="checkbox"/> Tinnitus	<input type="checkbox"/> Medfödd hörselskada	<input type="checkbox"/> Ménières sjukdom	<input type="checkbox"/> Jag är ljudöverkänslig	<input type="checkbox"/> Bullerskada	<input type="checkbox"/> Ingen hörselskada	<input type="checkbox"/> Kokleaimplantat		<input type="checkbox"/> Kristallsjuka		<input type="checkbox"/> Otoskleros		<input type="checkbox"/> Åldersrelaterad hörselnedsättning		<input type="checkbox"/> Akustikusneurinom	
	<input type="checkbox"/> Tinnitus	<input type="checkbox"/> Medfödd hörselskada																	
<input type="checkbox"/> Ménières sjukdom	<input type="checkbox"/> Jag är ljudöverkänslig																		
<input type="checkbox"/> Bullerskada	<input type="checkbox"/> Ingen hörselskada																		
<input type="checkbox"/> Kokleaimplantat																			
<input type="checkbox"/> Kristallsjuka																			
<input type="checkbox"/> Otoskleros																			
<input type="checkbox"/> Åldersrelaterad hörselnedsättning																			
<input type="checkbox"/> Akustikusneurinom																			
Berätta om hur hörselskadan påverkar ditt dagliga liv																			

Uppgifter om hörhjälpmedel	Använder du hörapparat? <input type="checkbox"/> Ja, en <input type="checkbox"/> Ja, två <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Använder du andra hörhjälpmedel? Vilka?
Annat relevant som kursledaren bör veta	
Önskemål	Vilka förväntningar har du på kursen?
Anhörig	Anhörig/person som kursledaren vid behov kan kontakta: Namn: _____ Telefon: _____ e-post: _____
Övrigt	Specialdiet, allergier
Underskrift	Datum och underskrift

Blanketten skickas till:

Svenska hörselförbundet rf
 Georgsgatan 18
 00120 Helsingfors
 eller siw.ostman@horsel.fi

OBS!

Var vänlig och programera in kursledarens, Siw Östmans, telefonnummer: 044 533 3947 i din mobiltelefon. Då ser du genast i fall Siw behöver få kontakt med dig per telefon eller sms.

Förbundets medlemsföreningar

Helsingforsregionens hörsclförening rf

Lokal: Tölögatan 10 B 9, 00100 Helsingfors
www.helsingfors.horsel.fi
e-post: helsingfors.horsel@gmail.com
Ordf. Harriet von Koskull
tfn 050 522 7841
e-post: halle.koskull@gmail.com

HiA – Hörselskadade i arbetslivet rf

www.hia.horsel.fi
Ordf. Siw Östman
Stocksundsvägen 11, 65610 Korsholm
tfn 050 532 7440
e-post: siw@ostmans.net

Hörsclföreningen i Karlebynejden rf

www.karlebynejden.horsel.fi
Ordf. Glenn Hassel
Flatabackevägen 14, 67500 Karleby
tfn 040 189 6448
e-post: glen.hassel@gmail.com

Hörsclföreningen i Västnyland rf

www.vastnyland.horsel.fi
Ordf. Erik Munsterhjelm
Alsätragatan 31, 10300 Karis
tfn 040 830 5231
e-post: erik.munsterhjelm@gmail.com

Hörsclföreningen i Östnyland rf

www.ostnyland.horsel.fi
Ordf. Juhani Sjöström
Gamla Kvarnvägen 5, 07130 Andersböle
tfn 040 531 4701
e-post: juhani.sjostrom@pp.inet.fi

Nykarlebynejdens hörsclförening rf

www.nykarlebynejden.horsel.fi
Ordf. Harald Nordman
Skr. Gunnar Enlund
Nybrännvägen 670, 68930 Purmo
tfn 050 022 3814
e-post: gunnar.enlund@multi.fi

Svenska hörselskadade i Vasanejden rf

www.vasasvenska.horsel.fi
Ordf. Bjarne Sjöblom
Vallonvägen 2 B 9, 65610 Korsholm
tfn 050 558 1407
e-post: bjarne.sjoblom@netikka.fi

Svenska hörselskadade i Åboland rf

www.aboland.horsel.fi
Ordf. Birgitta Kronberg
Tennbyvägen 28 bost 26, 21600 Pargas
tfn 040 718 9920
e-post: birgitta.kronberg46@gmail.com

Sydösterbottens hörsclförening rf

www.sydoesterbotten.horsel.fi
Ordf. Hans-Erik Lindqvist
Molnmossvägen 13, 64230 Närpes st
tfn 050 581 1760
e-post: hanserikjohan.lindqvist@gmail.com

Understödjande medlemmar:

Batteriservice EGIL, www.egil.fi
Widex Akustik Oy, www.widex.fi

Förbundsstyrelse år 2020–2022

Förbundsordförande:

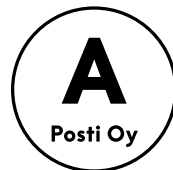
Mikaela Nylander, Borgå

Styrelsemedlemmar:

Anita Ismark, Korsnäs
Stina Fröberg, St Karins
Lars Hedman, Jakobstad
Bodil Selenius, Tenala

Suppleanter:

Nils-Erik Kloov, Korsholm
Johan Wikström, Helsingfors



Posti Green

Händelsekalender 2022

- 8.6 Sommarsamling för hörselmedlemmar i södra Finland, Statens ämbetshus, Åbo.
- 12.6–15.6 Cognitive Hearing Science for Communication-konferens, Linköping, Sverige.
- 14.8 Österbottnisk sommarsamling i Salteriet på Kilens hembygds-gård i Sideby, Kristinestad. Anmälan till den egna föreningen senast 25.7.2022.
- 28–30.9 Parkurs: Hälsa och hörsel, Haikko gård, Helsingfors.
- 28–30.10 Kurs: Minne och hörsel, Red and Green, Närpes.
- 19.11–20.11 Förbundskongress, Scandic Rosendahl, Tammerfors.