

17 En kultur av hopp**20** Jakten på tystnaden**27** Tystnad i bruset**Tema - Buller och hörsel**

Manu mäter buller och skapar bättre ljudmiljöer

"Medvetenheten om buller
har ökat"

Utgivare

Svenska hörsselförbundet rf

KansliGeorgsgatan 18
00120 Helsingfors
tfn: 050 476 2475
e-post: kansli@horsel.fi
www.horsel.fi**Ansvarig redaktör**

Ilona Salonen

RedaktionTina Kärkinen
e-post: tina.karkinen@horsel.fi
Upplaga 3 100 ex.
Årgång 34
ISSN 0787-9520
Utgivning 4 nummer per årRedaktionen förbehåller sig
rätten att redigera texterna.**Prenumerationspris**25 euro per år
Lösnummer 7 euro
Taltidningen Vi hörs,
5 euro per år**Nästa nummer**

Delaktighet

(Materialdeadline 27.1.2023)

**Tidigare utgivna
temanummer**Vård, omsorg och
hörhjälpmedel, 3/2022
Hörsel i arbetslivet 2/2022
Tinnitus - en värld av önskat
ljud 1/2022
Våra mänskliga rättigheter
4/2021
Samarbete ger nya möjligheter
3/2021**Tryck & ombrytning**

Print Mill Ab

Pärbild: Tina Kärkinen**Annonser:** Jonny Åstrand
och redaktionen

Ledare.....	3
<i>Ilona Salonen</i>	
Ordförandens hälsning.....	5
Ordförandes hälsning.....	5
<i>Mikaela Nylander</i>	
Manu mäter buller och skapar bättre ljudmiljöer.....	6
<i>Tina Kärkinen</i>	
Noterat.....	6
Skrivtolkens uppdrag en mångsidig palett.....	13
<i>Tina Kärkinen</i>	
En kultur av hopp.....	17
<i>Outi Ampuja</i>	
Jakten på tystnaden.....	20
<i>Tina Kärkinen</i>	
Föreningshörnan.....	23
Medlemsordet.....	25
Kolumn: Tystnad i bruset.....	27
<i>Mio Lindman</i>	
Björg leder världens största organisation för hörselskadade.....	28
Audionomen svarar.....	30
Julhälsningar.....	32
Kansliet informerar.....	34
Förbundets kurser 2023.....	36
Förbundet har följande medlemsföreningar.....	39
Händelsekalender.....	40

Enskilda artikelförfattare svarar själva för åsikterna i sina artiklar.

Vardagsbuller och god ljudmiljö

Ljuden har ökat i vår vardag och vi kanske inte längre ifrågasätter bullret som vi upplever. Vägtrafiken skapar oljud, det är höga ljudnivåer i kollektivtrafiken, det finns reklam och bakgrundsmusik i butiker och restauranger, vi använder gräsklippare eller lövblåsare, har kanske radion på hemma osv. Har vi vant oss vid att det hela tiden finns ljud omkring oss? Kommer vi ihåg att välja positiva ljudmiljöer som motvikt till vardagsbullret?

Det kan vara farligt att vi vänjer oss vid det stadigt ökande vardagsbullret och inte har möjlighet att söka oss till goda ljudmiljöer eller tystare platser. Om vi förstår sambandet mellan vårt eget välbefinnande och vardagsbuller, kan vi bli bättre på att märka när vi befinner oss i en god

”Lägger vi alltid märke till när vi är i en bra ljudmiljö?”

ljudmiljö och kan skydda vår hörsel i bullriga miljöer. För hörselskadade är goda ljudmiljöer livsviktiga. Lägger vi alltid märke till när vi är i en bra ljudmiljö?

I detta nummer av Vi hörs behandlar vi temat buller och hörsel. Vi kan läsa om akustiker Manu Rönkkös (s.6) arbete kring akustik och hur akustikplaneringen går långsamt framåt, men att det trots allt sker framsteg hela tiden. Manu påpekar hur vi inte märker en bra akustik, men att vi nog märker en dålig akustik. Manu delar också



Ilona Salonen
Tf.verksamhetsledare

med sig om vilka val han gjort sin egen vardag med tanke på akustik och buller.

Hur mycket kan vi välja om vi utsätter oss för buller och hur kan en enskild människa påverka ljuden i sin vardag? När vi frivilligt utsätter oss för buller kan vi skydda vår hörsel, men ljud kan också ha en positiv inverkan på oss. Outi Ampuja (s.20) har forskat i tystnad och beskriver hur vi kan hitta en motvikt till miljöbuller i ljud som känns naturliga och behagliga för oss. Positiva ljudmiljöer har en återhämtande inverkan på oss och vi kan lära oss att förstå sambandet mellan vårt eget välbefinnande och den ljudmiljö vi upplever. Vilka ljud kan vara återhämtande för just dig? Ljud som är oss nära är en personlig upplevelse och bara vi själva kan veta vad vi gillar och ogillar.

Det är bra om vi är medvetna om bra ljudmiljöer i vår egen vardag och väljer att vistas i goda ljudmiljöer då när vi har möjlighet att välja. Var och en av oss är den som vet bäst vilken ljudmiljö vi mår bra i. ■

BLI MEDLEM!

Trygghet i vardagen kräver ett målmedvetet arbete.
Vi vill fortsätta jobba för ett öppet, liberalt och fritt Finland där du är trygg.
Riksdagsvalet är runt knuten – du behövs.

Bli medlem via QR-koden



SFP RKP

www.sfp.fi

Ack detta buller

Hösten är som gråast just nu och själv har jag i flera veckor kämpat mot viljan att hänga upp diverse lysande stjärnor och kransar i hemmets fönster. Märkte ifjol att jag troligtvis var den enda i min hemby som hängde upp dessa ljus- och glädjespridare i slutet av oktober. Nu har jag ansträngt mig och väntat till medlet av november för att mota mörkret från knutarna genom att hänga upp ljus av olika slag i våra fönster. Det är så vackert och hemtrevligt med olika typer av ljus.



Temat för detta nummer är buller. Det förekommer många typer av buller. Buller skapar stress och illamående. Min svägerska konstaterade nyligen att varje veckoslut hon kan tillbringa på stugan under vinterhalvåret i skärgårdens lugn och ro känns som en minisemester. Tystnaden är påtaglig! Ständigt buller gör att både kroppen och knoppen är i ständig beredskap och det är inte hälsosamt på sikt. Efter en dag med någon typ av buller upplever nog de flesta av oss matthet då kvällen kommer. Jag tycker till exempel att öppna kontorslandskap eller andra öppna, stora utrymmen är besvärliga både för hörsel och för koncentration.

Jag skrev så här tidigare då det gällde att skydda sin hörsel: ”Tyvärr är det så att hur mycket vi än själva skyddar vår hörsel är vi i många situationer beroende av hur andra uppfattar behovet av att skydda hörseln. Då vi rör oss utanför hemmets väggar möter oss alltför ofta situationer där vi utsätts för skadligt buller eller ljudnivåer vi inte borde möta.”

Därför är frågan om buller inte enbart en fråga vi själva kan påverka, det är en fråga för hela samhället. Då man planerar allt från boende-

miljöer, daghem och skolor till trafikrutter och infrastruktur är det oerhört viktigt att beakta bullernivåer. Det är i planeringsskedet vi kan förebygga, minimera och ibland till och med eliminera buller. Allt det arbete som måste göras för att återställa ljudmiljöer och -nivåer eller för att i efterhand åtgärda buller kostar mycket och lyckas inte alltid.

Det är många yrkesgrupper som är centrala då det kommer till att beakta olika typer av buller i planeringsskedet, såsom arkitekter, planläggare och hållsplanerare. Även på arbetsplatserna är det viktigt att uppmärksamma buller. Alla har vi ett stort ansvar för att påtala brister, föreslå förbättringar och sedan också följa upp att konkreta satsningar görs.

Buller borde vara ett genomgående tema i samhällsutvecklingen. Då vi misslyckas i planeringen är det alltid någon som utsätts för bullernivåer som är skadliga för hälsan. Det är viktigt att vi ständigt påminner om vikten av att förebygga buller i olika sammanhang. Det är ett arbete som bör göras i stort som smått.

Det preventiva arbetet blir också allt viktigare och det är oerhört viktigt att jobba också med barn och unga. Jag är glad över att Svenska hörselförbundet deltar i det preventiva arbetet och regelbundet besöker skolor i olika regioner för att informera och påverka. Det man lär sig som ung kan man som äldre.

Jag hoppas att adventstiden blir glädjefylld och ljus trots den mörka årstiden. Ett gott slut på året samt ett glatt och lyckligt 2023 önskar jag er! ■

Mikaela Nylander
Förbundsordförande

Manu mäter buller och skapar bättre ljudmiljöer

Som akustiker och bullermätare kan Manu Rönkkö upplysa sina kunder om hur man minskar skadligt buller. Men att ändra attityder är en annan fråga. Medvetenheten om buller går framåt, men hänger utvecklingen med?

Text och bild: Tina Kärkinen

Dagens ljudlandskap ser annorlunda ut än tidigare. Många ljud som omger oss i dag fanns inte förr och vår hörsel belastas mer än tidigare. Akustiker Manu Rönkkö jobbar med att bekämpa buller och hoppas att fler människor skulle bli medvetna om betydelsen av en god ljudmiljö.

Vår hörsel utsätts för en stor del onödigt buller i vardagen. I Finland utsätts uppskattningsvis en miljon människor för ljud som överskrider rekommenderade riskgränser. Enligt THL består 85% av miljöbullret av ljud från vägtrafiken.

Medvetenheten kring akustik och bullerbekämpning har ökat stadigt under tid. Ett exempel på detta är miljöministeriets ändring år 2019 av en förordning som gäller planering och genomförande av byggnaders ljudmiljöer. I praktiken preciserades ljudisoleringskravet för byggnaders klimatskal på bullerområden.

I förordningen nämns vikten av att beakta ljudmiljön eftersom byggande i närheten av områden som utsätts för buller har ökat i takt med omgivningsbuller och antal ljudkällor inomhus. Utrymmen och lokaler behöver planeras och byggas på ett sätt som skyddar människor mot miljöbuller, främjar välbefinnande och skapar en bra miljö.

Detta är något som Manu Rönkkö arbetar med i sin vardag som akustiker. Manu arbetar inom buller och vibrations-teamet vid konsultföretaget Akucon och till hans jobb hör bullerbekämpning och ackrediterade bullermätningar. Han utför även



Manu Rönkkö arbetar inom buller och vibrations-teamet vid konsultföretaget Akucon och till hans jobb hör bullerbekämpning och ackrediterade bullermätningar. Han utför även planering av olika utrymmen och lokaler.

planering av olika utrymmen och lokaler. Han utför mätningar i evenemangshoteller, skolor, kontor och planerar byggnadsakustik för större byggnader såsom skolor. Ibland får han även specialuppdrag som tåg, säger han; "Det känns som att jag gör något nytt varje vecka".

- Jag hoppas att folk skulle bli mer medvetna om betydelsen av god akustik. Det går framåt, men ganska sakta. Gamla attityder lever kvar men i takt med att lagstiftningen går framåt så kan det bli bättre. Arbetsskyddslagen går ju framåt och med det så hoppas vi också att bullerlagarna går framåt.

I Finland har man inte kommit lika långt som i större industriländer. Men i Europa

" Jag hoppas att folk skulle bli mer medvetna om betydelsen av god akustik."



har vi arbetsskyddslagar på ett annat sätt och de utvecklas hela tiden, menar Manu.

När planlösningar ska göras för nya byggnader kommer Manu in i bilden. Som akustiker kan han göra en modell av hur en byggnad har planerats och upptäcka de områden där buller kan förekomma. Efter det börjar planeringen av bullerskydd och mätningar.

I sina mätningar följer han standarder och social- och hälsovårdsministeriets förordning om sanitära förhållanden i bostäder och andra vistelseutrymmen samt kompetenskrav för utstomstående. Det är en lång kedja med många faser av mätning och planering.

Slutrapporten visar om fastställda värden för buller överskrids. Det är sedan upp till kunden att bestämma vad den gör med informationen. Som professionell kan han erbjuda lösningar på problem, men inte gå djupare in på hur dålig ljudmiljö inverkar på personer

Manu



- En bra akustik är summan av flera olika saker, säger Manu. En ljudmiljö med mycket eko gör dig trött och du måste sätta mycket energi på att höra och förstå vad som sägs.

- Den viktigaste produkten som jag kan göra är en mättningsrapport. Vi kan inte tvinga någon att ta till åtgärder, utan vi ger de officiella resultaten och vilka åtgärdes som borde tas.

Buller och oljud försämrar välbefinnande

Buller definieras som oönskat ljud som kan upplevas som irriterande eller stressande. I vår vardag är vi ofta omgivna av buller i någon mån, men överdriven exponering för buller, antingen under en längre tidsperiod eller vid extrem, kortvarig exponering ökar risken för hörselskador.

Buller har även stor inverkan på människors välbefinnande. Höga ljudnivåer, buller, skakningar och vibrationer kan orsaka såväl fysiologiska som psykiska besvär. Buller och oljud gör dig trött och stressad. Det kan orsaka koncentrationssvårigheter och höja risken för sämre psykiskt välbefinnande.

Enligt den Europeiska miljöbyrån (EEA) lever minst var femte EU-medborgare på sådana plats-

er där de utsätts för oljud som påverkar hälsan negativt. Enligt WHO (Environmental noise in Europe — 2020) fortsätter omgivningsbuller, och särskilt buller från vägtrafiken, att vara ett allvarligt miljöproblem som påverkar människors hälsa och välbefinnande i Europa. Tjugo procent av Europas befolkning utsätts för långvariga bullernivåer som är skadliga för deras hälsa.

- Städer är ju ganska högljudda så människor blir utsatta även på andra ställen. Det kan hända att man inte ens förstår hur högljutt det är runtomkring en. Kanske har vår toleransnivå ökat, funderar Manu.

Arbetshälsoinstitutet konstaterar att buller är ett störande ljud som kan vara skadligt för hörseln. Vi vet också att buller orsakar många yrkessjukdomar. Bullerskador är fortfarande en av de vanligaste yrkessjukdomarna i Finland. Mest utsatta är de som arbetar inom metall- och byggbranschen.

Enligt Arbetshälsoinstitutet har det totala antalet

yrkessjukdomar som orsakas av buller minskat under åren, men trenden är fortsättningsvis negativ när bullerskador ställs i proportion mot antalet arbetstagare som exponeras för buller.

Enligt Statsrådets förordning måste det finnas personligt hörselskydd på en arbetsplats om bullernivån går över 80 decibel. Om det går över 85 så måste arbetstagaren använda hörselskydd. Om du inte använder hörselskydd i den miljön är det du som bär ansvaret. Om ljudnivån går över 87 så är arbetsgivaren skyldig att bekämpa det.

- En bra akustik är summan av flera olika saker, säger Manu. En ljudmiljö med mycket eko gör dig trött och du måste sätta mycket energi på att höra och förstå vad som sägs. Du märker inte en bra akustik, men du märker nog en dålig.

Varningstecken på skadligt buller

Om du upplever att du hör dåligt efter arbetsdagen är bullerexponeringen för hög (så kallad tillfällig hörselnedsättning).

Om det ringer i öronen efter arbetsdagen är bullerexponeringen för hög.

Om du måste skrika till en medarbetare som befinner sig på en meters avstånd är bullernivån för hög.

De flesta handverktyg på byggarbetsplatser har en bullernivå som överskrider 95 dB(A). Om du använder dem regelbundet på mindre än 10 m avstånd är bullernivån för hög.

Platser med hög bullernivå ska enligt lag märkas ut. Se dig därför omkring.

”

Medvetenheten om buller har ökat och det har otroligt stor inverkan. Det är också viktigt att människor vet om riskerna och att det faktiskt ligger på arbetsgivarens ansvar.

Du märker om du inte kan tala normalt utan att det blir störande för dig och alla andra.

God ljudmiljö är bra för alla, men för hörselskadade är det avgörande, eftersom störningströskeln är lägre. Hörselskadade behöver i genomsnitt 10 decibel lägre ljudnivå i omgivningen än personer med normal hörsel för att kunna följa med i ett samtal (S. Arlinger 1999). Detta innebär att redan svagt buller såsom sorl på en restaurang kan utgöra ett kommunikationshinder för personer med nedsatt hörsel.

En hörselnedsättning gör det svårare att sortera bort oönskade ljud, vilket försvårar möjligheten att urskilja samtal med mycket bakgrundsljud. Skrammel och sorl i kombination med dålig akustik i en lokal gör det svårt att uppfatta samtal även då ljudnivån inte är särskilt stark.

Dålig ljudmiljö kan göra dig lika trött som buller. Det är något han kan uppleva i sin egen arbetsvardag.

- Ibland mäter jag 24 timmer eller under en hel vecka. Jag märker själv när jag har gjort en lång ljudmätning att jag är inte fysiskt trött men jag vill vila, det är något man märker.

Enligt Manu är skolor ett bra exempel på byggnader som idag planeras med hänsyn till buller och akustik. De har också tillräckligt hårda gränser och när de är färdiga måste de mätas, säger han.

- Medvetenheten om buller har ökat och det har otroligt stor inverkan. Det är också viktigt att människor vet om riskerna och det att det faktiskt ligger på arbetsgivarens ansvar.

Manu är själv medveten om ljudmiljön i sin egen vardag. Att skydda öronen är något han har blivit van med, i synnerhet eftersom han har spelat trummor sedan han var 6 år gammal. Han berättar att han till och med gjorde en bullermodell av sitt hyreshus innan han flyttade in, eftersom det fanns en tågbanan nära.

- Det är ju sånt man tänker på när man jobbar med det, men det borde vara något allmänt. Tillsvidare ser det bra ut på audiometrin för jag har alltid haft skydd när jag spelat trummor. Det kommer inte nödvändigtvis hörselskada av att spela trummor men det är också svårt för vissa att inse risken. Du måste inte ha hörselskydd på när du spelar musik i skolan men det är ju absolut höga ljudnivåer.

Studier i miljövetenskap fick Manu att inse sambandet mellan god ljudmiljö och välmående. Han ser det som en rättighet att inte vara omgiven av buller.

- Det borde vara en rätt att ha platser där du kan må väl. Det är bra för människor om det finns bra ljudmiljöer och du har en chans att ha det tyst och hälsosamt någonstans.

En viktig del av Manus jobb är att se till att ljudmiljön är så god som möjligt. Han beskriver det som ett sakta men säkert påverkande för att öka medvetenheten om hur ljudmiljön låter.

- Vi försöker få de här sakerna ut till människor och beslutsfattare eller till exempel när det ska byggas spårvagnar. Det är viktigt att vi har fina arbetsstolar så att vi inte skadar vår rygg, men lika viktigt är det att kunna höra. ■

Vad ska man göra i en boendemiljö med mycket buller?

Om det förekommer störande buller i boendemiljön ska man i första hand kontakta den som orsakar bullret. Många aktörer som orsakar buller har kontaktuppgifter på sin webbplats för att man kan ge respons om buller.

Om man inte har fått kontakt med den som orsakat bullret eller om kontakten inte har gett resultat, lönar det sig att kontakta miljö- och miljöhälsovårdsmyndigheterna i den egna hemkommunen.

I allmänna frågor som gäller omgivningsbuller kan man också kontakta den lokala NTM-centralen..

Läs mer om olika aktörers ansvar i bullerfrågor samt ansvar enligt bullerkälla i Miljöförvaltningens gemensamma webbtjänst på www.ymparisto.fi/sv-FI

Yle utökar textning inför riksdagsvalet

Under våren 2023 kommer Yle att erbjuda programtextning till allt innehåll som behandlar riksdagsvalet i TV. Även svenskspråkiga valprogram på Yle Fem kommer att textas.

Finskspråkiga program på TV1 textas från finska till finska och svenskspråkiga program, på Yle Fem, får textning från svenska till svenska. Detta gäller direkta och icke-

direkta tevesändningar såsom valdiskussioner och kvällssändningen under valdagen.

Yle har sedan årets början av året utökat programtextning från svenska till svenska på Yle Fem. TV-nyttas tv dags-sändningar textas och direkta specialsändningar av nyhets-händelser textas till svenska, såsom Sveriges val, Drottning Elisabeths begravning. ■

Ny forskning ger hopp om bättre implantat

Forskare vid Linköpings universitet, LIU, har tillsammans med forskare i USA gjort en upptäckt som kan förändra synen på hur hörseln fungerar. Forskarna tror att upptäckten på sikt kan leda till förbättringar av kokleaimplantat.

Nya data visar att ljud omvandlas till elektriska impulser på ett lite annat sätt än vad man trott under de senaste 100 åren.

Forskare vid Linköpings universitet har gjort nya forskningsfynd som ger en ny förståelse för hur innerörat fungerar.

Tillsammans med forskare i USA har den svenska forskningsgruppen upptäckt att hårcellerna, som omvandlar ljud till nervsignaler i hjärnan, fungerar på ett annat sätt än man tidigare trott.

Forskare vid LiU gjort flera upptäckter om hur hårcellerna i innerörat, som omvandlar ljud till nervsignaler till hjärnan, fungerar. Fynden utmanar den bild av hörselorganets uppbyggnad och funktionsmekanism som funnits i flera årtionden. ■

Bättre hjälp för tinnitusbesvär

Forskare vid Lunds universitet har hittat ett nytt sätt att lindra tinnitusbesvär.

Genom att ställa in hörapparatens rätt kan man fördubbla hörapparaternas lindrande effekt på tinnitus.

De svenska studierna visar att man kan uppnå en betydande dämpning av tinnitusbesvär genom att anpassa hörapparatens rätt och de fortsätter att dämpas över tid.

Enligt studien kan behandlingseffekten vara dubbelt så god efter ett år om hörapparaten förstärkning verifieras. jämfört med om man inte gör det. ■

Utvecklingssamarbete i Bolivia gav resultat

Sedan 2014 har Svenska hörselförbundet bedrivit ett utvecklingssamarbete med den bolivianska föräldraorganisationen APANH. I juli i år avslutades samarbetet i och med en sista projektresa till Bolivia.

Text och bild: Maija Nilsson

I juli 2022 reste jag ner till Bolivia för att träffa mina kollegor en sista gång. Under resan gick vi igenom slutresultaten från projektet. En av projektets största framgångar är ett samarbete där barn med mild till måttlig hörselskada får stöd genom speciallärare från hörselklasser som besöker den reguljära skolan och arbetar med anpassningar med eleven, lärare och föräldrar.

Det viktigaste resultatet har kanske ändå uppstått på grund av pandemin. Covid-19 slog hårt mot Bolivia och kom att drabba projektaktiviteterna.

Större räckvidd genom digitalisering

Att arbeta med små barn över nätet kan vara en utmaning men att arbeta med barn med hörselskador och ibland också andra funktionsnedsättningar därtill blev för svårt.

I stället fokuserade APANH sig på att nå lärare och informera om hörselskador, hur man jobbar med hörselskadade elever och hur man kan göra tillgänglighetsanpassningar på nätet, framför allt om textning för hörselskadade. I sina workshoppar, både i skolor i staden Cochabamba innan pandemin och sedan på nätet under pandemin, har APANH nått över 1900 lärare runt om i hela Bolivia och också några i andra spanskspråkiga länder. Den räckvidden hade projektet aldrig drömt om och

*Från vänster:
Andrea Barrionuevo, ordförande,
Gabriela Alesandri, projektkoordinator
och Giovanna Arauco, projekt-assistent.*



hade heller inte varit möjligt innan pandemin.

Fortsättning hänger på finansiering

Sedan projektet avslutades står APANH utan finansiär men vi hoppas att de snart ska hitta sätt att bekosta sina aktiviteter, så viktiga för att förbättra hörselskadade barns situation i Bolivia. ■



Bild: Canva

Skrivtolkens uppdrag en mångsidig palett

Skrivtolkning är ett viktigt
hörhjälpmedel som ökar delaktighet
för personer med hörselnedsättning.
I Finland finns för tillfället fem
svenskspråkiga skrivtolkar.

Text: Tina Kärkinen

Eva-Ida Aminoff är en av de fem svenskspråkiga skrivtolkar som för tillfället finns i Finland. Skrivtolkning varit hennes huvudsyssla i elva år. Hon började jobba som skrivtolk inom kommunikationskoncernen Evantia Oy 2011 via dotterbolaget Sign Line Oy, vilket förmedlar alla skrivtolkningsuppdrag som hon utför.

Innan dess gjorde hon olika praktikuppdrag i samband med en svenskspråkig skrivtolksutbildning, som ordnades år 2010 som ett samarbete mellan Svenska hörselförbundet och Axxell. Numera har hon ett fast verksamhetsledaruppdrag på deltid vid sidan om. Dessutom gör hon översättningar av myndighetstexter på lättföretagarbasis.

-Det ger en helhet som fungerar, både beträffande arbetsmängd och ekonomi, säger hon.

Tidigare har Aminoff även tagit olika tidsbegränsade projektuppdrag parallellt med skrivtolkningen. Hon har bland annat arbetat med terminologi, bibliografiskrivning och bibliotekskatalogisering.

- Det är fint med en mångsidig palett av uppdrag och det gör att man förblir alert. Om jag ska nämna något specialintresse så har

skrivtolkning av universitetsföreläsningar och akademiska konferenser alltid fascinerat mig. Man vippar på yttersta kanten av sin förmåga men helheten brukar bli hyfsad.

Jobbar på tre olika språk

Den största andelen av Eva-Idas uppdrag kommer via Folkpensionsanstalten, FPA. Beställarna är tolkanvändare som har ett tolkbeslut och därmed rätt att beställa skrivtolk via FPA, som står för kostnaden. Aminoff skrivtolkar på svenska, finska och engelska - alla språk både på grundnivå och krävande nivå.

- Jag uppskattar att få använda alla tre tolkningsspråken. När språket byter upplever jag ofta att jag får ny energi, säger hon.

När det gäller FPA-uppdrag är placeringen i den senaste konkurrensutsättningen avgörande, vare sig man är anställd i ett företag eller skrivtolkar i egenskap av egenföretagare. Det ger en osäkerhet beträffande arbetets fortsättning som inte alla vill leva med, menar Aminoff.



Eva-Ida Aminoff har arbetat som skrivtolk i 11 år. Det är viktigt med en sund självkritik, säger hon.

”

Svenskspråkiga har inte många tolkar att välja bland när de gör upp sin FPA-tolklista. De blir tvungna att välja bland de som finns och inte enligt egna personliga preferenser, vilket är avsikten med FPA:s tolklista.

- Om tolken inte kommer med bland de serviceproducenter som FPA godkänner, måste man kanske byta arbetsgivare eller börja arbeta som underleverantör.

Mindre valmöjligheter för svenskspråkiga

Inom FPA-systemet har användarna en lista över tolkar och det gäller för den enskilda tolken att lyckas komma med på så många användares listor som möjligt. För tredjepartsbeställningarnas del gäller på motsvarande sätt att ha goda relationer och lyckas i sin marknadsföring när det gäller potentiella skrivtolkskunder.

- Vi är fem skrivtolkar som aktivt tar emot uppdrag på svenska, håller kontakt och försöker täcka över uppdrag. Vi delar på oss så att två parallella beställningar får åtminstone en tolk. Flera finskspråkiga kollegor gör till exempel studietolkningar på svenska samt andra uppdrag enligt sin egen förmåga, så vi är inte allena på marknaden. Distanstolkning har å andra sidan förbättrat möjligheterna för tolkarna att hjälpa varandra täcka över parallella beställningar, över FPA:s distriktsgränser, säger Aminoff.

Skrivtolkning möjliggör en kvalitativ kommunikation för personer med nedsatt hörsel. Det skrivna blir ett komplement till det som användaren eventuellt kan höra eller läppavläsa.



För att garantera att svenskspråkiga personer kan delta i samhället på lika villkor behövs fler svenskspråkiga skrivtolkar.

För att garantera att svenskspråkiga personer kan delta i samhället på lika villkor behövs fler svenskspråkiga skrivtolkar. Från tolkanvändarens sida sett finns det mindre eller ingen valmöjlighet jämfört med den finskspråkiga sidan. Bristen innebär i praktiken att det händer att beställare blir utan skrivtolk, i synnerhet om det finns flera beställningar för samma tidsperiod.

- Svenskspråkiga har inte många tolkar att välja bland när de gör upp sin FPA-tolklista. De blir tvungna att välja bland de som finns och inte enligt egna personliga preferenser, vilket är avsikten med FPA:s tolklista.

Tilläggsuppdrag för att tackla efterfrågan

Aminoff påpekar att skrivtolkar även upplever brist på uppdrag. Man kan enligt henne tala om en dubbelsidig brist.

- Det finns en stark säsongvariation med lågsäsong under sommarmånaderna och runt årsskiftet. Nästan varje vecka har tolken i sin kalender sådana perioder, då hen gärna kunnat ta emot skrivtolkningsuppdrag men det finns inga att tillgå.

Skrivtolkar är ofta anställda på så kallade nollavtal om de inte är egenföretagare. Detta betyder att inkomsterna varierar starkt.

- Långt ifrån alla språkkunniga personer, som kanske dessutom har högre utbildning, önskar varken att arbeta på ett nollavtal eller vara egenföretagare, säger Aminoff.

Att skaffa kompetens även som teckenspråkstolk eller tolk för personer med tal-svårigheter är ett sätt att tackla problem med efterfrågan. Alternativt behöver man ha flera parallella arbetsförhållanden eller andra uppdrag, vilket är vanligt i Aminoffs bransch.

- Textning av tv-program och videoinspelningar har kommit starkt in som en möjlighet till tilläggsuppdrag för skrivtolkar, eftersom många beröringspunkter finns. Skrivtolkar gör både direkttextningar och vanliga program- och videotextningar i efterskott.

En diplomatisk inställning hjälper

För att arbeta som skrivtolk krävs förutom skrivsnabbhet och språkkunskaper även

språklig uppfattnings- och omformuleringsförmåga och allmänbildning. En skrivtolk hittar en balans mellan inlevelse och professionell distans.

- Det är viktigt med en sund självkritik, till exempel beträffande vilka uppdrag man är lämplig för och vilka man avsäger sig. Det är harmonin mellan personen och det som yrket kräver som blir avgörande. Livserfarenhet, empatiförmåga och en diplomatisk inställning hjälper också i arbetet, säger hon.

Aminoff berättar att hon har varit med om att rrangörer med ovänliga repliker har försökt förhindra användarens rättighet att använda skrivtolk. Ibland konfronteras både användaren och skrivtolken.

- Det finns negativa attityder mot skrivtolkning och de blir ibland betungande, speciellt om man möter dem i samma sammanhang under flera år. Det kan gälla att skrivtolkningen stör, att den inte behövs, att inte tillräckligt många använder den vid publiktolkning eller att arrangören väljer utrustning som inte passar användarna.

För Eva-Ida Aminoff har arbetet som skrivtolk inneburit omväxlande uppdrag på olika

Vem kan få tolk och hur?

Rätt till tolktjänst har enligt lagen synhørselskadade, hörselskadade eller talskadade som behöver tolkning och som kan använda sig av någon fungerande kommunikationsmetod.

Skrivtolkning används huvudsakligen av gravt hörselskadade och vuxendöva som fått tolkbeslut. En del teckenspråkiga döva och dövblinda har också nytta av skrivtolkningen. På datorn kan tolken anpassa bakgrund, färg och storlek på texten enligt vad kunden ser bäst. Skrivtolkning uppskattas också av många som hör bra, särskilt i lite stökigare ljudmiljöer.

För att ansöka om tolktjänst tar man kontakt med FPA. Tolk tjänsten är avgiftsfri för kunden, och tolken sköter om den nödvändiga utrustningen.

Var kan skrivtolkning användas?

Skrivtolkning kan användas i alla situationer där kunden upplever sig ha nytta av tolkning. Skrivtolkning kan t.ex. användas vid läkarbesök, på möten, i simhallen eller på fest.

Skrivtolkning kan också användas när man förflyttar sig till olika ställen (t.ex. guidade rundturer), men då begränsas tolkningstiden av den bärbara datorns batteritid. Kunden kan också ta med sig skrivtolk på utlandsresor.

orter i Finland och många utlandsresor till internationella möten och konferenser. Främst lyfter hon fram alla möten med människor, från kollegor och tolkanvändare till föredragshållare evenemangsarrangörer. För henne är det människokontakterna och möjligheten att öka delaktighet som ger arbetet mervärde.

-Det positiva med jobbet är att få vara med om att ge personer med nedsatt hörsel möjlighet att delta i sammanhang som man kanske annars skulle behöva lämna bort. Att användare uttrycker att skrivtolkning är till nytta gör att man klarar av det som känns besvärligt. ■

En kultur av hopp

Genom sin kampanj "Toivoa tinnitukseen" vill Kuuloliitto ry:s ge människor hopp om att tinnitus går att lindra.

Text: Tina Kärkinen



Bild: Canva

Tinnitus är ett vanligt hörselproblem i Finland. Det beräknas att runt en halv miljon finländare lever med ringningar, pip, sus eller brus i öronen. Trots detta råder det okunskap på området. Kuuloliittos kampanj Toivoa tinnitukseen (Hopp för tinnitus) vill sprida kunskap om tinnitus och ändra uppfattningen om att det inte går att göra något åt tinnitus. Målet är att ge människor hopp om att tinnitus går att lindra - och att leva med.

Tinnitus inget ovanligt
Studier visar att runt 15 % av den vuxna befolkningen har tinnitus. Tinnitus definieras som att höra ljud som inte har en yttre källa. Ljudet kan låta som ett sus, brus, pip eller ringningar. Allas öron ringar ibland, men i vissa fall är tinnitus konstant och upplevs som mycket besvärande. Trots att tinnitus är vanligt förekommande så

råder det fortfarande en hel del missuppfattningar på området. Målet för Kuuloliittos nya kampanj, Toivoa tinnitukseen är att ändra uppfattningen om att det inte går att göra något åt tinnitus, och påminna om att det finns hopp.

Enkät för att samla in Tinnitus-erfarenheter

Under våren 2022 utförde Kuuloliitto en enkätundersökning för att samla kunskap om upplevelser av tinnitus och hur besvären kan lindras. Enkätsvaren har använts för att sammanställa en Tinnitus-guide, som utgavs i samband med kampanjstarten. I guiden har man samlat in upplevelser av tinnitus, råd och knep för att lindra besvären samt information av sakkunniga om tinnitus. Målet är att öka kunskapen om tinnitus hos de som själva lever med tinnitus samt bland anhöriga och professionella.

Sammanlagt 1013 personer deltog i enkäten

”

Det är en stor skillnad mellan att höra tinnitus och att lyssna på tinnitus.

och största delen uppgav att de upplevde störande tinnitus. Bland de svarande upplevde 51 procent konstant tinnitus och 41 procent hade uppsökt hjälp för sin tinnitus. Bland de som uppsökt hjälpad uppgav endast 18 procent att de hade fått hjälp.

Kampanjen behövs för att öka kunskapen på området, säger Annette Fagerström, sakkunnig inom kommunikation vid Kuuloliitto.

- Vi vill lyfta fram användbara knep för att lindra störande besvär av tinnitus och visa att du kan leva ett gott liv fast du har tinnitus. Man ska komma ihåg att tinnitus oftast är något ofarligt och i de flesta fall hänger det inte ihop med någon sjukdom.

Brist på kunskap

Markku Toukola, vice-ordförande för Finlands tinnitusförening, välkomnar kampanjen och håller med om att det behövs mer kunskap på området.

- Det är ett problem med tinnitus att det råder brist på kunskap bland läkare och sakkunniga. De har helt enkelt inte har tillräcklig utbildning kring denna sjukdom.

Toukola lever själv med tinnitus sedan år 1974. Det började pipa i hans öron efter att en lätt

kulspruta avfyrades precis intill honom under en militärövning. Olyckan ledde till hörselnedsättning och i dag använder han hörapparat i båda öronen.

- Utvecklingen inom militären har gått framåt väldigt mycket och olycksfallen har minskat, påpekar han. Idag satsar man på säkerheten och använder hörselskydd.

Under 2000-talet förvärrades hans tinnitus och han menar att det förvärrades på grund av arbetsrelaterad stress.

- I början visste jag inte hur jag skulle leva med det. Men jag läste på själv och gick kurser via Kuuloliitto, berättar han.

Toukola är pensionär sedan fem år tillbaka och i takt med minskad stress har han märkt att besvären har lindrats. Tinnitus gör fortfarande att han har svårt att sova, vilket påverkar hans livskvalitet. Men tinnitus är en livslång kamrat, som han har lärt sig att leva med, säger han.

Toukola rekommenderar att man deltar i kurser och söker kamrattstöd genom andra för den som har tinnitus. Tinnitusföreningen ordnar bland annat kamrattstödsgrupper för personer med tinnitus runtom i Finland.

Bli inte ensam med din tinnitus

Kuuloliittos kampanj lyfter fram vikten av att vänja sig vid tinnitus-ljud, för att lindra besvären. Ju mer man oroar sig för eller irriteras av tinnitus desto värre upplevs besvären. Det är en stor skillnad mellan att höra tinnitus och att lyssna på tinnitus. Anette Fagerström påminner om att det är viktigt att inte bli ensam med sin tinnitus.

- Det är viktigt att komma ihåg att tinnitus är något vanligt och att man inte känner sig ensam med det. Det finns hjälp att få. ■

Hur kan man lindra tinnitus-besvär?

Visste du att?

Risken för en hörselskada ökar beroende på ljudstyrkan och hur länge du exponeras, men beror också på ljudets karaktär.

Om du exponeras för 85 dB, som är bullergränsen, i åtta timmar löper du risk för hörselskada. En decibelnivå på 88 decibel, som t.ex. på en livlig restaurang, ökar risken redan efter exponering i 4 timmar.

Om örat exponeras för höga ljudnivåer under lång tid eller utsätts för mycket kraftiga explosionsartade ljud riskerar man hörselskador. Plötsliga kraftiga ljud kan orsaka övergående hörselnedsättning, tinnitus eller dövhet. Enstaka mycket kraftiga ljudhändelser kan orsaka en omedelbar permanent hörselskada.

ANNONS



Kunde man tänka sig en mera inbjudande idyll att tillbringa sin ålderdom i, knappast.

Mera information om Hedvig Sofiahemmet får du av hemmets föreståndare Johanna Börman-Långström eller disponent Björn Sundqvist (tel 0400 444 393)



Bild: Canva

Jakten på tystnaden

Text: Outi Ampuja

“**N**är man kan säga till sin vän: Lyssna! Nu är det så tyst att man kan höra små ljud som man vanligtvis inte hör, som fallande snö eller trädens rasslande”. Så här beskriver en kvinna född år 1986 tystnad i ett av svaren på insamlingstävlingen Att uppleva tystnad.

Genom insamlingstävlingen Att uppleva tystnad samlade vi in information kring hur finländare definierar tystnad, var man hittar den och varför man behöver tystnad.

Tystnad är inte avsaknad av ljud. Ofta betyder det att du lägger märke till de små ljuden. Tystnad kan även vara en inre och djup tystnad, som hjälper oss att “bära tillvarons börda”, som en svarande vackert beskrev det. För andra kan tystnad vara en förutsättning för kreativitet, eller bara en liten stund av ren och skär lycka.

Fastän tystnad i allmänhet definieras som något positivt så kan tystnad även framkalla ångest, sorg eller en känsla av uppgivenhet. Insikten att man inte längre hör fiolens högsta toner eller syrsans sirpande. Istället för högfrekventa ljud

är man kanske tvungen att lyssna på öronens sus eller pip. Kanske man inte alltid uppfattar tal. Du börjar undvika vänners sällskap, eftersom du vet att det är svårt att uppfatta vad andra säger, speciellt i miljöer med mycket oljud. I dessa fall kan tystnaden kännas ensam.

Var hittar man tystnaden?

Positiv tystnad hittar man i skogen, i skärgården eller på sommarstugan. Inomhus kan tystnad hittas i hemmet, i bastun, bibliotek eller kyrkan. I många av vårt lands städer har man kartlagt de urbana tysta områden som ännu finns kvar. Ett urbant tyst område erbjuder inte samma oavbrutna tystnad som i naturen, det är mest trafikljud som surrar i bakgrunden. Men trots detta kan man urskilja de små ljuden från naturen. Sådana områden hittar man inte längre i alla städer.

Exempelvis i Vanda finns det inget område som uppfyller kriterierna för ett tyst område, på grund av mängden flygbuller. För vänner av tystnad är den goda nyheten att på glest befolkade bygder finns det många tysta områden.

En undersökning från 2017 visar att i Finland finns det flest tysta områden bland EU-länderna. Hela 84 procent av vår landyta kan definieras som tyst. Nederländerna har minst antal tysta områden, med bara 9 procent av landytan.

Varför behöver vi tystnad? Redan en kort stund i en tyst miljö sänker vårt blodtryck och vår puls. Tystnad lugnar och minskar stress. Att regelbundet vistas i tysta miljöer minskar även bullrets störning. Tystnad hjälper oss att återhämta oss från arbete och vardagens krav, och den sätter saker och ting i perspektiv. För mig är det bästa med tystnaden det att den inte kräver något, och den ger alltid efter.

Tystnaden håller bullret, sin eviga baksida, på avstånd. Buller definieras som ett störande och oönskat ljud som kan ha skadliga effekter på hälsan. Den överlägset största enskilda källan till buller är trafiken. Buller orsakas också av arbetsmaskiner, industrianläggningar och olika evenemang. Man kan också exponeras för buller inomhus. När det gäller olika läromiljöer såsom skolor och daghem är användningen av öppna utrymmen oroväckande. I öppna klassrum har man

”

Positiv tystnad hittar man i skogen, i skärgården eller på sommarstugan.

kunnat konstatera att buller skapar mycket olägenheter. Buller gör det svårt att koncentrera sig och försvagar exempelvis korttidsminnets funktioner, och gör det svårare att studera än i lugna miljöer. Det är i synnerhet barn och unga som redan har inlärnings- och koncentrationsproblem som lider av bullret i öppna utrymmen.



Outi Ampuja är forskare och docent vid Helsingfors universitet. Hennes forskning kretsar kring ljud, ljudhistoria och ljudmiljöer. Hon är även känd för sina faktaböcker om betydelsen av tystnad.

Många städer har gjort enkätundersökningar för att kartlägga betydelsen av tysta områden. Många stadsinvånare upplever tysta områden som viktiga och anses vara för få. Jag anser att tystnad är något som borde vårdas mer än det görs idag, och det borde finnas fler tysta områden speciellt i städer. Buller bekämpas förstås på olika sätt och ett bra exempel på det är att anvisningar för ljudisolering i bostäder hela tiden skärps. Samtidigt beräknas trafiken bara öka, och bebyggelse i allt mer tätbebyggda städer ökar mängden av de som exponeras för buller. Tyvärr byggs även vindkraftverk ofta på tysta områden.

Ett krasst exempel på hur lite man värdesätter tystnad är de Nationella målen för område-samvårdning, inom vilka man gör upp riktlinjer markanvändning. Dessa innehöll ännu på 2010-talet målsättningen att värna om tysta områden. I de förnyade målen från år 2017 nämns tystnad inte längre bland målen.

Jag tänker att frågor som rör buller och ljud ofta ligger lågt ner på listan över miljöärenden och det upplevs inte som lika viktiga, jämfört med många andra miljöärenden. Ibland stöter man även på uppfattningen att ljudmiljö är vars och ens eget ansvar, som att du kanske borde "flyt-

ta till landet” om du stör dig på buller eller använda brusreducerande hörlurar. Det rör sig dock om ett så pass brett problem att det inte kan lösas genom att sätta ansvaret på en enskild individ. I Finland bor runt en miljon människor på bullerområden, där risken för skadliga hälsoeffekter av buller ökar. Listan på dessa hälsorisker är lång och dystur. Kontinuerlig exponering för buller har koppling till hjärt- och kärlsjukdomar, nedsatt immunitet, diabetes, minnesproblem, hörselnedsättning samt många kognitiva problem.

Förutom allmän bullerbekämpning anser jag att det skulle vara viktigt att ta itu med grundorsakerna till buller. Man borde sträva efter att ändra stadsstrukturen så att kollektivtrafik och att promenera och cykla skulle vara mer naturliga sätt att röra sig än idag. Att främja hållbar trafik skulle minska på såväl buller som på övriga miljöproblem. Bilar har förstås sin plats, men i många länder finns glädjande exempel på att städer kan byggas så att de inte är bero-

ende av bilar. Detta skulle skapa en hälsosammare och mer trivsamt livsmiljö för oss alla.

Min egen tysta favoritplats varierar enligt årstid. Just nu väntar jag på snön, så att jag kan åka ut och skida. Vilket vackert ljud som skapas när snön knastrar under skidorna! ■

Skribenten är forskare, vetenskapsförfattare och docent vid Helsingfors universitet.

Översättning: TiCitaten från insamlingstävlingen Att uppleva tystnad är hämtade från Outi Ampujas bok: Hyvä hiljaisuus (Atena 2017)

ANNONS

Klippan i en krets av kvinnor: **Anna Bäckström** – en åboensisk aktivist



Anna Bäckström (1875–1943) var en spindel i nätet i det svenska Åbo och kring återuppbyggandet av Åbo Akademi år 1918. Hon var föreningsaktiv och drivkraft bland kvinnorna inom kvinnoökasföreningen Åbounionen.

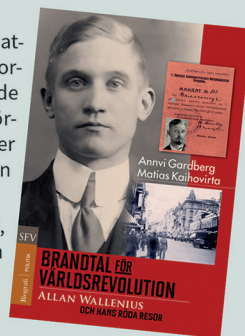
Hon bröt mönster och gifte sig aldrig – för att kunna verka aktivt i yrkeslivet. Hon drog i många trådar och skötte affärer bland professorer, rektorer, gårdskarlar och springpojkar.

Hennes liv under dramatiska perioder i finlands historia finns lyckligtvis bevarat i närmare två tusen brev, som **Pia Heikkilä** använt som utgångspunkt för sin biografi.



Du kan läsa mer om, beställa och betala för över 20 SFV-biografier över finlandssvenskar som inte får glömmas bort, på **www.boklund.fi**
Eller ring in din beställning: 044-3788 363. Fråga även i väl sorterade bokhandlar.

Brandtal för världsrevolution – **Allan Wallenius** och hans röda resor



Allan Wallenius (1890–1942) satte allt på ett kort när de röda gjorde revolution 1918, och brände alla broar till Finland. Han hörde till den grupp röda som efter inbördeskriget flydde från landet.

Han rörde sig i Sovjetryssland, Schweiz, Sverige och USA och försökte verka för revolution i Finland och i hela världen. Han råkade ut för Stalins utrensningar på 1930-talet; dömdes 1938 för förräderi mot Sovjetunionen, och dog i fängelse år 1942.

Annni Gardbergs och **Matias Kaihovirtas** biografi kastar ljus över en finlandssvensk kommunist som verkade i Kominterns innersta kärna och vars livsöde sträckte sig till flera länder och kontinenter.

Svenska hörselskadade i Åboland

Hemliga resan

Det är alltid spänning i luften då Svenska hörselskadade i Åboland rf åker på hemlig resa. I september steg förväntansfulla resenär på en buss, men ingen visste vart de skulle åka. Det är just det som gör resan så intressant.

Detta år körde vår chaufför Thomas bussen till Åbo hamn, där Viking Glory väntade. Ombord samlades alla i en svit.

Därefter blev det specialfrukost i Restaurant Kobba och fritid innan vi bytte båt i Mariehamn. På Viking Grace åt vi en delikat tre rätters middag med vin därtill i Oscar de la carte. Alla fick sitta i lugn och ro och bli serverade. Prat och skratt fyllde området där vi satt och alla glittrade likt solen på solstänkt stilla hav.

Tillbaka i Åbo var det nöjda och glada resenärer som klev på Launokorpis buss för att åka hemåt efter årets hemliga resa - en kulinarisk sådan med havsutsikt.



Du är vad du tänker

Svenska hörselförbundet rf:s Nationella hörseldag 2 oktober instiftades år 2015. Föreningarna väljer själva på vilket sätt de är synliga. Svenska hörselskadade i Åboland rf valde i år att slå ihop dagen med vår egen "Hörselns dag" som hölls i Pargas i början av oktober. Sammanlagt var 135 anmälda men flera hade tyvärr insjuknat. Temat för dagen var "Tanken". Leg.psy-

kolog Thomas Londen föreläste bland annat om känslor, tankar och handling och hur de styr kroppen. Thomas poängterade att det inte är graden av hörselnedsättning som är mest avgörande för vår livskvalitet.

Efter kaffepausen fick alla fart på skratt-muskulerna då Ulla Alstrand, Inga-Britt Sjöström och Margot Hollsten tog oss till "Restaurant Solstrålen". Trion har skrivit en ny dräplig komedi som handlade om aktuella saker i Åboland där också vår förening berördes.

Hörbarheten var bra, skrivtolk Viola Sundvik skrev så fingrarna glödde och den nya ljudanläggningen med hörselslinga i Brankis fungerade bra. Under mat och kaffe var det ljudrikt av allt sorl i salen. Trivselfaktorn är hög då vi igen kan samlas i stora skaror.





Några deltagarna tog sig upp till Piispala åsen.

HiA:s Guldhelg 2022

Den 17-18 september ordnade HiA - hörselskadade i arbetslivet sin traditionsenliga Guldhelg. Denna gång hölls Guldhelgen på Holiday Club Tammerfors Spa.

Sammanlagt samlades 60 deltagare i alla åldrar i Tammerfors. Deltagarna hann bland annat med guidad tur till Piispala, Tampere talo och Tammerfors domkyrka.

Axel Åhman från humorgruppen KAJ höll en uppskattad föreläsning om kreativitet och egna vägar.

För några av de yngre deltagarna blev det även ett besök vid Särkänniemi under helgen. Det var 10 nöjda och glada ungdomar som sedan kom tillbaka till hotellet efter en heldag vid nöjesparken.



Då fåglarna inte längre sjöng

Medlemsordet

Solen sken över landskapet, vi skidade i en stilla tystnad bland låga tallar och kritvita snödrivor i trakten av Ylläs. Hör du svanarna, utbrast min man. Jag sökte på himlen, där flög de vackra, långhalsade sångsvanarna. De var ju tysta, tyckte jag, men insåg snart att det var jag som inte hörde deras sång.

Under ett besök på Jorv sjukhus i Esbo fick jag veta att jag led av otoskleros. Beskedet var tungt men Otoskleros går att operera, tänkte jag. I dag vet jag att det inte alltid lyckas.

” Jag är tacksam att jag tack vare förbättrade hörapparater kan delta i diskussioner och följa med samtal.

När jag kontaktade läkare A fick jag veta att min hörsel inte var mogen att åtgärdas med operation. Min hörsel var inte tillräckligt dålig, därför beviljades jag inte heller en hörapparat via den kommunala sidan. När jag senare fick hörapparat kunde jag plötsligt konstatera att fåglarna sjöng ivrigt och vackert i den ljuva vårskymningen

Något år senare opererades mitt högra öra. Efter operationen mårde jag dåligt. På efterkontrollen bad läkare C specialistläkare A ta en titt på min hörselkurva. Något var galet och läkare A övervägde att operera genast, men valde att avvakta några månader.

Kort före millennieskiftet opererades jag för tredje gången. Läkare A konstaterade att föregående operation var misslyckad och jag kunde vända mig till patientombudsmannen. Det gjorde jag inte, trots att jag förlorade hörseln på höger öra under operationen.

I denna spalt kan förbundets föreningsmedlemmar tycka till om hörselfrågor.



Bild: Canva

Som patient fick jag aldrig en förklaring till vad som skett under den misslyckade operationen, men jag hade antagligen inte förstått de tekniska termerna. Senare drabbades jag även av Meniérès syndrom, men det gick lyckligtvis om med högre ålder.

Idag använder jag en Cros-hörapparat som leder ljudet från det icke-hörande örat till det hörande. Jag behöver inte längre vända mitt hörande öra mot den som talar. Jag kan lugnt sitta vid ett middagsbord och uppfatta tal på vardera sida om mig. Det är en oerhörd lättnad. Men med endast ett hörande öra kan jag däremot inte avgöra varifrån ljudet kommer. Det lär gå att avhjälpa med koordinering av hörapparaterna, vilket ska utredas i höst.

Då vi skidade i Lappland var jag litet på 40 år. Nu vid 70-plus har jag en hel del erfarenhet. Svängarna har varit många, men jag är tacksam att jag tack vare förbättrade hörapparater kan delta i diskussioner och följa med samtal.

Det är med en stor känsla av tacksamhet jag tänker på den behandling jag fått. Misstag sker, men hjälp finns att få inom det kommunala hälsovårdssystemet. ■

Elise

FUNK.

Vårt gemensamma språkrör

Som medlem i Svenska Hörselförbundet får tidskriften FUNK. – Funktionsrätt i samarbete som kostnadsfri medlemsförmån.

FUNK. är en tidning som erbjuder kunskap om samhällsfrågor, funktionsnedsättning och våra gemensamma rättigheter. Ta del av personliga berättelser, diskussion kring hur delaktighet förverkligas i samhället, och vad som är på gång inom funktionshinderfältet i Svenskfinland.

FUNK. utkommer fyra gånger om året. I december kommer medlemmarna i Svenska hörselförbundet att få tidskriften hem. Ta kontakt med förbundet om du inte önskar få tidskriften FUNK. i framtiden genom att skicka e-post till kansli@horsel.fi eller ringa kansliet på 050 476 2475



ANNONS

Blomsteraffär
Begravningsbyrå

Fant

Interfloratjänster
från oss



Öppet

må-fr 9.00 - 17.00 lö 9.00 - 14.00
Självbetjäningen öppen till kl 21.00

Centrumvägen 3, Smedsby



Blombutiken: 06-322 2544 Begravningsbyrå: 06-322 2744 • 050 313 8142
www.begravningsbyrafant.fi • begravningsbyrafant@netikka.fi





Mio Lindman
Redaktionssekreterare på Ny Tid

Tystnad i bruset

Jag söker mig in till Helsingfors centrum efter några timmar på den stimmiga bokmässan. Jag stiger ur lokaltåget från Böle, går genom järnvägsstationen och tar trappan ner i stationstunneln. Klockan är två, det är torsdag och för närvarande är det påfallande tyst i tunneln där det för det mesta är liv och rörelse. Jag stannar upp i steget, låter den märkvärdiga stillheten göra avtryck i kroppen, i huvudet.

För några år sedan började jag lägga märke till det tjutande pipet och det oupphörliga bruset. När jag går och lägger mig är det aldrig tyst, rum är inte längre tysta som förr. De nya bakgrundsljuden finns alltid där. Jag har fått tinnitus.

Jag kan ligga och grubbla på dessa pip och knäppningar, ljud som inte har någon yttre källa. Men det är inte heller ljud som kroppen producerar som när magen kurrar, och någon annan kan höra dessa lite pinsamma ljud. I tinnitusen är man avskuren från världen och världen är likaledes avskuren från en själv. Det påminner om sömnen eller den starka smärtan: kroppen är – för att låna en tankefigur från filosofen Drew Leder – inte längre mitt-bland, innesluten i livets rörliga dans. I vardagen är jag uppslukad av göromål och relationer i världen, inte av mina egna kroppsfunktioner. När jag däremot förhäxas av bruset och tjutet i öronen drar sig kroppen in i sig själv, bort från världen.

Att leva med tinnitus är för mig att försöka omfamna de trasiga och skärande ljuden, att inte låta sig skrämmas av dem. När de metalliska pipen, knastret, bruset, blir för påträngande – som de blir när jag riktar medvetenheten rakt mot dem – brukar jag tänka på hur noisemusiken (musik som rytmiserar brus, pip och knaster) har laddat de brustna och trasiga ljuden med en gåtfull och våldsam skönhet.

Jag hittar visserligen inget vackert i tinnitusens ihållande tjut, men tanken på musik brukar skänka en omorientering: istället för att pinas av oljuden försöker jag upplösa styrkan i dem genom att förhålla mig till dem som sovande bakgrundsljud – tänk tickande klocka, brummande kylskåp, fartygsmotor. När uppmärksamheten på ett avslappnat sätt följer en viss rytm, klang och intensitet hos bakgrundsljuden börjar de mattas av i det allt tröttare medvetandet.

Ändå är det under dylika nattliga stunder som jag också tänker på tystnad. Vad innebär det att bli berövad tystnaden? Har jag blivit det?

Tystnad är inte bara avsaknad av ljud, den är också stillhet, mellanrum, uppehåll, tomhet, en viss form av uppmärksamhet. Jag försöker hitta tillbaka till tystnaden genom denna påminnelse. För mig sker det via konsten (musik, litteratur, film) men också genom att söka mig till miljöer som låter tillvaron vila och som inte aktivt och kategoriskt skärmar av bruset men som tillåter en att vila i en mjuk pluralitet av ljud. Det här har medfört att min attityd till olika platser har förändrats, som sätt att kunna hitta stillhet och tystnad i vardagen.

När biblioteket Ode var nytt och jag som jäktad Åbobo i huvudstaden någon gång kom på besök där upplevde jag platsen som översocial och stressig. Jag klarade inte av att slå mig till ro där. Nu bor jag i stan och vistas i biblioteket nu och då – och har med tiden utvecklat ett annat, mera försonande förhållningssätt. Stojet bekommer mig inte. Byggnaden omsluter mig, kvällsmörkret lurar utanför, människor pysslar med sina olika saker runtomkring, jag själv försjunker i mitt, låter ljuden omringa mig. Och där upplever jag plötsligt tystnad. Surret och tjutet i huvudet hör jag inte just då, uppmärksamheten glider åt olika håll, men lugnt och utan att fästa sig vid något särskilt. Kanske tar jag rentav en liten tupplur i en av de djupa eller höga stolarna. ■

Björg leder världens största organisation för hörselskadade

Björg Kampestuen-Berntzen är ny förbundsledare för norska HLF, världens största organisation för hörselskadade.

Text och bild: Tina Kärkinen

I juni 2022 tog Björg över ordförandeskapet för norska HLF. Hon är född med hörselnedsättning och har varit medlem i organisationen i 50 år. Hon har erfarenhet av alla olika delar av organisationen och det är något hon är stolt över.

- Mitt engagemang är mitt sätt att ge tillbaka till HLF. Att bli förbundsledare är ett väldigt stort förtroende, säger hon.

HLF (Hørselshemmedes Landsforbund) är en ideell organisation som med sina 65 000 medlemmar är världens största hörselorganisation. HLF ordnar kurser och rehabiliteringar för hörselskadade och upprätthåller även gymnasieskolan Briskeby videregående skole og kompetansesenter for hørselskadede elever. Briskeby ägs av HLF och är den enda skolan i Norden som erbjuder undervisning för unga med hörselnedsättning.

Undervisningen bygger på den så kallade "talspråksmodellen", vilket innebär att elever får anpassad undervisning i lokaler som är utrustade med moderna hörseltekniska hjälpmedel. Detta gör det möjligt för eleverna att fokusera på sin utbildning och personlig utveckling.

Björg har själv varit elev vid Briskeby och det

har betytt mycket för henne. Hon började i Briskeby som 16-åring och innan dess gick hon i en skola för normalhörande.

- Det var bra för mig att komma till Briskeby. Det gav mig inte bara en god utbildning utan

"Att acceptera sin egen situation som hörselskadad är lika viktigt som allt det tekniska."

även mycket socialt sett, säger hon.

I Norge finns det runt miljon människor som har utmaningar med hörseln. HLF har lyckats samla ett stort medlemsantal genom aktivt arbete på gräsrotsnivå inom olika kommunerna, tillsammans med lokala aktörer. Ett medlemskap i HLF är även mycket lönsamt om du är hörapparatsanvändare.

Om du tappar din hörapparat så måste du betala den själv, men är du medlem i HLF så betalar organisation för den.

Nära kontakt till beslutsfattare
En styrka i HLF:s verksamhet är den goda kontakten till beslutsfattare. Tröskeln är låg att ta kontakt vilket möjliggör en aktiv lobbying för hörselskadades intressen.

- Vi har god kontakt med den politiska ledningen och olika ministerier. Det är vanligt i Norge att politiker gärna har direktkontakt med organisationer. Man kan delta i lobbyingmöten med politikerna och man kommer ända upp till ministerienivån.

Generellt sett är situationen med hörselvården bra i Norge, säger Bjørg. Till utmaningarna hör långa väntetider för hörapparater och det saknas en enhetlig hörselvård nationellt. Hon berättar att det kan vara upp till ett års väntetid för hörapparat. Hörselvården varierar från kommun till kommun och det saknas kunskap om hörselnedsättningar.

- Vi jobbar intensivt med att skapa en enhetlig plan för hörselvården som ska gälla för hela Norge, för såväl barn som för vuxna och äldre.

HLF arbetar även aktivt för att hörselskadade ska hållas kvar i arbetslivet. Genom sitt intressepolitiska arbete vill man få myndigheter att förstå att med tillräckliga justeringar så kan flera hållas längre i arbetslivet.

- Rehabilitering handlar också om att kunna hantera en vardag med nedsatt hörsel. Vilka justeringar kan du göra på arbetsplatsen,



- Mitt engagemang är ett sätt att ge tillbaka till HLF. Att bli förbundsledare är ett väldigt stort förtroende, säger Bjørg.

vilka hjälpmedel har du rätt till men även det psykosociala.

Bjørg tror starkt på att det behövs mer kunskap om hörselnedsättningar och hjälpmedel. Både för hörselskadade och för allmänheten.

- Det var därför jag sa ja till att bli förbundsledare, för det går att ha en god livskvalitet med nedsatt hörsel. Att acceptera sin egen situation som

Audionom Heidi Nilsson svarar på läsarnas frågor!

Skicka in frågor till:
tina.karkinen@horsel.fi



Bild: Canva

Kan hörapparaten irritera känsliga öron?

I början är det vanligt att öronen blir irriterade pga att öronen ej är vana. Hörselgången kan bli irriterad och tidvis klia. Därför är det bättre att för förstagångsansvändare använda hörapparaten kortare stunder, två, tre timmar i början. Ifall det efter några månader ej blir bättre är det skäl att kontakta audionomen som provade ut hörapparat.

Vad händer om jag tappar bort hörapparaten?

Om man tappar bort hörapparaten och den ej hittas ska man kontakta stället som givit ut hörapparaten. Men före det är det bra att kontrollera ifall försäkringsbolaget/ hemförsäkringen står för ny hörapparat. Vanligtvis måste man i de flesta fall betala en självrisk för att få ny hörapparat.

Är det lätt att justera ljudnivån på hörapparaten?

Det är relativt lätt att justera ljudnivån, dels via hörapparaten, ifall volymknappen är aktiverad (av audionomen), men oxå via ett audionombesök. Man kan kontakta audionomen ifall man ej lyckas reglera volymen tillräckligt mycket via volymknappen. En del hörapparater kan man också koppla till en app via telefon och därvia reglera volymen, eller via fjärrkontroll.

Börjar jag tala högre om jag har hörapparat?

Vanligtvis börjar man prata lite lägre när man har hörapparat pga att man bättre oxå hör sin egen röst

Är det lätt att motionera/träna med hörapparaten på?

Man kan träna med hörapparat ifall den sitter bra i örat. All fukt kan ju skada hörapparats elektronik och alltid bra att använda torktabletter eller uv tork nattetid för att förlänga hållbarheten på hörapparaten.

Tips på hur du kan skydda hörseln mot buller

- Försök inte överrösta din omgivning med det du lyssnar på.
- Världshälsoorganisationen WHO rekommenderar att man inte lyssnar mer än 1 timme per dag på musik via knapphörlurar, som AirPods till exempel. Låt öronen vila emellanåt.
- När man lyssnar länge tenderar man också att höja volymen efter hand.
- Hörlurar som stänger ut omgivningen kan vara bättre för hörseln, eftersom man inte behöver överrösta omgivningen.
- Var extra noggrann med ljudnivåerna om du använder knapphörlurar som trycks in i örat. Ljudtrycket ökar då du trycker in hörluren i hörselgången, vilket gör att ljudet blir starkare.
- Lita inte blint på varningarna din telefon ger dig, då tillverkarna själv bestämmer varningsnivåerna och hörlurarnas kvalité spelar roll.

Visste du att?

- Enligt WHO riskerar 1 miljard människor i åldern 12–35 att förlora hörseln på grund av långvarig och överdriven exponering för hög musik och övrigt fritidsbuller.
- En ljudnivå på över 85 decibel är skadlig för hörseln. Ljudnivån motsvarar en bullrig stadsmiljö eller ljudnivån i en fullsatt restaurang.
- Genomsnittliga ljudnivån utomhus dagtid får inte överstiga 55 decibel, nattetid är gränsen 50 decibel.

ANNONS



esse elektro-kraft
www.eekab.fi

Julhälsningar



Fridfull Julhelg
och
Glädjefyllt Nytt År
med
trevliga aktiviteter
och hörselgemenskap
önskar vi
till alla våra medlemmar!

Svenska hörselskadade
i Åboland rf

En **Fridfull Jul** och
ett **Tryggt Resår 2023**
Önskar
J & M Launokorpi Oy



**Fridfull Julhelg och ett Gott
Nytt År** fyllt med hälsa, glädje
och harmoni. Det önskar vi till alla
hörselvänner
Gitta och Fjalle Kronberg



God Jul
& Gott Nytt År
O. Kim & Annika Söderholm

Marissa
Pitopalvelu catering
Kim & Annika Söderholm
0400899861

**En Fridfull Jul och ett
Gott Nytt År** önskas
alla hörselvänner!
Svenska hörselskadade
Vasanejden.



Vi önskar er alla en
**Fridfull Jul och Gott
Nytt År.**
Marianne och Holkku



**Fridfull Jul och allt gott för det
kommande året 2023** till alla våra
medlemmar och hörselvänner!
Sydösterbottens hörselförening rf



**Fröjdefull Julhelg och
Glädjefyllt Nytt År** till våran
chaffis Thomas Grönroos
Önskar vi alla inom
Svenska hörselskadade i Åboland rf



Sydösterbottens hörselförening rf

JULFEST FÖR MEDLEM- MARNA

Fredagen den 9 december kl. 17 på
Bistro i Närpes

I programmet sång- och musik med
Daniella Lindström och Magnus Wes-
terlund, allsång och julbock. Ta med
en liten julklapp!

Julbord 30 euro/person. Bussar från
Kristinestad och Korsnäs 10 euro/
person.

Anmälan till Marita 050 3496450

Hjärtligt välkomna!
Styrelsen



Kansliet informerar



Ny evenemangskoordinator på förbundet

Annica Wahrman börjar på förbundet som ny evenemangskoordinator från och med 2 januari 2023. Som evenemangskoordinator har Wahrman ansvar för att förbundets kurs- och föreläsningsverksamhet. Wahrman efterträder Siw Östman som valt att

gå i pension i januari 2023. Förbundet tackar Siw varmt för hennes tid på förbundet som varit fyllt av engagemang och energi och önskar henne fina pensionsdagar.



Svenska hörselförbundet rf

Georgsgatan 18
00120 Helsingfors
(Dörren är öppen 8.30-16)

www.horsel.fi
Tfn 050 476 2475
E-post: kansli@horsel.fi
fornamn.efternamn@horsel.fi

Personal

Tf.verksamhetsledare

Ilona Salonen
ilona.salonen@horsel.fi
044 533 3964

Evenemangskoordinator

Siw Östman, 044 533 3947
siw.ostman@horsel.fi

Ansvarig för internationella verksamheten och intressebevakning

Maija Nilsson, 044 533 3649
maija.nilsson@horsel.fi

Ekonomiansvarig

Karola Asplund, 044 243 3463
karola.asplund@horsel.fi

Informatör

Tina Kärkinen, 050 462 0056
tina.karkinen@horsel.fi

Föreläsning om ljud

Den 3.2.2023 ordnas föreläsningen "Ljud som berör hörseln". Föreläsningen skrivtolkas.

Anmälningar senast 3.2.2023 via denna länk: tinyurl.com/ljudforelasning

Nummer 1/2023 av Vi hörs utkommer i mars 2023

Tema: Delaktighet
Materialdeadline
27.1.2023

Skicka material till:
tina.karkinen@horsel.fi

Julstängt på kansliet

Kansliet håller stängt mellan jul och nyår. Vi är tillbaka igen i början av januari.

**God Jul
&
Gott Nytt År!**

Önskar,
Ilona, Maija, Tina,
Karola. Siw, Cecilia

ANNONS

Beställ kondoleansadresser och gratulationskort

Gör din beställning
genom att kontakta
kansliet via tfn 044 243
34 63 eller e-post:
karola.asplund@horsel.fi
kansli@horsel.fi

Mer information hittas på
vår hemsida:
www.horsel.fi/
kondoleanser-och-
gratulationskort/

Följ oss!

Facebook
Svenskahorselforbundet

Instagram
sv_horselforbundet

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

BIOGAS

Naturligt bränsle!

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

För renare
luft & miljö

Jeppo Biogas Ab
Jepuan Biokaasu Oy
Energi och växtkraft · Energiala ja kasvuväimä



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

Sähköasennukset & Sähkötarvikemyymälä
Elinstallationer & Eltillbehörsbutik

KONTAKTOR

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



Skicka en hälsning i Vi hörs

Kom ihåg dina vänner
med en hälsning i Vi hörs!

Priset är 10 euro för en
(enkel) annons med en
text på max 80 tecken
(mellanslagen medräknade).

En dubbel annons kostar 20
euro.

Önskar du en egen liten
bild tillkommer 5 euro på
priset. Eventuell egen bild
skickas separat per e-post
till tina.karkinen@horsel.
fi med en hänvisning om

vilken annons det gäller.
Tilläggsavgift 5 euro för
egen bild.

Välj bildförslag och gör din
beställning på vår hemsida:

www.horsel.fi/tidskriften/
skicka-en-halsning/



Svenska hörselförbundets kurser 2023

Hälsa och hörsel på Norrvalla I Vöra

Tidpunkt: 20.2-22.2.2023

Plats: Folkhälsans hus I Norrvalla, Vöra

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 och fysiska aktiviteter.

Ny med hörapparat

21-23.4.2023

Plats: Runsala SPA Pris: 60€/ person

Målgrupp: för dig som fått hörapparater och inte använder dem eller just ha fått hörapparater.

Program: Föreläsningar om tekniken i hörapparater. Motivationsföreläsning för att villja använda hörapparater. Skötselråd och användningsråd. Bli vän med dina hörapparater. Information om andra hörhjälpmedel

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 direkt till evenemangskoordinatören (fr.o.m. 2023 Annica Wahrman)

Tfn. 044 533 3947

E-post: annica.wahrman@horsel.fi

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

Efter att anmälningstiden gått ut meddelas anmälda om de blivit antagna eller inte. Personer som inte tidigare deltagit har företräde till kurserna. Antalet kursplatser är

Avslappningskurs för personer i arbetslivet

19-21.5 2023

Plats: Emmes retreat Nedervetil

Pris: 60€/ person

Målgrupp: för dig som är i arbetslivet och har en hörselnedsättning och känner dig hjärntrött. Program: Vi låter naturen ge den återhämtning som vi behöver. Kursen kommer att innehålla bland annat yoga, Även ”må bra” föreläsning och nyheter inom hörsel, teknik och forskning.



**Du behöver inte vara
medlem i någon
lokalförening för att
delta i våra kurser!**

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.

ANMÄLNINGSBLANKETT 2022

☐ 28-30.9.2022 Parkurs i samarbete med
Folkhälsan i Helsingfors: Hälsa och hörsel
(Fyll i en blankett per person)

☐ 28-30.10.2022 Minne och hörsel

Personuppgifter	Namn		
	☐ Kvinna	☐ Man	Födelseår
	Adress		
	Postnummer	Postadress	
	E-post		
	Telefon		
Sysselsättning	☐ Studerande	☐ Sjukskriven	
	☐ I arbete	☐ Pensionär	
	☐ Arbetslös	☐ Deltidspensionär	
Uppgift om hörselskada	Jag har: ☐ Tinnitus ☐ Ménières sjukdom ☐ Bullerskada ☐ Kokleaimplantat ☐ Kristallsjuka ☐ Otokleros ☐ Åldersrelaterad hörselnedsättning ☐ Akustikusneurinom		
	☐ Medfödd hörselskada ☐ Jag är ljudöverkänslig ☐ Ingen hörselskada		
		Berätta om hur hörselskadan påverkar ditt dagliga liv	

Uppgifter om hörhjälpmedel	Använder du hörapparat? ☐ Ja, en ☐ Ja, två ☐ Nej ☐ 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.

Svenska hörselförbundets medlemsföreningar

Helsingforsregionens hörselförening 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
Stockundsvägen 11, 65610 Korsholm
tfn 050 532 7440
e-post: siw@ostmans.net

Hörselföreningen i Karlebynejden rf

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

Hörselföreningen i Västnyland rf

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

Hörselföreningen 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 hörselförening 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 hörselförening rf

www.sydosterbotten.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 Kloo, Korsholm
Johan Wikström, Helsingfors

Händelsekalender 2023

- 2.3 ZOOM-föreläsning, "Ljud som berör hörseln"
kl. 18–19. Anmälningar senast
- 3.3 Friskvårdsdagen i Botniahallen, Korsholm
kl.10-14
- 6.10 Zoom-föreläsning kl.18-19
Carina Häggblom: "Codabarn - att leva i två världar"
Anmälningar senast 3.10 till: siw.ostman@horsel.fi
- 28-30.10 Kurs: Minne och hörsel, Red and Green, Närpes.
- 2.11 Zoom-föreläsning kl.18-19
Kalle Teir: "Ljud som berör hörseln"