



## **Det å ha en hørselsutfordring kan føre med seg ulike utfordringer i hverdagen.**

Mange kvier seg for å delta i sosiale sammenhenger, og sliter for eksempel med å delta i en samtale. Kanskje gjelder dette noen du kjenner? Slik kan du hjelpe. Det å ha en hørselsutfordring kan føre med seg ulike utfordringer i hverdagen. Mange kvier seg for å delta i sosiale sammenhenger, og sliter for eksempel med å delta i en samtale. Kanskje gjelder dette noen du kjenner? Slik kan du hjelpe.

### **1. Vær inkluderende.**

Det å ha en hørselsutfordring kan føre med seg ulike utfordringer i hverdagen. Mange kvier seg for å delta i sosiale sammenhenger, og sliter for eksempel med å delta i en samtale. Kanskje gjelder dette noen du kjenner? Slik kan du hjelpe. Mange med hørselsutfordringer opplever ensomhet. Vis at du ser dem, inkluder dem i samtalen, inviter de med på noe hyggelig eller dra på besøk.

### **2. Prøv å forstå.**

Det betyr mye at venner og familie setter seg inn i hvordan det er å ikke høre hva som blir sagt. Kanskje kan du forsøke å gå med ørepropper en stund?

### **3. Vær tålmodig og motiverende.**

Ta deg tid til å prate og lytte. Du kan også motivere vedkommende til å ta i bruk hjelpemidler slik som høreapparat, for de som bruker det.



#### **4. Spør hvis du lurere på noe.**

Ved å spørre når du lurere på noe, slipper hørselsutfordringene å bli «elefanten i rommet». Det viser at du bryr deg og er interessert i vedkommende.

#### **5. Si aldri «Glem det!»**

Ofta må den som hører dårlig be andre gjenta det de har sagt. Ikke si «glem det», men isteden gjenta det du sa så naturlig og hyggelig som du kan.

#### **6. Ha blikkontakt og snakk normalt.**

Se på den du snakker til slik at vedkommende kan lese på leppene. Snakk tydelig, men ikke rop. Roping gjør det vanskeligere å høre hva som blir sagt.

#### **7. Unngå bakgrunnsstøy.**

Husk at støy kan gjøre det vanskeligere å høre det som blir sagt. Finn et rolig sted, hvis mulig, og snakk én av gangen.

Mange med hørselsutfordringer opplever ensomhet. Vis at du ser dem, inkluder dem i samtalen, inviter de med på noe hyggelig eller dra på besøk.