

The image features a solid teal background. Two hands, one from the top left and one from the bottom right, are pointing their index fingers towards each other. In the center, between the hands, are several concentric white circles. The text 'Mestringsguide for tunghørte studenter' is centered within these circles.

# Mestringsguide for tunghørte studenter



I prosjektet **”Tunghørte studenter – mestring”** deltok åtte tunghørte studenter på intervju. De ble spurt om de kunne gi tips/råd til andre studenter som er tunghørte, og slik ble denne mestringsguiden til.

## Mestringsstrategier:

### Åpenhet

- Vær åpen om hørselstapet - det er nøkkelen til kontakt med andre studenter
- Fortell hvor dårlig du hører, ikke lat som om du hører bedre enn du gjør
- Åpenhet forhindrer misforståelser

### Sosial kontakt

- Ta kontakt først med andre studenter – mange vegrer seg for det ukjente som en hørselshemming representerer
- Det er bedre å være hørselshemmet enn å bli sett på som overlegen, arrogant og ikke vil ha kontakt med andre
- Vær med på sosiale arrangement, fadderordning o.l i starten av studiet fordi det gjør det lettere å bli kjent med andre
- Meld deg inn i HLFU (Hør selshemmedes Landsforbund Ungdom) og finn fellesskap med andre i samme situasjon

### Hjelpemidler i undervisning

- Undersøk i forkant før du begynner på et studium om det finnes tekniske hjelpemidler som teleslynge, fm-anlegg o. l. der undervisningen skal foregå
- Kontakt høresentralen eller hjelpemiddelsentralen for å eventuelt låne fm-utstyr

- Andre hjelpemidler kan være notathjelp – tegnspråktolk – PC
- Spør om å få forelesningsnotater på forhånd, og forbered deg til undervisningen
- Skaff deg nok faglitteratur og kompenser hørselstapet med å lese på egen hånd

### Informasjon om hørselstapet

- Kontakt ledelsen v/utdanningsinstitusjonen før du begynner og informer om hørselstapet slik at det kan legges til rette på forhånd
- Informer både lærere og studenter om hva de skal ta hensyn til for at du skal høre best mulig – de fleste vet lite om dette
- Gjenta at du hører dårlig fordi andre glemmer å ta hensyn – etter hvert lærer de hva de skal gjøre

### Annet

- Velg studium etter interesse, men vurder å søke dit det er få studenter pr kull
- Finn balansen mellom konsentrasjon og avslapning – vær med på det som er viktig for deg



## Tips om hva du kan gjøre:

### 1. I forkant av studiet

Start tidlig med å undersøke hvordan det er for tunghørte på ulike studiested, og velg et studium der forholdene synes å ligge godt til rette for hørselshemmede.

### 2. Ved oppstart av studiet

Be om et møte med ledelsen ved studiested og fortell om hørselstapet. Vær med på sosiale aktiviteter fra starten av.

### 3. Underveis i studiet

Gjenta at du hører dårlig i situasjoner der det ikke blir tatt hensyn. Dersom du skal ha praksis, si fra til praksisansvarlig om at du har særskilte behov pga. nedsatt hørsel.



Prosjektet er finansiert med

 **EXTRA**-midler

fra  **HELSE OG  
REHABILITERING**

Stiftelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner

**Kontaktinformasjon:**

Rådgivningstjeneste for  
studenter ved ditt studiested

**www.universell.no**

(informasjon om tilrettelegging av studier)

Hørselshemmedes Landsforbunds Ungdom  
(HLFU)

**www.hlfu.no**

e-post: [post@hlfu.no](mailto:post@hlfu.no)

tlf: 22 63 99 25

Denne mestringsguiden er å finne på  
HLFU sine nettsider: **www.hlfu.no**

Prosjektleder for

"Tunghørte studenter – mestring":

Anne Marie Kjekka

e-post: [anne.m.kjekka@hist.no](mailto:anne.m.kjekka@hist.no)