
A woman with dark hair and bangs, wearing a dark blue turtleneck sweater, is smiling and holding a bunch of balloons. One balloon is red and has text on it, while the others are white. The background is an indoor setting with a wooden ceiling and large windows.

 *Våg å være synlig. Vær heller en rød og fin ballong i stedet for å late som du er hvit*

BLI MER SYNLIG. Ikke gjør deg usynlig i mengden. Vær en rød ballong, lyder oppfordringen fra forsker og psykologspesialist Katharine Cecilia Williams, som har jobbet med hørsel og psykososial stress siden 2001.

DÅRLIG HØRSEL = EKSTRA ARBEID

Har du nedsatt hørsel og er alltid utslitt etter jobb? Dette kan like gjerne skyldes hørselen som selve jobben. Forsker og psykologspesialist Katharine Cecilia Williams har nå skrevet bok om hørselsrelatert utmattelse og om hvordan du kan få det bedre på jobb.

Tekst og foto Bjørg Engdahl

Mange hørselshemmede tappes for energi i sin bestrebelse på å være så hørende som mulig i løpet av arbeidsdagen. Ifølge Williams er det mange som ikke setter sin utmattelse i sammenheng med hørselstapet. I en tid der «alle» føler seg slitne, er det nemlig lett å henge tilstanden sliten på helt andre knagger enn hørsel.

EKSTRAARBEID FOR HJERNEN

Når hørselen er redusert, må du hele tiden være på vakt for å sjekke at all lyd og alt som blir sagt oppfattes korrekt. Dette gjør at den som hører dårlig må bruke korttidshukommelsen mer aktivt enn en med normal hørsel, og dette ekstraarbeidet svekker evnen til å ta inn ny informasjon og jobbe konsentrert. Når du aldri får pauser eller mulighet til å lade batteriene, kan du komme inn i en ond sirkel.

Som hørselsforsker og behandler har Williams møtt mange som frykter at de er i ferd med å utvikle demens. «Nei, det er ikke noe galt med hukommelsen eller hjernen din. Problemet er at hukommelsen din er overarbeidet», kan hun berolige med.

ØKT KUNNSKAP TIL ALLE

Den rykende ferske boka «Hørselstap - stress og mestring» er et sammendrag av hennes snart 20 års fordypning innen feltet hørsel og psykososialt stress, formidlet gjennom en rekke eksempler hentet fra hørselshemmedes hverdag. Formålet med



KOLLEGIALT SAMARBEID: Randi Grønseth er høreapparatbruker og har vært Williams redaktør under bokprosjektet. - Uten Randis mange gode innspill hadde jeg ikke klart å skrive en bok som denne, sier Williams, som selv er redaktør i psykologiredaksjonen i Gyldendal Akademisk.

boka å øke kunnskapen både til den med nedsatt hørsel og «apparatet» rundt, enten vi snakker partnere, arbeidsgivere, venner eller fagfolk. Få fagpersoner skulle kjenne feltet bedre enn Williams. I 2015 tok hun doktorgrad på hørselstap og mestring i arbeidslivet og har tidligere utgitt bok om tinnitus, en pasientgruppe hun kjenner godt som behandler ved Lovisenberg DPS (Distriktpsykiatrisk senter).

MINDRE FORDOMMER - FLERE KRAV

Statistikken viser at nedsatt hørsel øker

risikoen for sykemeldinger, førtidspensjon og uførhet.

Williams mener arbeidslivet er blitt mer krevende enn for få tiår siden, også for hørselshemmede. Stigmaer knyttet til hørselstap er nok færre, selv om det fortsatt vitnes om sammenhenger mellom høreapparat, alderdom og det å være treg.

– Arbeidslivet har endret seg ved at det stilles stadig tøffere krav til prestasjon og breddekompetanse. I dag må du være god på alt.

SKAL - SKAL IKKE?

– Sammenlignet med andre funksjonsnedsettelse eller sykdommer skiller hørselstap seg ut ved at det er usynlig. Et lite høreapparat kan lett skjules, og du kan la være å flagge at du har nedsatt hørsel. Denne valgmuligheten skaper en del dilemmaer. For hva forteller du til hvem? Og når?

Mange ønsker ikke den ekstra oppmerksomheten som følger med åpenhet. De vil ikke være den kollegaen som ikke kan yte 100 prosent, de vil ikke være en byrde og er kanskje redde for at andre mister tilliten til dem.

– Dessverre vil en slik strategi ofte straffe seg. Etter hvert vil hemmelighold bli en ekstra stressfaktor, som både går utover selvbildet og høreevnen. Forskning viser at åpenhet har stressreducerende effekt og at det er en viktig



Du må gi en slags bruksanvisning for hvordan andre kan være til hjelp

>>

mestringsfaktor. Sist, men ikke minst, vil åpenhet kunne gi en bedre og mer tilrettelagt jobbhverdag, slik du har krav på, understreker Williams og minner om arbeidsgiveres tilretteleggingsplikt.

VÆR ÆRLIG OG AKTIV

Hennes fremste råd til hørselshemmede er å innta en aktiv rolle og erkjenne sin egen situasjon.

– Våg å være synlig. Vær heller en rød og fin ballong i stedet for å late som du er hvit, sier Williams og tar frem et knippe med nettopp ballonger til fotoseansen.

– Skaff deg kunnskap om egen hørselsutfordring, og sjekk hvilke muligheter og rettigheter som fins. Jeg vil nesten si at man har plikt til å være litt profesjonell på egne vegne. Finn ut hvordan hørselstapet ditt påvirker kommunikasjonen på jobb. Hvilke situasjoner og steder er spesielt

utfordrende? Hvordan kan de løses i praksis, og er det behov for teknisk tilrettelegging eller nye rutiner?

POSITIVT FOR ALLE

Studier viser at særlig støyskjerming og muligheter til hvile mellom arbeidsøktene er viktig for å forebygge hørselsrelatert utmattelse.

Williams understreker at tilrettelegging ikke trenger å være noen økonomisk byrde for arbeidsgiver. Tekniske hjelpemidler fås og dekkes av hjelpemiddelsentralene og NAV. Andre tiltak og investeringer vil dessuten ofte være til nytte for flere enn den ene arbeidstakeren.

– Å innføre referatskriving i etterkant av møter er et eksempel på et tiltak som er helt gratis. Annen tilrettelegging som støydempende tiltak, skjerming og hvilemuligheter vil gi mindre støy, mer trivsel og kanskje mindre sykefravær. Å til rette legg for hørselshemmede er vinn-vinn for alle parter, sier Williams, som i boka gir gode forbrukertips om hvilke instanser og tiltak som kan være aktuelle.

HLF OSLO VIL KURSE ARBEIDSTAKERE

Finn muligheter innenfor begrensningene, og lær av hverandre! Dette er målet når HLF Oslo inviterer til et opplæringsprogram for yrkesaktive i Oslo neste år.

– Vi håper å nå arbeidstakere som sliter på grunn av hørselsutfordringer, sier Bjørg Kampestuen-Berntzen, mangeårig tillitsvalgt sentralt og lokalt i HLF og prosjektleder for «Mentorprogram for yrkesaktive med nedsatt hørsel».

40 plasser

Programmet tar utgangspunkt i boka «Hørselstap - stress og mestring» av Katharine Cecilia Williams. Hun er fagansvarlig for samlingene som starter i januar 2019.

Opplegget blir todelt: En undervisningsdel, som blant annet vil omfatte hørselstap, rettigheter og kognitive stressmestringsøvelser, og én del med fokus på erfaringsutveksling deltakerne imellom.

– Mentorprogrammet er gratis for alle deltakerne. Vi har plass til 40 deltakere i alderen 18 til 60 år og legger opp til ti samlinger i Hørselens Hus på Bryn i Oslo, opplyser Kampestuen-Berntzen.

I løpet av samlingene skal deltakerne blant annet innom disse temaene:

- >>> Hvordan formidle effektivt om hørselstapet til omgivelsene
- >>> Forholdet til kollegaer
- >>> Faktiske begrensninger - versus reelle muligheter
- >>> Håndtering/forebygging av utmattelse
- >>> Karrieremessige dilemma

Ressurs for andre

Det langsiktige målet med opplæringen ligger litt i navnet mentorprogram.

–Vi ønsker å skape et forum for erfaringsutveksling, læring og muligheter til å finne personlige mestringsstrategier. Med økt kunnskap og selvinnsikt håper vi deltakerne kan bli kunnskapsrike ressurspersoner, mentorer, også overfor andre hørselshemmede, sier Kampestuen-Berntzen.

Det er første gang HLF Oslo tilbyr et slikt program, og det toårige pilot-prosjektet er finansiert av Extrastiftelsen med 720.000 kroner.

Boken «Hørselstap – stress og mestring» lanseres den 30. oktober på Gyldendal forlag i Oslo.



For mer informasjon kontakt Bjørg Kampestuen-Berntzen på epost: bjokamb@getmail.no eller fagansvarlig Katharine C. Williams: katharine.williams@gyldendal.no. Les mer om mentorprogrammet på HLFs nettside: www.hlf.no/jobbmentorhørsel



PROSJEKTLEDER.
Bjørg Kampestuen-Berntzen er prosjektleder for HLF Oslos mentorprogram.

BEVISSTGJØRENDE BOK

Gyldendal-redaktør Randi Grønseth har blitt «håndplukket» av Williams under bokproduksjonen. I tillegg til sin språkkompetanse har Grønseth også kvalifikasjonen «hørselshemmet med høreapparat». Innspill fra et brukerperspektiv har vært viktig for Williams, som har vært opptatt av at boka ikke må bli for akademisk, slik at den ikke treffer målgruppen.

Grønseth forteller at hun har hatt stor personlig nytte av å være involvert i prosjektet og mener boka har vært bevisstgjørende.

– Jeg har lært mye om den viktige sammenhengen mellom nedsatt hørsel og stressbelastning og har fått kunnskap som jeg ikke ante jeg trengte. På grunn av boka har jeg blitt flinkere til å skjerme meg for støy. Jeg har blitt bevisst på hvor jeg plasserer meg i et rom, og jeg unngår settinger med mye støy, der jeg må anstrenge meg mye, forteller Grønseth.

GI FOLK BRUKSANVISNING

Begge vet at åpenhet om et hørselstap ikke alltid er noe simsalabim, som gjør at alle utfordringer forsvinner på jobb eller privat. Uten støtte og forståelse fra omverdenen kan åpenheten føles lite verd.

– Til tross for at mange nordmenn er



hørselshemmet, har folk generelt lite kunnskap om hva et hørselstap innebærer i praksis. Å si den ene setningen «Jeg hører dårlig» er ikke nok. Du må gi en slags bruksanvisning for hvordan andre kan være til hjelp, og du må ofte gjenta budskapet mange ganger.

HJELP TIL SELVHJELP

Et annet poeng Williams ønsker å understreke er det faktum at hørselshemmet utbrenthet ikke trenger å være noen kronisk tilstand. Snarere tvert imot.

– Er du sliten fordi du aldri får ladet batteriene, vil økt selvforståelse og mer ro i form av pauser, hvile og tilrettelegging i hverdagen bidra til at du kan komme utav en ond sirkel, påpeker Williams.

FRA BOK TIL KURS

I forbindelse med bokprosjektet har hun samarbeidet med HLF Oslo, som har fått prosjektmidler fra Extra-stiftelsen til et såkalt mentorprogram for yrkesaktive med nedsatt hørsel. Boka blir utgangspunktet for et toårig prosjekt, der Williams er faglig ansvarlig (se egen sak).

HER KAN DU FÅ HJELP:

>> NAV Hjelpemiddelsentral:

Hjelpemiddelsentralen har egne rådgivere som gir veiledning om tilrettelegging, og alle landets hjelpemiddelsentraler har nå en egen tjeneste som heter Arbeidsrettet veiledningstjeneste. Tjenesten har team med ulike spesialområder, deriblant hørsel. Hit kan du og arbeidsgiver sende inn et henvisningskjema, slik at en rådgiver kan komme på befaring og kartlegge behov og finne frem til riktig hjelpemiddel. Utstyret vil som hovedregel dekkes av NAV Hjelpemiddelsentral, men dette kan variere litt.

>> Tilretteleggings- og oppfølgingsavtale:

Er du arbeidssøker, kan du vise til en såkalt Tilretteleggings- og oppfølgingsavtale (TO) overfor en fremtidig arbeidsgiver. Dette er en bekreftelse på at NAV Hjelpemiddelsentral kan bistå med kartlegging og tilrettelegging med hørselstekniske hjelpemidler. Du kan få en slik avtale via ditt NAV-kontor, men du kan også finne mye informasjon på nav.no

>> Tilskudd til støyreduisering:

Akustiske utbedringer av rom er i utgangspunktet huseierens ansvar, mens bedriftshelsetjenesten måler støy og etterklang på arbeidsplasser. Jobber du i en IA-bedrift kan NAVs Arbeidslivssenter bidra med inkluderings- og tilretteleggingstilskudd til utbedring av for eksempel støy og etterklang i lokalet og lysforhold. Som hørselshemmet må man kompensere med synet og er avhengig av god belysning.

>> Skrivetolk:

Er du høreapparatbruker har du rett på skrivetolk. Dette er en profesjonell tolk som skriver alt som blir sagt på en skjerm og som kan være med deg på møter, slik at du kan lese alt som blir sagt på skjerm. Har du behov for skrivetolk i jobbsammenheng blir utgiftene dekket av NAV. NB! Du må først søke og få innvilget tolk før du kan bestille tolk til konkrete oppdrag på www.nav.no/tolkebestilling

>> Kronisk syk arbeidstaker:

Nedsatt hørsel er ingen sykdom, men kan være en betydelig stressfaktor som øker faren for helseplager og sykemelding. Da kan ordningen «Kronisk syk arbeidstaker» være en løsning for å forebygge stort sykefravær. Ordningen innebærer at NAV dekker arbeidsgiverperioden av sykefravær, slik at du kan holde deg hjemme i flere, korte perioder, uten å stadig måtte kontakte lege. Ordningen kan sammen med annen tilrettelegging gi en bedre balanse mellom aktivitet og hvile, noe som vil gi økt arbeidsevne. Både arbeidstaker og arbeidsgiver kan søke om dette via NAV.

I Signo handler det om å forstå og bli forstått. Vi gir tilbud til hørselshemmede og døvblinde i samarbeid med NAV, kommunen og helsevesenet. Vi jobber spesielt med hørselshemmede som er utviklingshemmet og har kombinasjon av flere funksjonsnedsettelse.

Signo gir bistand til folk som vil ha jobb, vi driver grunn- og videregående skole, gir tilbud om bolig og helsetilbud - alt i et tilrettelagt kommunikasjonsmiljø.

Signo har mye kunnskap og erfaring med hørselstap og hørselshemming. Besøk vår nettside og meld deg på vårt nyhetsbrev eller følg oss på Facebook.



Grenseløs tro på menneskets muligheter ●●●

