

# DIN GUIDE TIL ET STUDIELIV MED NEDSAT HØRELSE

## 1. Kend din hørenedsættelse

Hvis du selv forstår omfaget af - og årsagen til - din hørenedsættelse, kan du bedre sætte dig ind i de udfordringer det kan give. Du kan bedre træffe et realistisk uddannelsesvalg, og du vil nemmere kunne fortælle dine medstuderende og undervisere om din hørelse.

## 2. Vær åben

Fortæl dine medstuderende og undervisere om din hørenedsættelse - og hvordan de bedst kan tage hensyn. Det mindsker risikoen for misforståelser og giver dem mulighed for at forstå de udfordringer, du oplever, som vil være synlige, selv om du ikke siger noget.

## 3. Tjek på teknikken

Få justeret dit høreapparat/CI jævnlige og få det udskiftet, når du er berettiget til det. Undersøg mulighederne for høreteknisk udstyr og afprøv det igen - også selvom du ikke tidligere har haft gavn af det. Teknikken bliver hele tiden bedre. Reager, hvis der er problemer. Brug de tekniske muligheder, der er - det hjælper dig med at spare på energien.

## 4. Afprøv forskellige hørestrategier

Variér mellem forskellige hørestrategier, når du er i situationer, hvor det er svært for dig at høre: Afvent og se, om du ved at lytte lidt længere, kan følge med i, hvad der bliver sagt, bed om gentagelse, gentag det, (du mener) du har hørt eller bed om en omformulering.

## 5. Forbered dig - og spørg ind

Forbered dig til undervisningen - det er nemmere at lytte og forstå, når man kender emnet. Er det helt umuligt at følge med i timen eller er du lyttetæt - så tag en kort mental pause. Notér ned, hvis der var noget, du ikke hørte/forstod og spørg en medstuderende/underviser. Vær sikker på, at en opgave er rigtigt forstået og bed om information på skrift.

## 6. Vær opmærksom på de fysiske rammer

Sørg for at placere dig, hvor du hører bedst. Bed om en kontorstol, så du kan dreje dig og se, hvem af dine medstuderende der taler. Tænd lys ved tavlen, så du bedre kan mundaflæse og luk vinduer og dør ud til gangen. Få projektor/smartboard slukket, når det ikke bruges og lav gruppearbejde et stille sted.

## 7. Stil krav

Du har krav på at blive ligestillet med dine medstuderende. De hensyn, du har brug for, er oftest til gavn for alle. Du skal ikke acceptere, hvis en underviser f.eks. ikke vil bruge mikrofon eller hvis du på grund af manglende tekster må gætte dig til, hvad der bliver sagt i en video. Din studievejleder og din hørekonsulent kan hjælpe dig.

## 8. Oplad dit batteri

Det koster kræfter at lytte, når man har nedsat hørelse. Sørg for at møde udhvilet op til undervisning, få frisk luft og hørepauser i løbet af dagen og hold en pause, når du har fri.

## 9. Prioritér også det sociale

Deltag i det sociale liv på studiet - også selvom det koster kræfter. Hold også fast i venskaber du havde før studiet - det er trygt at I kender hinanden godt.

## 10. Reager på ændringer

Hvis du oplever at høre dårligere, så få lavet ny høreprøve og/eller få justeret dit høreapparat/CI. Oplever du mere træthed eller problemer med at følge med på studiet, så tag en snak med din studievejleder eller hørekonsulent.

---

## Har du brug for mere viden?

Søg efter hørekonsulenter på [www.spsu.dk](http://www.spsu.dk) og/eller tag kontakt til Castberggård Job- og Udviklingscenter - et landsdækkende tilbud for mennesker med høretab, som er i job eller under uddannelse.

Kontakt: Merete Birk Nielsen

Mail: [mb@cbg.dk](mailto:mb@cbg.dk)

Mobil/SMS/FaceTime: +45 5136 9958 (Aftal telefontid over mail eller SMS)