

Har du svårt att höra?

Känner du dig
nedstämd?



Du är inte ensam.

Hörselskada och psykisk ohälsa är två av Finlands vanligaste folkhälsoproblem.

15 % av befolkningen har nedsatt hörsel och 20 % upplever någon gång psykisk ohälsa.

Även om hörselskada och psykisk ohälsa är olika typer av funktionshinder har de mycket gemensamt.

Båda är dolda funktionshinder som är svåra att se utanpå.

Båda är svåra att upptäcka eftersom symtomen kommer smygande.

Båda är kommunikationshinder som påverkar förmågan att kommunicera med andra.

Båda kan leda till social isolering.

Visste du?

Att hörselskada eller psykisk ohälsa förekommer inte alltid separat, utan kan länkas till varandra.

En hörselskada påverkar inte bara hörselorganet, utan även den psykiska hälsan.

Förhållandet kan även vara omsvängt.

En hörselskada (t.ex. ångest-/depressionsrelaterad tinnitus) kan uppstå som en följd av att man inte mår psykiskt bra.

Föreningar i Åboland

Har du svårt att höra eller är anhörig?



- Har tio medlemsföreningar
- Utgör en förbindelselänk mellan svenska lokalföreningar för hörselskadade i Finland
- Verkar för de hörselskadades bästa genom att fästa allmänhetens och myndigheternas uppmärksamhet på de olägenheter som hörselskador innebär
- Stödjer anhöriga
- Bedriver informationsverksamhet
- Arrangerar anpassningskurser och annan kursverksamhet
- Samarbetar med andra motsvarande föreningar såväl inom som utom landet

Vad innebär det att bli medlem i en lokalförening?

- Möta andra med liknande erfarenheter. Du är inte ensam!
- Delta i medlemsträffar, föreläsningar, seminarier, kurser och konferenser, utflykter och läger, resor och träffar med andra föreningar, teater- och konsertbesök.
- I medlemsavgiften ingår tidningen Vi hörs som utkommer 4 ggr/ år
- I Åboland finns en lokal förening

Vill du bli medlem?

Kontakta gärna Svenska hörsselförbundet rf för mer information.

Tel: 09 663 392
E-post: kansli@horsel.fi
Hemsida: www.horsel.fi

Har du svårt att höra?

Första symtomen

- Du börjar höra sämre än andra människor
- Du måste fråga om
- Du tycker att andra börjat tala otydligt och svagt
- Dina anhöriga säger att man höjer ljudet på tv:n
- Du märker att ena örat hör sämre än det andra
- Du märker att man bara hör med ena örat då man talar i telefon
- Det känns som om man har lock för örat
- Det susar eller piper i örat
- Du har svårt att uppfatta då många talar samtidigt

Var får jag hjälp?

Kontakta din egen

- Hälsostation
- Privata läkarstation
- Arbetsplatshälsovård
- Skolsköterska

Härifrån skall du få en remiss till en hörselundersökning.

En audiologisk undersökning ger en rätt god bild av graden av hörselnedsättningen samt taluppfattningsförmågan. En hörapparat kan utprovas, hörselvårdsassistenten hjälper dig att hitta rätt.

Vid utprovningen, berätta om din vardag, arbetssituation och fritid. Detta för att få en hörapparat/andra hörhjälpmiddel anpassade just för dig. Det är du som är specialist på din hörsel och din vardag!

Ingen skall behöva vänta mera än 6 månader på en utredning av hörselnedsättningen.

Föreningar i Åboland

Mår du psykisk dåligt eller är anhörig?



FSPC Psykosociala förbundet rf

- Har tretton medlemsföreningar, varav en anhörigförening
- Sprider information och upplysning för personer med psykiska funktionshinder
- Anordnar info- och skolningstillfällen
- Stödjer bildandet av lokala psykosociala föreningar
- Stödjer och samarbetar med närstående
- Satsar på förebyggande arbete
- Anordnar rehabiliteringskurser och -läger för psykiskt funktionshindrade
- Följer med och främjar utvecklingen inom psykiatri

Vad innebär det att bli medlem i en lokalförening?

- Möta andra med liknande erfarenheter. Du är inte ensam!
- Delta i medlemsträffar, föreläsningar, seminarier, kurser och konferenser, utflykter och läger, resor och träffar med andra föreningar, teater- och konsertbesök
- I medlemsavgiften ingår tidningen Respons som utkommer 4 ggr/ år
- I Åboland finns tre lokala föreningar

Vill du bli medlem?

Kontakta gärna Psykosociala förbundet rf för mer information.

Tel: 09-2411019
E-post: namn.efternamn@fspc.fi
Hemsida: www.fspc.fi

Känner du dig nedstämd?

Första symtomen

- Du känner dig nedstämd
- Du känner minskad glädje och intresse för det du brukar tycka om att göra
- Du har minskad matlust och viktnedgång
- Du har sömnstörningar
- Du känner dig aggressiv och lättretlighet
- Du har koncentrationssvårigheter
- Du har svårighet att känna känslor

Du kan också få olika kroppsliga besvär som till exempel

- Värk i lederna, musklerna och magen
- Andnöd
- Hjärtklappning

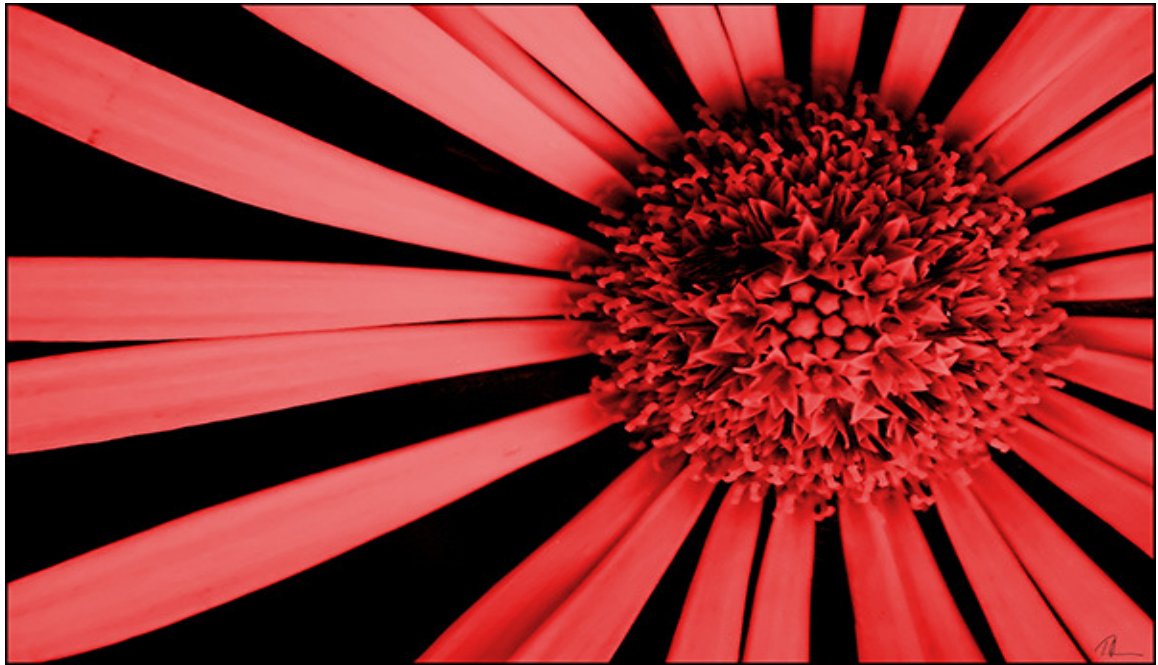
Var får jag hjälp?

Kontakta din egen

- Hälsostation
- Privata läkarstation
- Arbetsplatshälsovård
- Skolsköterska

Här utreds din situation som helhet och läkaren bedömer graden av din depression. Berätta så noggrant som möjligt om hur du mår. Beroende på diagnosen läggs en plan upp för din fortsatta vård.

Vid lindrig och mellansvår depression inleds vården på hälsostationen. Du kommer överens om besökstider, eventuell läkemedelsbehandling och terapi. Vid svår depression får du en remiss till den psykiatriska specialistsjukvården.



Personliga berättelser

Här berättar bl.a. Birgitta, Bo-Henry, Frej och Ove om livet som hörselskadad och/eller med psykisk ohälsa.

Motgångar, humor, ljusglimtar & glädje...

Vardagen med hörselnedsättning och tinnitus

Det första jag gör på morgonen å det sista jag gör på kvällen är att jag tar av mig min hörapparat. En gång glömde jag den på över natten med den påföljden att den gick sönder. Ingen ser ju på mig att jag har tinnitus och att jag har ett högt vinande ljud som hörs dag som natt i mitt öra. Det är ju ett handikapp som är osynligt och det är det som gör att det kan kännas värre och att det slår så hårt.

Fast annars är det inte något större fel på mig . Jag är varken osocial eller dum, det är bara det att jag inte hör så bra.

Det är precis som man skulle vara dubbelarbetande, för att varje vaken sekund måste jag anstränga mig för att höra. Hela tiden måste man försöka gissa sig till vad som sägs. Och det är det som är så ansträngande och att man blir lättretlig. Speciellt svåra tillfällen att höra är större bjudningar eller möten med mycket folk och om det är flera som pratar samtidigt, då kan man säga goodbye åt att höra. Och om man är på ett möte förväntas ju att man ska säga någonting och då är det lätthänt att man kommer med en kommentar, som inte alls passar in i sammanhanget. Så brukar folk säga att du har ju hörapparat, då hör man ju.



Hörapparaten är bara ett hjälpmedel och det tar många år förrän man vänjer sig vid att använda en hörapparat. Första året då jag fick hörapparaten tog jag på mig apparaten bara då jag skulle ut å träffa människor. Nuförtiden har jag den på all min vakna tid. Det är min fjärde hörapparat (nu en bakom örat apparat) sen år 2000, då jag fick besvärlig tinnitus och samtidigt gjorde sig min hörselnedsättning påmind, för jag jobbade då som lärare vid Kristinestads högstadium och då man jobbar med ungdomar i åldern 12-16 så gäller det minsann att höra rätt. Det fick jag uppleva många gånger tills eleverna genomskådade mig, ” han hör inte ” blev ett vardagligt uttryck.

Andra saker som gör sig påmind är sömnsvårigheter d.v.s. dålig sömnkvalité, vilket leder till trötthet redan på förmiddagen, och svårt att komma ihåg.

Läget idag är att jag mår bättre, sover bättre och orkar göra en hel del saker. Orsaken till detta är att jag inte jobbar mera och att jag har en förstående fru och två små barnbarn och en härlig social hund. Jag har delvis återvänt till det sociala livet, jag var tvungen att sluta med manskörssången och det har jag inte återupptagit men däremot har jag i mindre skala aktiverat mig i några föreningar och deltagit i arbis kurser, vilket har gjort gott.

Som avslutning ett citat från en svensk bok om hörselnedsättning, vilket är en bra sammanfattning då man har problem med att höra och dessutom har tinnitus.

”Att leva med hörselnedsättning är mycket påfrestande och påverkar hela ens livssituation och sättet att vara. Detta på fler sätt än en normalhörande i sin vildaste fantasi kan förstå. Jag lever mitt liv, dag ut och dag in som i en ostkupa, avskärmad från yttervärlden, som består av en grötig ljudmassa. Ibland känns det som jag lever i ett annat land, där omgivningen pratar ett främmande språk, som jag inte förstår. Det pågår ett ständigt VM i mumlande”

Hälsningar

Ove Grönroos, Kristinestad

Oförståelse för psykisk ohälsa

Då min depression och utmattning i början på 1990-talet tog över, för några år framåt, har livet sakta men säkert gått vidare och uppåt, mödosamt och väldigt ångestfyllt har det varit.

Psykoterapi som jag började gå i 1994, var åtminstone min räddning, första gången någon människa lyssnade och fanns till bara för mig!

Den lärde mig att lyssna till mig själv och hantera min ångest och utmattning. Jag började intressera mig för saker och ting, jag inte tidigare, ens brytt (eller orkat) mig om och framförallt att våga, våga säga NEJ! Jag behöver inte bry mig, vad andra tänker om mig.

Visst tog mången vänskap slut, för i dessa dagar möter man ännu stor oförståelse för psykisk ohälsa. Men efter min sjukpensionering 2002, kom jag i kontakt med en av FSPC:s lokalföreningar, där har jag fått många nya vänner och även fått vara till hjälp och stöd för mången.

Om jag tänker på hur jag mår idag, med mitt trots att, individualiserade liv och blickar ca 20 år tillbaka, är skillnaden, som natt och dag. Nu kan jag njuta av att mitt liv, trots vissa begränsningar. Går på gympa, leder bl.a. en grupp i vår förening, är jag någon dag trött tar jag det lugnt. Naturen, djuren och fåglarna, som jag alltid älskat, finns omkring mig och ger mig oändligt mycket.

Nu älskar jag att leva och längtar minsann inte att få dö.



Skam den som ger sig

I och med att hörseln blir sämre har jag i allt större grad börjat välja vart jag går. Antingen det gäller offentliga tillställningar eller privata bjudningar. Hur lockande en tillställning än är blir beslutet att delta gjord i sista minuten. Då har jag vägt nytta och nöje mot behovet att gå. I många fall frågar jag mig har jag behov och nytta av det som framförs. Om jag tycker att jag klarar mig utan detta, så blir jag nog hemma. Ty man stiger ju över där staketet är lägst.

Det kan hända att jag undviker platser där jag vet att bekanta samlas, t.ex. till morgonkaffe, eftersom diskussionens vågor går höga och jag har svårt att följa med. Med dem som sitter närmast är det inget problem, men sorlet från de övriga gör det omöjligt att höra vad som sägs längre bort. Här kommer läppavläsning, logik och bra fantasi till sin rätt. Men tyvärr händer det sig nog att svaret slår fel och man känner sig rätt dum. Men skam den som ger sig, det är bara att visa god min och glömma "missförståndet".

Att göra vägval är också en egenskap som kommer med sämre hörsel. Jag avser då att undvika en väg där jag tror att jag möjligen råkar på en person, som i mitt tycke, pratar för mycket och otydligt. Men det är bara att stålsätta sig och inte bli för bekväm.

Till sist en historia från det levande livet: Min hustru och jag åkte bil nu i februari. I staden hade det inte snöat men ute på landsbygden hade det fallit en del snö, varför min hustru kommenterade: "Det verkar vara lokalt." På vilket jag svarade: "Nej då, bilens utetemperatur visar endast -1". "Nu hörde du inte vad jag sade, jag sade att det är lokalt." sa min hustru. "Nej det är inte halt, vägen är ju bar." svarade jag. Så kan det gå när hörseln är dålig.

Ha en bra fortsättning på dagen

Bo-Henry Simell



Livet i en stad vid kusten

Det bara hände så att jag fick hjärnskada vid förlossningen. Jag lekte som barn alldeles normalt med kompisar och skolan gick ganska normalt ända till mellanskolan men modersmålet finska var svag då jag inte orkade läsa annat än läxor.

Gymnasietiden var tung, men då en ny ung lärare i modersmålet bjöd mig till sig ett par gånger i veckan så öppnade världen sig för mig samtidigt som jag började läsa tidningar och samhällliga böcker.

Jag slapp in i universitetet och flyttade till Helsingfors och blev nationalekonom 1975. I slutet av studietiden blev jag akut sjuk och vistades vid Lapvikens sjukhus och andra gången vid Hesperia sjukhus och därefter på folkpension.

Jag kom hem tillbaka och avlade translatorsexamen samt började leda grupper vid Medborgarinstitutet och arbeta som frilanstranslator. Några år hade gått och jag började med fastighetsaffärer. Jag hade endast studielån och inga pengar, men på banken litade de på min verksamhet. Alla andra myndigheter samtyckte också så att jag hade fria händer att agera.

Nu har jag en fin ålderdom att se framemot i ett privat ålderdomshem. Psykiatriska klienter har grundat ett dagcenter som jag besöker nästan varje dag. Jag har fina vänner och bekanta i stan. Fysiska åkommor börjar verkligen ge sig till känna mer och mer. Jag styvnar småningom och orken avtar men jag åker trehjuling varje dag.

Frej Lassfolk



Att leva med dålig hörsel

Jag är född med dålig hörsel. Under skolåldern blev det många färder med buss till öronläkare i Åbo. Det tog många timmar då i slutet på fyrtioalet och början på femtioalet. Öronen punkterades ideligen och som fyraåring fick jag min första och enda örfil hittills, av öronläkaren som inte alls hade förståelse för en rädd liten flicka. Till just den läkaren fick de mig aldrig mer.



Under skoltiden var det helt naturligt att jag alltid skulle sitta på första raden. Det som senare har förvånat mig var att jag inte fick delta i gymnastiken. Att bli svettig kunde försämra hörseln?

Som riktigt ung satte jag upp ett mål ” *Jag ska visa att jag kan, fast jag inte hör så bra*”. Fick genast efter skolan ett bra jobb på Pargas Sparbank, där jag hela tiden tog emot nya utmaningar och avancerade. I samband med att jag erbjöds gå en förmansutbildning skaffade jag min första hörapparat. Var då i 30-årsåldern. Jobbet var mitt allt. Min hörsel och min tinnitus som jag också kommit under åren, fick inte hindra mig. Men så en dag blev ingenting som förut i bankvärlden. Flere banker skulle fusioneras och allt redovisningsarbete skulle koncentreras till Åbo. Vad skulle nu hända mig? Min hörsel hade under åren som gått hela tiden försämrats och läkaren hade sagt mig att sjukpension är min framtid, men att jag skulle försöka jobba så länge som möjligt eftersom jag var arbetsnarkoman.

Blev erbjuden att ”flytta med” till Åbo och tog emot den nya stora utmaningen. Nu började problemen. I Pargas kände arbetskamraterna mig och kunde hjälpa till då de märkte att jag inte hörde, i Åbo var jag ”ensam”. Min hörsel försämrades kraftigt, tinnitus-ylandet förvärrades och själv blev jag helt slutkörd. Efter fem år i Åbo kom den stora skrällen. Banken sprack. Då, genast samma dag, föll jag ner i ett stort svart hål. Jag visste att nu var det slutjobbat. Jag var tvungen att erkänna min dåliga hörsel. Dessutom skulle allt det jobb jag värdesatt och trivts med i trettio år slängas i stora svarta säckar. Den sociala kontakten som man alltid har via arbetskamraterna skulle upphöra. Jag var inte ens fyllda femtio.

Dagarna hemma blev fler och fler. Jag isolerade mig och kunde inte företa mig något. Jag kunde inget annat som bankjobb. Trodde jag. Vågade inte gå någonstans ensam för tänk om jag inte hör. Jag blev beroende av att ha någon med som stöd, oroad mig för framtiden, fick dåligt självförtroende och mådde verkligt dåligt. Jag förstod inte alls att min reaktion blev så här kraftig. Men det var för många saker som hände på en gång, det var inte enbart min dåliga hörsel.

På hösten samma år jag blev hemma kom den första lilla ljusglimten i och med att mitt första barnbarn föddes. Jag har många gånger sagt honom att han blev min räddande ängel. Blev dagmamma åt honom och hans lillasyster som föddes några år senare. Visst var det givande och roligt för mig att få rå om dem, men, det var ingen utmaning. Då jag varit hemma i tre år frågade man om jag skulle komma med i styrelsen i Svenska hörselskadade i Åboland rf. De hade frågat tidigare då jag ännu jobbade, men då tackade jag nej på grund av jobbet. Nu hade jag inget att skylla på. Så jag gick med – gav dem mitt lillfinger – och – de tog genast hela handen. Gick då genast ut i pressen med mig själv och det var många som inte haft en aning om att jag hörde dåligt. Det syns ju inte. Märkte genast vilket stort behov det fanns av information. Insåg att jag fått en ny utmanande uppgift – att göra detta vårt osynliga handikapp mera känt.

Några år senare fick jag frågan om jag ställer upp som ordförande för Förbundet Finlands svenska hörselskadade rf, numera Svenska hörsselförbundet rf. Mitt svar var : ”Aldrig, en ordförande bör höra bra”. Men man skall aldrig säga – aldrig. Två år senare fick jag frågan på nytt och då bad jag om en veckas betänketid. Under åren hade jag kommit in i förbundets styrelse och hade således fått mera erfarenhet av förbundsarbete. Då veckan gått svarade jag ”Ja – jag skall försöka ett år”.

Responsen från medlemmarna runt om i landet var positiv och många ansåg att det var bra att man fått en ordförande med egna erfarenheter, som förstår vad det handlar om. Det ena året har redan blivit sju år. Mycket positivt har hänt under åren och handikappet har blivit mera känt. Nu mår jag bra.

Attityder mot handikappet finns det av många olika slag, man får höra både det ena och det andra. Det krävs mycket styrka och mod. *Det gäller att ha mod att vara den man är och att inte tappa modet för att man är den man är.*

Visst erkänner jag att jag fortfarande undviker vissa situationer som att gå på teater och till större privata samlingar där jag vet att jag har mycket svårt att höra. Det är bara så. Nu flere år efter den stora skrällen upplever jag att ÖDET såg till att jag inte skulle fortsätta jobba på bekostnad av min egen hälsa. Mina nya frivilliga sysslor inom föreningen och förbundet samt att gå ut och informera om vårt osynliga handikapp är meningsfullt och ger mig kraft. Visst är det oerhört tufft för mig många gånger, men samtidigt ger det mig stora utmaningar som jag gillar och mår bra av. Mitt mål ” *Jag ska visa att jag kan, fast jag inte hör så bra*” har jag igen som min ledstjärna och *Vad är bankjobb mot att få träffa alla dessa härliga hörselskadade och anhöriga i hela Svenskfinland.*
Som hörselskadad har jag fått många nya vänner!

Birgitta Kronberg