



LYDHJELPER GRUPPEN



Lydhjelper

Informasjonsmateriell

Godt for alle, helt nødvendig for
elever med hørselsutfordringer

FORFATTERE

Inger Lise

Janne

Bjarne

FORORD

I 2010 gjennomførte HLF Briskeby prosjektet «God lyd i skolen», hvor det ble utarbeidet en nettside www.godlydiskolen.no med 5 filmer om god lyd og hørsel i skolemiljøet. Filmene legger vekt på det å vise hva god tilrettelagt undervisning er for elever i klassen med hørselsutfordringer.

I 2013 videreførte Hørselshemmedes Landsforbund dette prosjektet hvor de gjennomførte opplæring av såkalte Lydhjelpere i hele Norge.

Målet med prosjektet var å komme inn på skoler og snakke med lærere og andre ansatte om hvordan de kan tilrettelegge for elever med hørselsutfordringer i skolehverdagen.

Hørselshemmedes Landsforbund Østfold tok i januar 2014 initiativet til og utdannet en gruppe lydhjelpere i Østfold. Gruppen har etterpå jobbet jevnlig med å lage et prosjekt hvor vi har utformet et foredrag som vi ønsker å holde for lærere og andre ansatte på skolene. Vi har tatt utgangspunkt i en av filmene hvor god tilrettelegging kommer veldig tydelig fram for alle i skolehverdagen:

«GODT FOR ALLE, HELT NØDVENDIG FOR ELEVER MED HØRSELSUTFORDRINGER!»

Prosjektet har vært støttet av stiftelsen DAM og Hørselshemmedes Landsforbund.

I tiden etterpå og fram til i dag, så har Lydhjelpergruppen vært på besøk på barneskoler, ungdomsskoler og i 2022 også på spesped – studiet ved Lærerhøgskolen i Østfold.

Det har vært en del utskiftninger i gruppen underveis, nye personer har kommet til, andre har sluttet eller gått bort. I dag er vi tre personer i Lydhjelpergruppen, hvorav to av disse har vært med fra begynnelsen. Gruppen har bestått av personer med medfødt hørselstap, lærere med hørselsutfordringer, foreldre til barn med hørselsutfordringer, personer som er blitt skadet i arbeid og elev fra Briskeby videregående skole for elever med hørselsutfordringer.

INNHOLDSFORTEGNELSE

HVEM ER VI?	4
FN-KONVENSJONEN	5
TA VARE PÅ ØRENE – DU HAR BARE TO	6
LYD ELLER STØY? TA VARE PÅ HØRSELEN	8
TINNITUS.....	9
EN ØREDØVENDE ARBEIDSPASS.....	10
HVA ER LYDMÅLEREN LYDIA?.....	11
MÅLING AV AKUSTIKK, ETTERKLANG OG STØY. I KLASSEROMMET.....	9
HVA SLAGS TYPER UTSTYR BRUKES I DAG	10
HVEM GJØR HVA?	14
BRISKEBY VIDEREGÅENDE SKOLE.....	15
HØRSELHEMMEDES LANDSFORBUND.....	16
LINKER TIL SIDER DU KAN HA NYTTE AV:	17
KILDER:.....	18

HVEM ER VI?

Inger Lise Broen



Mor til barn med hørselsutfordring. Har vært med fra starten av i Lydhjelpergruppen. Er brukerrepresentant i NAV hjelpemidler, medlem av brukerutvalget i sykehuset Østfold, Rådet for mennesker med funksjonsnedsettelse i egen kommune og tidligere foreldrekontakt i Østfold.

Janne Helén Olavesen



Medfødt stort hørselstap. Tidligere elev ved Briskeby VGS. Har vært med fra starten av i Lydhjelpergruppen. Har arbeidet i helsevesenet hele sitt yrkesaktive liv og har hatt flere verv i Hørselshemmedes Landsforbund lokalt, regionalt og sentralt.

Bjarne Granli



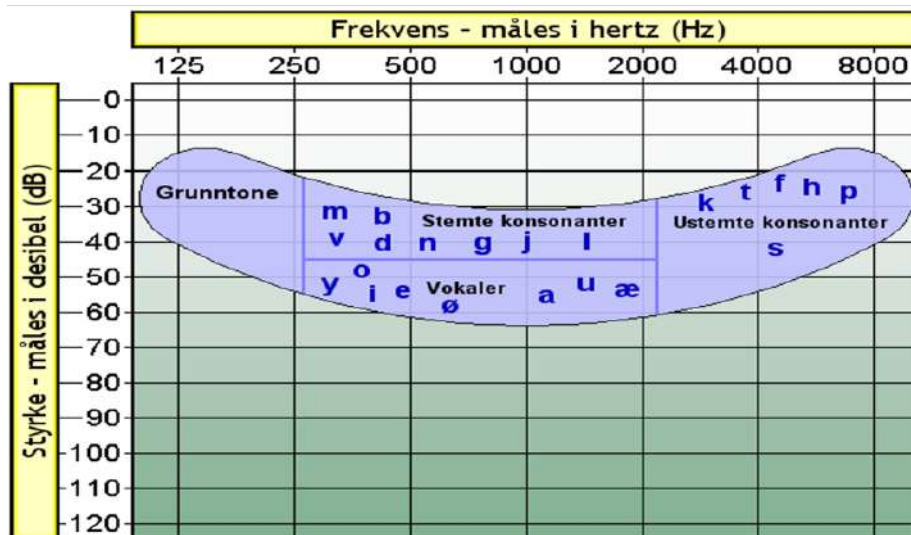
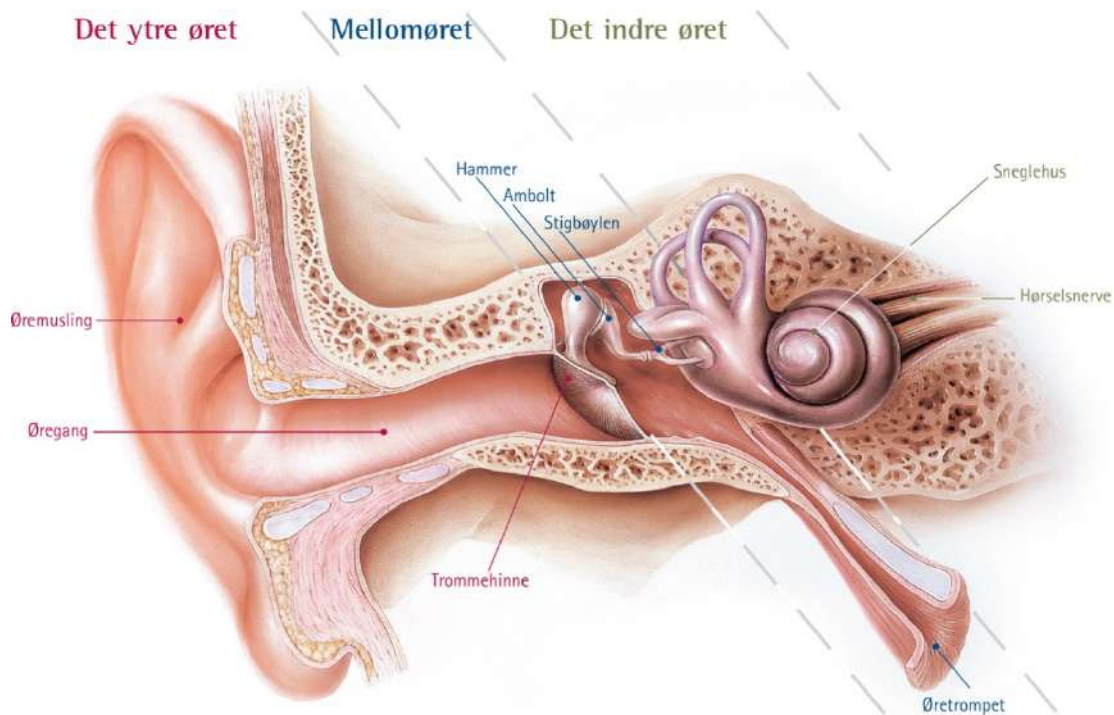
Stor fiskelidenskap med hørselsskade via jobb, mulig litt medfødt også. Har arbeidet blant annet i Forsvaret og har hatt og har flere verv i Hørselshemmedes landsforbund lokalt, regionalt og sentralt.

FN-konvensjonen om rettigheter for mennesker med nedsatt Funksjonsevne (CRPD)

«Å sikre mennesker med nedsatt funksjonsevne lik rett som funksjonsfriske til å delta i samfunnet på alle livets områder, uten å bli utsatt for diskriminering eller annen uønsket behandling på grunn av eller som følger av sin funksjonshemming.»

TA VARE PÅ ØRENE – DU HAR BARE TO

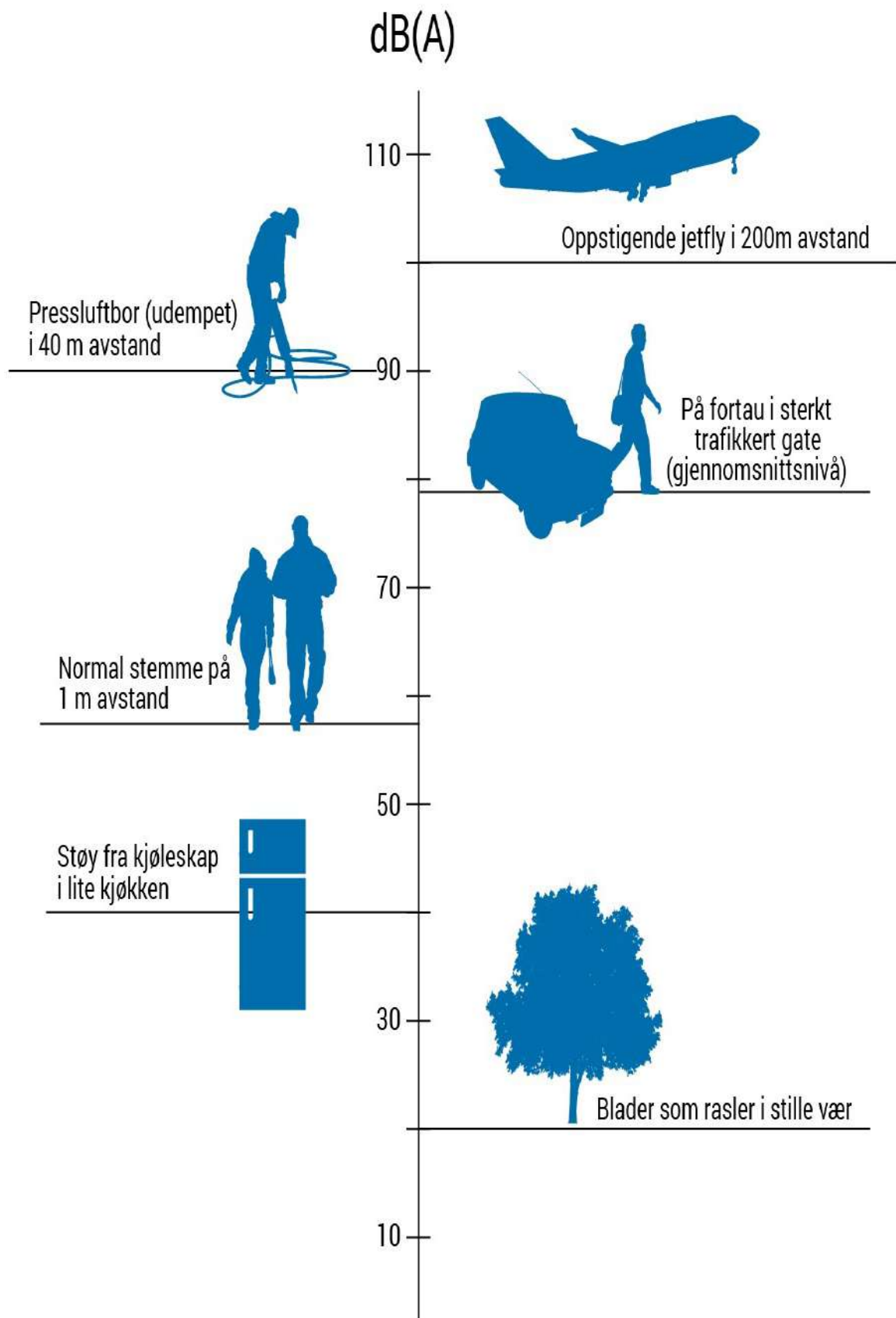
De små flimmerhårene i sneglehuset passer på at lydene når frem til hjernen vår. Hvis det plutselig smeller høyt like i nærheten av oss eller det bråker mye rundt oss over lang tid, kan noen av flimmerhårene i øret dø. Da hører ørene våre dårligere. Jo flere flimmerhår som dør, jo dårligere blir hørselen vår. Etter hvert blir det vanskelig å høre ordene når noen snakker til oss.



FREKVENSSOMRÅDER

Mennesket kan oppfatte lyder med frekvenser mellom ca 20 og 20 000 Hz. En normal samtale ligger vanligvis mellom frekvenser på 200 til 5000 Hz.

LYDNIVÅ FRA FORSKJELLIGE KILDER



Kilde: Norsk forening mot støy/ miljøstatus.no

LYD ELLER STØY?

Tenk på hørselen din

Høy lyd eller støyende omgivelser over lang tid, kan føre til hørselsskader og gi forbigående eller varig tinnitus (øresus).

Her er noen eksempler på lydstyrke i desibel (dB):

30 dB Hvisking

60 dB Alminnelig samtale

80 dB Hårføner, støvsuger, barnegråt

85 dB Høyeste tillatte støynivå i arbeidslivet

90 dB Bytrafikk

110 dB Høy torden

115 dB Barneskrik / hyl

120 dB Rockeband med fullt trykk

125 dB Smertegrensen

140 dB Jet motor som tar av på 25-meter avstand

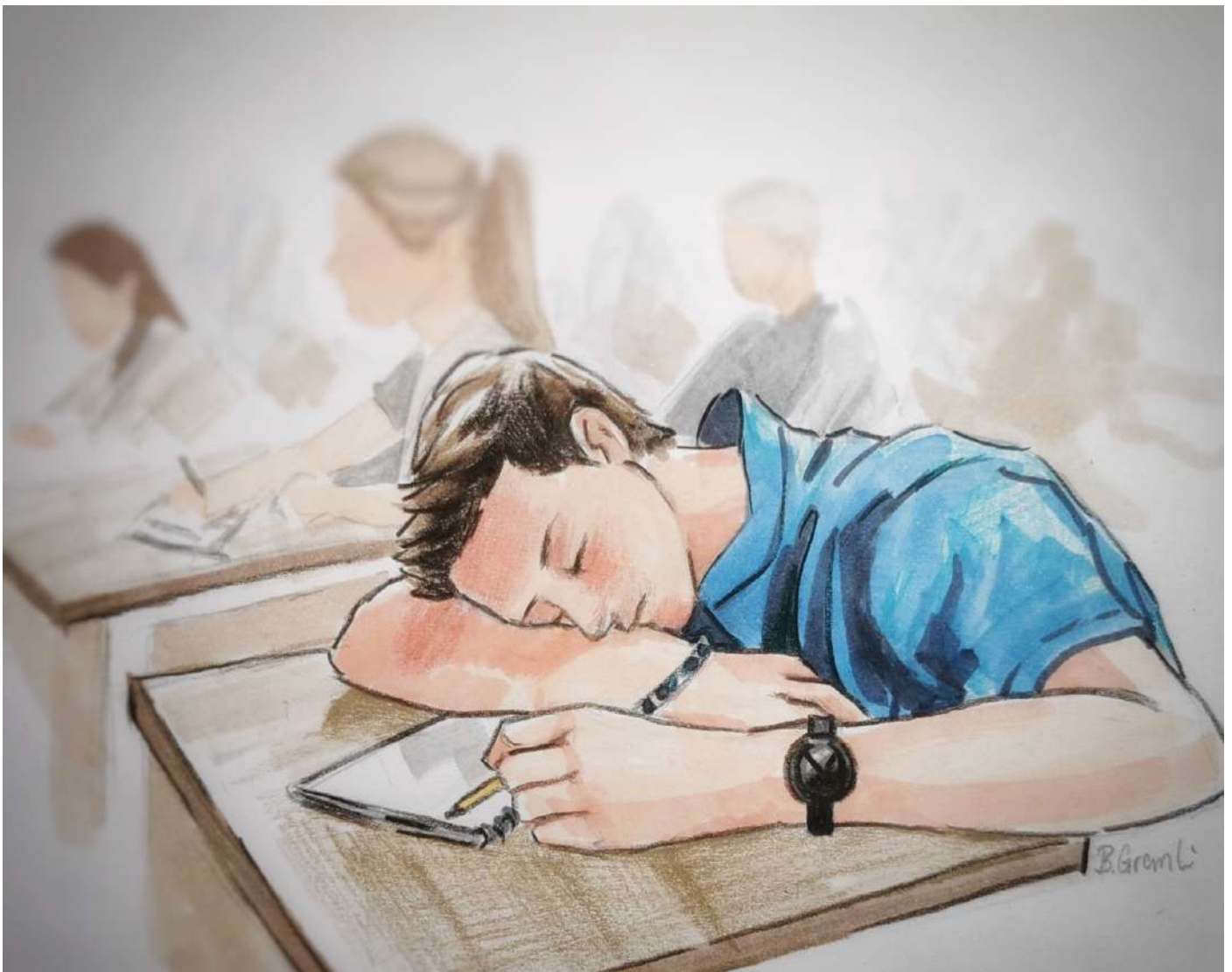
Bare noen få minutter i 110 dB kan gi varige skader på hørselen.
OBS!! Barneskrik eller hyl kan ligge på 115 dB.

Støykrav fra Miljødirektoratet:

Bygningstype	Støykrav på dagtid	Støykrav på kveld eller søn-/ helligdag	Støykrav på natt
Boliger, fritidsboliger, sykehus og pleieinstitusjoner	60DB	55DB	45DB
Skole og barnehage	55DB i Brukstid		

TINNITUS

Tinnitus er navnet på lydopplevelser uten lydkilde. Det oppleves svært forskjellig fra person til person og kalles gjerne øresus. Lyden kan variere fra en svak lys syngedone til en kraftig sammensatt lyd som fra en motor. Hos noen er det slik at lyden kommer og går – hos andre er den konstant.



Elever med forskjellige hørselsutfordringer og tinnitus kan sove dårlig, være ukonsentrerte og bli fortære slitne.

EN ØREDØVENDE ARBEIDSPASS

3 av 4 SFO-ansatte er utsatt for plagsom støy på jobben.

1 av 4 SFO-ansatte er hørselsskadet som følge av støy.

Støy er skadelig for hørselen. Det er derfor eksempelvis skogsarbeidere og anleggsarbeidere bruker hørselvern på jobben.

Men hva med deg som jobber i SFO? Målt i desibel, bråker skrikende barn verre enn både motorsager og boring i betong.

Grensen for arbeidslivets krav om hørselvern går ved 85 desibel. Barne-skrik kan måle hele 115 desibel – nesten like høyt som en gjennomsnittlig rockekonsert.

Er det rart at små og store kan være slitne i ører og hode når dagen er over?



HØRSELVERN ELLER ØREPROPPER?

Det anbefales på det sterkeste å bruke ørepropper på konserter og kanskje i musikktime. Ørepropper og hørselsvern er den beste beskyttelsen som faktisk kan beskytte hørselen mot varige skader.

Noen har personlige ørepropper med filter, men vær varsom med å anbefale det da det kan føre til økt lydsensitivitet og økte plager.

Alle trenger støyfrie stunder

- Legg vekt på å øke bevissthet om støy. Det er ikke nok å bare snakke om utestemme og innestemme.
- Hver enkelt kan gjøre noe for å redusere støyen. Likevel må vi innse at noen aktiviteter bråker mer enn andre og derfor krever mer tilrettelegging, slik som musikk, ballspill og sløyd. En løsning kan være å avsette forskjellige områder til ulike aktiviteter, alt etter hvor mye de bråker.

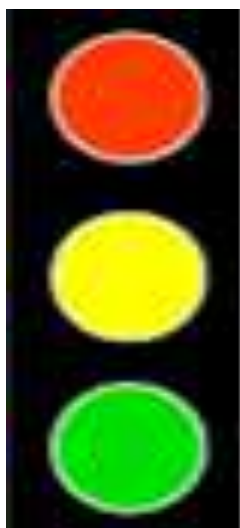
Kanskje er det mulig å ha et «stillerom» også?



HVA ER LYDMÅLEREN LYDIA?

Lydmåleren Lydia er en lydindikator som kan henges på veggen i forskjellige lokaler. Ved hjelp av ulike farger viser Lydia hvor høyt lydnivået er i rommet.

- Lyser det grønt, er lydnivået akseptabelt.
- Lyser det gult, nærmer det seg grensen for støy.
- Lyser det rødt, er lydnivået høyere enn akseptabel grense.



Lydia lyser rødt fra 70 dB og høyere.

Lydia lyser gult fra 67 – 70 dB.

Lydia lyser grønt fra 0 – 67 dB.

Enkelte lokallag i Hørselshemmedes Landsforbund kan låne ut en lydmåler eller gi informasjon om innkjøp av en.

Du kan finne nærmeste lokallag på www.hlf.no eller ring 22639900 for mer informasjon.

Skriketrollet er et annet hjelpemiddel når en skal sette fokus på lydnivå.



MÅLING AV AKUSTIKK, ETTERKLANG OG STØY I KLASSEROMMET

Hvem kontaktes? Dette gjelder spesielt for Østfold siden vi fikk informasjon fra NAV hjelpemiddelsentral Øst Viken:

Der hvor vi skal ha inn eller allerede har satt inn et skoleanlegg med mikrofoner, så kan skolen kontakte NAV hjelpemiddelsentral direkte for å melde behov for akustikkmåling. Da blir det laget en sak på eleven med hørselsutfordringer som går i den klassen og som trenger et mikrofonsystem. NAV hjelpemiddelsentral har ansatte som utfører akustikkmålinger og som tar kontakt for å lage en avtale.

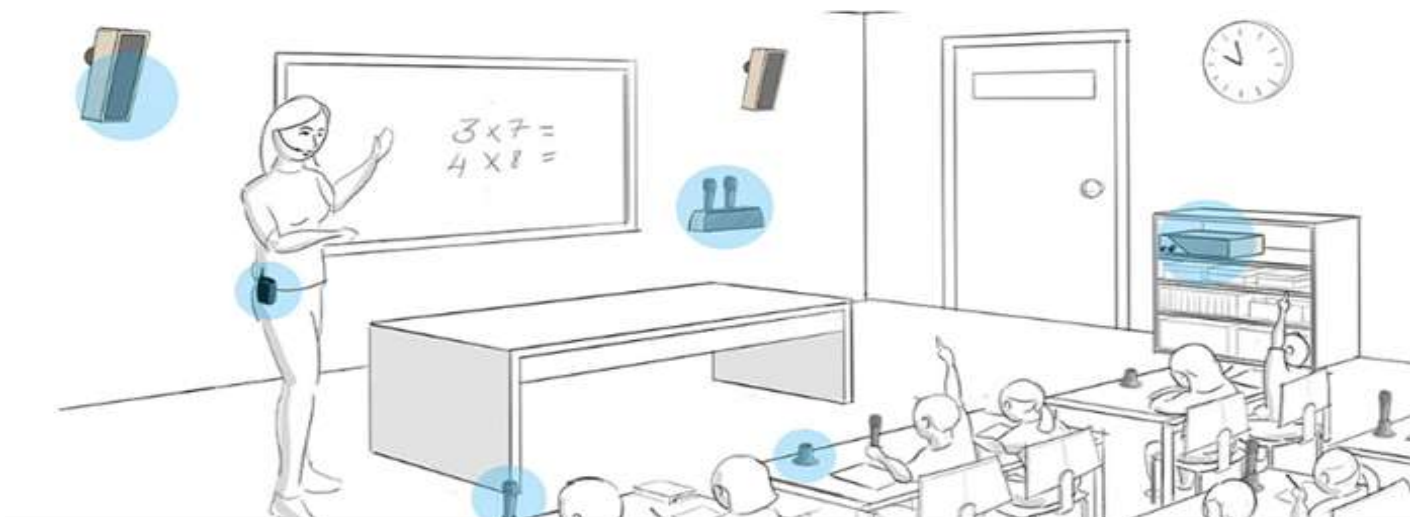


Selve rapporten blir da sendt til foresatte og skolen. Der står det om kravet er oppfylt eller om noe må gjøres. Målingen som gjøres, viser hvor lang etterklangstid det er i rommet og inkluderer også en støymåling i et rom uten elever. NAV måler støy fra faste installasjoner som for eksempel ventilasjonsanlegg, trafikk på utsiden og andre installasjoner i klasserommet.

Det er byggeier ved skolen eller kommunen som må bekoste en eventuell utbedring.

Skolen må ta kontakt med NAV hjelpemiddelsentral for veiledning og råd i god tid før skolestart.

HVA SLAGS TYPE UTSTYR BRUKES I DAG



Høyttaler anlegg med to lærermikrofoner. To og to elever deler på en mikrofon.

Lyden sendes ut til elevene via høyttaler og/ eller direkte til elevens høreapparat.

GRUPPEROM OG SPESIALKLASSEROM:

Brukes gjerne bærbar oppladbar høyttaler med lærermikrofon og en elevmikrofon.

TILKOBLING TIL PC OG NETTBRETT

Det er viktig å huske på muligheten for å koble lyden fra pc og nettbrett direkte inn i høreapparatene, Cochlea implantater (CI) og BAHA. Det er ubehagelig med hodetelefon utenpå høreapparat, CI og BAHA. Ved direkte lyd, blir lyden sendt direkte til høreapparatene, CI og BAHA på samme måte som til eksempelvis airpods.

Hvordan skal utstyret benyttes, enveis eller toveis? Bare lytte eller også snakke med andre? Det kan være ulike hjelpemidler til de to behovene. Kanskje har de allerede fått et hjelpemiddel til annet bruk som også kan benyttes?



HVEM GJØR HVA?

Vi har fått dette fra NAV hjelpemiddelsentral i Øst-Viken.

- **Utredning:** Skolen melder hjelpemiddelbehovet til PPT/spesialpedagogen i kommunen som utreder. Statped og NAV Hjelpemiddelsentral kan bistå ved behov.
- **Søknad:** Skolen eller PPT/spesialpedagogen i kommunen søker om hjelpemidler. Foresatte underskriver søknaden frem til eleven er 18 år. Statped eller NAV Hjelpemiddelsentral kan bistå.
- **Utprøving og vedtak:** På hjelpemiddelsentralen kan du prøve ulike typer hjelpemidler. Hjelpemiddelsentralen gjør et vedtak.
- **Montering:** Skolen og NAV Hjelpemiddelsentral samarbeider om montering av hjelpemidler i skolen. Det er ulik praksis i de forskjellige fylkene. Ta kontakt med din skole for å høre hvem som monterer.
- **Opplæring:** NAV Hjelpemiddelsentral har ansvar for opplæring i teknisk bruk av hjelpemidlet. Kommunen har ansvar for opplæring i pedagogisk bruk av hjelpemidlet.
- **Oppfølging:** Skolen har ansvar for å følge opp at hjelpemidlene blir tatt i bruk.
- **Reparasjoner og vedlikehold:** Skolen melder til NAV Hjelpemiddelsentral ved behov.
- **Overganger:** Skolen melder til NAV Hjelpemiddelsentral og til nytt installasjonssted. Ved overgang til videregående skole er det viktig at du som foresatt gir beskjed til NAV Hjelpemiddelsentral med en gang du vet hvilken skole eleven har kommet inn på.

HVA KAN GJØRES FOR ELEVEN MED HØRSELSUTFORDRING?

Plassering:

- Areal som gjør det mulig å organisere elevene i O, U eller V- formasjon med kort avstand til lydkilder slik at eleven kan munnavlese lærer og medelever.

Hvis dette ikke er praktisk mulig:

- Plassering langt frem i klassen, gjerne i vindusrekken for å unngå blending med sollys, så eleven ser ansiktet og har mulighet til munnavlesning.
- Mulighet for mindre rom for gruppeundervisning og ene undervisning av eleven.
- Optimal elevgruppe, ca. 12 elever.
- Informasjon om konsekvenser av nedsatt hørsel til medelever, lærere og foresatte.
- Godt samarbeid med eksterne fagpersoner, for eksempel audiopedagog og hjelpemiddelsentralen.

BRISKEBY VIDEREGÅENDE SKOLE

Like muligheter for alle!



Briskeby videregående skole er en landsdekkende friskole for elever med nedsatt hørsel som baserer sin kommunikasjon på talespråk. Skolen ble grunnlagt i 1956. Hørselshemmedes Landsforbund er eier, men det er skilt ut som eget selskap.

- Kan du ikke bo hjemme? Her er det hybler og bofellesskap.
- Hvem kan bli elev? Du må ha nedsatt hørsel eller annen dokumentert hørselsrelatert utfordring.

UTDANNINGSPROGRAM OG PROGRAMOMRÅDER.

- VG1
- VG2
- VG3
- Påbygging

Søknaden skal inneholde:

- Audiogram, for å dokumentere hørselstapet ditt.
- En vurdering av ditt behov for særskilt tilrettelagt undervisningstilbud.
- Karakterutskrift, vitnemål eller kompetansebevis som dokumentasjon på tidligere fullført skolegang.

Mer informasjon finner du på <https://briskebyvgs.no/>

HØRSELHEMMEDES LANDSFORBUND

Forbundet ble stiftet i 1947 og er dermed 77 år i 2024. Forbundet er den største organisasjonen for mennesker med funksjonsnedsettelse i Norge og verdens største hørselsorganisasjon.

Av landets ca. en million mennesker med hørselsutfordringer, er over 65.000 medlemmer i forbundet. Forbundet organiserer alle former for hørselsutfordringer og dette er nok hovedårsaken til at det er verdens største hørselsorganisasjon. Det er organisert i lokallag, fylkeslag og et sentralstyre. Rundt 190 lokallag rundt om i hele landet og 15 fylkeslag pr. dags dato. Administrasjonen holder til i Brynsveien 13 i Oslo og de organiserer alt av medlemsadministrasjon. Hørselshemmedes Landsforbund jobber for at alle med hørselsutfordringer i landet skal ha en best mulig hverdag og ikke bli utestengt fra barnehage, skole, arbeidsliv og sosiale settinger.

Forebygging av hørselsskader er en prioritert oppgave, ikke minst hos barn og unge.

Hørselshemmedes Landsforbund sine verdier er:

- E - engasjement
- K - kunnskap
- O - omsorg
- R - relevans

Hørselshemmedes Landsforbund Ungdom (HLFU) er ungdomsorganisasjonen til Hørselshemmedes Landsforbund, der man er medlem fra 13 til 35 år. Dette er en egen organisasjon som har en del avdelinger rundt omkring i landet. De organiserer mye sosialt for de unge medlemmene.

LINKER TIL SIDER DU KAN HA NYTTE AV:

- Helsedirektoratet og Statped - <https://www.statped.no/sansetap>
- Glem det! Film fra Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=046ZsaJYUh0&t=10s>
- HLF - <https://www.hlf.no/tilbud-og-aktiviteter/fylkes-og-lokallag>
- Skal vi bruke denne? <https://www.hlf.no/ditt-fylkeskontor/oestfold>
- Hørselshemmedes Landsforbund - <http://www.godlydiskolen.no/>
- Statped - www.statped.no
- UDIR - <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/>
- Briskeby - hlfbriskeby.no/skole/
- Vetland skole - <https://vetland.osloskolen.no/>
- PPT - Østfold - <https://ofk.no/tjenester/skole-og-opplaring/ppt-opp-folgingstjenesten/>
- Østfold fylkeskommune <https://ofk.no/>
- NAV hjelpemidler - <https://www.nav.no/har-nedsatt-horsel>
- Nasjonalt senter for hørsel og psykisk helse
NSHP - <https://www.oslo-universitetssykehus.no/avdelinger/klinikk-psykisk-helse-og-avhengighet/psykisk-helse-nasjonale-og-regionale-funksjoner/nasjonalt-senter-for-horsel-og-psykisk-helse/>

KILDER:

- FFO.NO
- NAV.NO
- NAV kunnskapsbanken
- HLF.NO
- NHI.NO
- NAV hjelpemiddelsentralen
- Brosjyre fra HLFU - «Ta vare på hørselen din.»
- Brosjyre fra HLF i samarbeid med Utdanningsforbundet og Tryg – Høyt støynivå? Bruk en lydmåler - forebygg hørselsskader.»
- Brosjyren fra HLF Briskeby – «Lukker du ørene for skolens støy?»

”NÅR DET OPPSTÅR
VANSKELIGE SITUASJONER NÅR
DU OG JEG MØTES, ER DET
FORDI DU VET FOR LITE OG JEG
BLIR USIKKER FORDI JEG VET AT
DU BLIR USIKKER.

FORDI DU VET FOR LITE”

-Ukjent



Takk til alle våre støttespillere for et
godt samarbeid!



STIFTELSEN
DAM



Hørselshemmedes
Landsforbund