



Tema: Hyperakusis

Uvenn med lyder ?

Du kan ikke løpe fra tinnitus (øresus)

Men du kan løpe fra andre lyder

... i hvert fall en stund

Volume



Kunnskap er makt !



Fylkeslederen

Som nyvalgt fylkesleder i Oslo har jeg det privilegium å kunne betrakte virksomheten vår i Oslo med relativt friske øyne. Samtidig er jeg meget bevisst vår forpliktende forankring til det på landsmøtet i fjor vedtatte "Handlingsprogram for perioden 2009 til 2012" og til HLF's nye mantra EKO (Engasjement, Kunnskap, Omsorg).

Fylkestyret i Oslo har således i april vedtatt vår egen "Handlingsplan" for samme periode inneholdende stikkordene forebygging, rehabilitering, interessepolitikk og likemannsarbeid.

En rekke aktiviteter står foran oss i denne langtidspano og her nevner jeg bare forebygging i barnehager, hørselshemmedes behov på sykehus, eldreinstusjoner og offentlige

bygninger, bevisstgjøring om støy og hørselstap samt assistanse til høreapparatbrukere ved teknisk hjelp og samtalegrupper.

I tillegg skal vi fortsette våre sosiale aktiviteter med foredrag, filmaftener, kurser, hobbyvirksomhet og utflukter. Dette er viktig for våre medlemmer og høyt verdsatt av stadig flere.

Når det gjelder de relativt friske øyne på vår virksomhet i Oslo, så har det ikke vært vanskelig å få tilslutning for at vi må forholde oss annerledes enn ellers i vårt spredt bebyggete land. Et litt freidig utsagn er at "det er en drøm å få være hørselshemmet i Oslo". I den forstand at hjelpetilbudene står oss geografisk nært og er mange i art og antall. Ingen av oss i Oslo har lang vei til spesialister av alle slag, hørselssentraler, kommunalt rådgivningskontor, lærings- og mestringssentra eller spesialbutikker for høreapparater med tilhørende hjelpemidler og service. For oss Oslo-frivillige betyr dette at vår "nisje i markedet" må legge disse fakta til grunn når vi lager våre supplerende detaljerte og jordnære aktivitetsplaner. Hvilket vi stadig må minne oss selv på og forholde oss positivt til.

Uansett så skal vi alle nå først forholde oss positivt til vår etterlengtede sommer og hente livskraft og overskudd fra natur og uteliv. Om du blir hjemme eller på reise så ønsker jeg hver i sær GOD SOMMER!

Fylkesleder Gunnar Lindholm



Redaktøren fortsetter

Vår utmerkete altmulig-medarbeider Stein Thomassen signaliserte i forrige nummer av "Høreluren" sitt ønske om avløsning som redaktør.

Fylkestyret har signalisert tilbake en stor tilfredshet med Steins arbeid, også i denne posisjonen, og bedt ham om å fortsette.

Stein har til vår alles glede sagt seg villig til dette, og sier seg på sin side tilfreds ved nå å ha fått en fast referansegruppe for redaktørarbeidet bestående av Styrets Arbeidsutvalg.

Dette utvalget bestående av fylkesleder, nestleder og fylkeskasserer har møter hver annen uke, og Stein deltar i egenskap av fylkeskontorsekretær og redaktør. Saker for "Høreluren" har sin faste plass på utvalgets agenda, og sikrer dermed redaktøren en kontinuerlig drøfting av mulig omtale i bladet.

Fylkesleder Gunnar Lindholm

Tema: hyperakusis?

Lydømfintlighet, nedsatt lydtoleranse, overfølsomhet for lyd, lydfofi, redusert ubehagsterskel for lyd. Alle er betegnelser på et fenomen som fastleger, audiografer og øreleger vanligvis vet svært lite om. Helsevesenets manglende kunnskap er kanskje den største ulykken for de som plages av dette fenomenet.

Behandlingen er som oftest kurant - bare du kommer i hendene på en som vet hvordan. For 20 år siden utviklet Pawel Jastreboff og Jonathan Hazell en behandlingsmetode de kalte TRT (Tinnitus Retraining Therapy, eller tinnitus omlærings-behandling på norsk). Ganske raskt viste det seg at den fungerte vel så bra for folk med nedsatt lydtoleranse.

Den psykologiske metoden *kognitiv adferdsterapi* gir også gode resultater i hendene på en behandler som forstår seg på lydoverfølsomhet.

I dette nr av Høreluren slår vi et slag for dette fenomenet som faktisk er ganske utbredt.

Redaktøren

Høreluren

Talerør for HLF Oslo og tilhørende lag og grupper.

Asvarlig redaktør:
Stein Thomassen

Ansvarlig utgiver:
HLF Oslo fylkeslag

Opplag: 5.200

Neste utgivelse:
ca 15/12-2010

Frist for stoff:
ca 15/11-2010

Inkognitogt 12, 0258

Tlf: 22 55 73 58
Epost: post@hlfoslo.no
Nett: www.hlfoslo.no

Hørselslagene i Oslo

Gjennom en del år har Oslo hatt 4 hørselslag. Du søker til det laget din adresse tilsier. De siste årene har de fleste møter og andre aktiviteter funnet sted i våre felles lokaler i sentrum. Det er bare HLF Groruddalen som har praktisert lokallags-idéen fullt ut. De har nesten alle sine aktiviteter ute i lokalmiljøet.

I dag har vi 6 lag som dekker Oslo: HLF Groruddalen, HLF Oslo Vest, HLF Oslo Nord-Øst, HLF Oslo Syd, HLF Oslo Foreldreforening, og HLFU Oslo & Akershus. Du kan delta på de forskjellige lagenes aktiviteter uansett hvilket av lagene du formelt tilhører.

Lokalene våre

Våre tilrettelagte lokaler ligger i Inkognitogt 12. Det er rett bak slottet, omtrent der trikkeskinnene tar en 90 graders sving utenfor statsministerboligen.

Mandag til torsdag i perioden 23 august til 16 desember har vi kontortid mellom kl 1100 og 1400. Ring eller kom innom hvis du lurer på noe. Du kan selvsagt når som helst sende oss e-post eller skrive brev.

Hver onsdag kl 1100 til 1400 kan du også treffe en hørselshjelper her.

Og selvsagt er det her de fleste aktivitetene foregår.

Aktiviteter

I Oslo har vi kurs og andre aktiviteter i våre flotte lokaler som er tilpasset høreapparat-brukere. Her er det kurs, foredrag, "kaffe-slabberas", kunstutstilling, film-aften, billedvev, bridge, omvisninger, turer og mye mer kan du delta på hos oss. Å gå på kurs, er en fin måte å skaffe seg både kunnskap og venner. Hør hva Mary sa i våres:

Hei! Jeg har 2 ganger igjen av et PC-kurs for seniorer. Vi er 6 stk. som er pluss/minus 80 år, og vi er alle nybegynnere. Det er spennende og morsomt, og så synes familien min at jeg er blitt så "tøff"! Læreren vår er flink, og er veldig tålmodig med oss, noe som trengs. Skal melde meg på neste kurs også. Jeg bare angrer på at jeg ikke har begynt før. Fikk så lyst til å skrive til "Høreluren" om dette. Mvh Mary Hellebø.

Ikke bare lærte Mary å bruke e-post på kurset. Hun fikk også en ny vennine. Så fant de ut at de ville gå sammen på Senioretreffene. Mange liker ikke å komme alene til et sted der man ikke kjenner noen fra før. Nå har Mary blitt kjent med enda flere. Og hun har meldt seg på enda et datakurs.

TRENGER DU HJELP MED HØRE-APPARATENE?

Det er hjelp å få!

Hørselshjelper Dan Erik Løvås betjener
Veiledningskontoret i Inkognitogt. 12
hver onsdag klokken 11:00 - 14:00
i perioden 11. august - 15. desember

En hørselshjelper vil med sin skolerte brukerkunnskap kunne hjelpe deg med høreapparatene dine samt gi informasjon om de fleste hørselsrelaterte forhold.

Her følger noen eksempler på en hørselshjelpers arbeidsområder:

- Hvordan få øreproppen/høreapparatet på riktig plass i øret
- Hvordan rengjøre øreproppen/høreapparatet
- Hjelp til å bytte slanger, filter
- Gi gode tips om hvordan man gradvis venner seg til å bruke høreapparatet
- Gi informasjon om grunnleggende rettigheter
- Gi informasjon om varslingshjelpemidler som ringesignal med lyd/vibrasjon m.m
- Gi informasjon om hvilke offentlige instanser innenfor hørsel som kan hjelpe deg
- En hørselshjelper kan også komme på hjemmebesøk
- All hørselshjelp er gratis!
- Hørselshjelperen har taushetsplikt

Vel møtt!

Beskrivelse + kalender

På de følgende sidene finner du beskrivelse av mange av aktivitetene. Finn noe som interesserer deg og bli med på det.

På side 9 har vi også laget en kalender som viser når de forskjellige tingene skjer.

Gjør som Mary; kom på et kurs og bli kjent med oss! Vi har både hobbykurs og nyttekurs.

Velkommen!



**Hvis ikke annet er oppgitt, så gjelder følgende:**

- Ikke-medlemmer er også velkomne - men må regne med høyere pris.
- Sted: Inkognito 12 (bak Slottet)
(Ta buss nr 21 eller trikk nr 19 til Riddervolds plass og gå deretter 200 meter)
- Teleslynge / guideslynge (portabel teleslynge) brukes på alle aktiviteter.
- Påmelding og generell info: tlf: 22 55 73 58 (man-tors kl 11-14) eller e-post: post@hlfoslo.no
- Spesiell info fås hos kontaktpersonen som er oppført i den aktuelle aktiviteten.
- Frist for påmelding: 14 dager før kursstart.

Kurs



sere og hente informasjon. Altså de områdene hvor vår nedsatte hørsel hemmer oss. Vi har kurs innen forskjellige områder og på forskjellige nivåer. Velg det som passer for deg. Lærer: Stein Thomassen, tidl. dataingeniør, mobil/sms 400 48 393, kurs@hlfoslo.no.

Pris: Se beskrivelse av hvert kurs. Forutsetter at du har med din egen PC (har du ikke, kan du få låne for 40 kr pr gang).

Varighet: Fram til slutten av november (*men ikke når det er Seniortreff, spesielle arrangementer eller skoleferie*). De fleste varer 1 time 40 min, men noen varer 2 timer. **Dato** og klokkeslett: se beskrivelse av hvert kurs og aktivitetskalenderen.

Mer info: nedenfor og på www.hlfoslo.no/kurs.

Internett senior - trinn 0

For deg som ikke har brukt moderne PC før. Du lærer *helt grunnleggende* bruk av PC, mus / pekeplate og tastatur. Det store poenget er å bli fortrolig med musen / pekeplaten. **OBS:** IKKE e-post.

Pris: 640 for HLF-medlemmer, 1.140 for andre.

Oppstart: tirs 7. sept. kl 14.30 - 16.10.

Varighet: 9 tirsdager (men ikke 21/9 og 5/10).



Internett senior - tr. 1

For deg som har forsøkt deg litt, men som synes det er litt "skummelt". Etter trinn 1 skal du forstå bruk av PC, mus / pekeplate, tastatur, startmeny, vinduer, enkel internett-surfing (ikke søking) og epost (uten vedlegg).

OBS: Hvis du ikke får til å bruke mus eller pekeplate, kan det bli vanskelig å henge med på dette kurset.

Pris: 641 for HLF-medlemmer, 1.141 for andre.

Oppstart: man 6. sept. kl 11.00 - 12.40.

Varighet: 9 mandager (men ikke 20/9 og 4/10).



Hørsel og høreapparat

6 onsdager fra kl 12.30 til 15.00. Lærer: Irene Hveem, audiograf gjennom mange år. **Pris:** 350 for HLF-medlemmer, 600 for andre. **Oppstart:** onsdag 25. august.

Å mestre nedsatt hørsel

Lev bedre med din hørselsnedsettelse. Lær noen triks. Lær om begrensninger og muligheter. Lærer: audio-pedagog Solveig Storo. 6 tirsdager kl 14.30-16.30.

Oppstart: tirsdag 31. aug. **Pris:** 598 for HLF-medlemmer, 1.098 for andre.

Tinnitus og lydømfintlighet

Hva gjør at dette kan være så voldsomt plagsomt? Hvilke typer behandling kan hjelpe de fleste? Hva kan du gjøre selv? Vi går i dybden, men bruker lettfattelig hverdagspråk. Foreleser: Stein Thomassen, forfatter av boken "*Selvhjelp ved tinnitus - Hvordan mestre plagsom øresus*". 4 onsdagskvelder (17.30-20.30) spredt over 4 uker. I høst holder vi 3 kurs. **Oppstart:** 1 sept, 13 okt og 17 nov. **Pris:** ca 650 for HLF-medlemmer, ca 1.150 for andre. Les mer på www.hlfoslo.no/kurs/tinnitus, eller kontakt lærer på mobil 400 48 393.

Data

Å gå på datakurs hos oss er blitt populært. Hvorfor? Vi holder et rolig tempo, holder oss til den røde tråden og har så små grupper at vi rekker å hjelpe alle. Alt vises på lerret, og vi bruker teleslynge og prater tydelig. Hver deltaker bruker egen PC (ingen må dele PC med andre). Fokus er på e-post og internett. Poenget er å kommuni-

Internett senior - tr. 2

Drilling av trinn 1 slik at det sitter skikkelig. Pluss noen nye ting, f.eks. bestille kinobilletter og finne frem rutetabeller. Etter trinn 2 skal du være selvhjulpen når det gjelder å surfe og søke på internett og kommunisere med epost (selv om du kanskje ikke vil ha blitt fortrolig med å lagre vedlegg eller sende e-poster med vedlegg). **OBS:** Uten litt trening hjemme mellom kursdagene, er det vanskelig å bli selvhjulpen.



Pris: 642 for HLF-medlemmer, 1.142 for andre.

Oppstart: ons 8. sept. kl 11.00 - 12.40.

Varighet: 9 onsdager (men ikke 6/10, 20/10 og 17/11).

Internett senior - tr. 3

Stikkord: nettbutikk, nettbank, informasjonssøking, nedlasting, organisere bilder og dokumenter i mapper, lagre på minnepinne, lagre vedlegg du har mottatt på e-post, sende e-poster med vedlegg. Mange øvingsoppgaver. Ekstra fokus på de tingene som deltakerne føler seg ukomfortable med.



OBS: Tempoet er nå litt høyere, så du må beherske mus / pekeplate og vinduer skikkelig.

Oppstart: Velg mellom 3 forskjellige grupper:

- Ons 8. sept. kl 13.00 - 14.40 (**Pris:** 643 / 1.143).
Varighet: 9 onsdager (men ikke 6/10, 20/10 og 17/11).
- Ons 8. sept. kl 15.00 - 17.00 (**Pris:** 644 / 1.144)
Varighet: 8 onsdager (men ikke 22/9, 6/10, 20/10 og 17/11).
- Tors 9. sept. kl 14.00 - 15.40 (**Pris:** 645 / 1.145)
Varighet: 9 torsdager (men ikke 16/9 og 7/10).

E-post

OBS! - Felles for e-post-kursene nedenfor:

Du må være litt vant til å bruke tastatur, mus / pekeplate, startmeny og vinduer. Hvis du bruker pekeplate, må du klare å unngå å dunke borti den i utide. Hvis du bruker mus, må du klare å holde den stille mens du klikker.

E-post - nybegynner

For deg som aldri har brukt e-post (men som har brukt moderne PC litt). Poenget er at du skal bli i stand til å bruke e-post på en brukbar og nyttig måte.



Pris: 646 for HLF-medlemmer, 1.146 for andre.

Oppstart: man 6. sept. kl 13.00 - 14.40.

Varighet: 9 mandager (men ikke 20/9 og 4/10).

E-post - Yahoo mail

For deg som har e-postadresse @yahoo.no, og som vil lære å bruke adressebok / kontaktliste, sende vedlegg og andre nyttige funksjoner.



Pris: 647 for HLF-medlemmer, 1.147 for andre.

Oppstart: man 6. sept. kl 15.00 - 16.40.

Varighet: 9 mandager (men ikke 20/9 og 4/10).

E-post - Gmail

For deg som har e-postadresse @gmail.com, og som vil lære å bruke adressebok / kontaktliste, sende vedlegg og andre nyttige funksjoner.



Pris: 648 for HLF-medlemmer, 1.148 for andre.

Oppstart: man 6. sept. kl 17.00 - 18.40.

Varighet: 9 mandager (men ikke 20/9 og 4/10).

E-post - Windows Live Mail

(og Windows Mail + Outlook Express)

For deg som bruker maskinens innebyggede e-post-program (Windows Live Mail på Windows 7 og Windows Vista, Windows Mail på Windows Vista, Outlook Express på Windows XP), og som vil lære å bruke adressebok / kontaktliste, sende vedlegg og andre nyttige funksjoner.



Pris: 649 for HLF-medlemmer, 1.149 for andre.

Oppstart: tirs 7. sept. kl 17.00 - 18.40.

Varighet: 9 tirsdager (men ikke 21/9 og 5/10).

Fotoalbum på PC

(Windows Live Fotogalleri)

For deg som ønsker å bruke din PC som fotoalbum for dine digitale bilder. Kanskje har du fått tilsendt mange bilder på e-post, kanskje har du et digitalkamera som er fullt.



OBS: Du må være litt vant til å bruke tastatur, mus / pekeplate, startmeny og vinduer). Hvis du bruker pekeplate, må du klare å unngå å dunke borti den i utide. Hvis du bruker mus, må du klare å holde den stille mens du klikker.

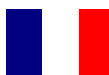
Pris: 650 for HLF-medlemmer, 1.150 for andre.

Oppstart: tors 2. sept. kl 16.00 - 18.00.

Varighet: 7 torsdager (men ikke 16/9, 30/9, 7/10 og 28/10).

Fransk

Fransk Øvet 3. Ca 6 tirsdager kl 11.15-13.45. Lærer: Birgitta Lie. Pris: 500 for HLF-medlemmer, 1.000 for andre.



Oppstart: tirs 7. september. Kontakt: Ada Spæren, sms 950 58 677.

Spansk

Spansk - trinn 3. 9 tirsdager kl 17.00-19.00.

Lærer: Javier Alarcon. Pris: 500 for HLF-medlemmer, 1.000 for andre. **Oppstart:**

tirs 28. sept. Kontakt: Ada Spæren, sms 950 58 677.



Lær å se

"I april og mai i år deltok jeg - sammen med fem andre - på kurset "Lær å se". Det var et flott opplegg som Grethe Hejer sto for. Kurset gikk over 4 dager à 5 timer.



Første dag var det forelesning om fotokunsten. Vi fikk riktig mange gode tips av Hanne Jensen fra Foto-Knudsen. Hun ga en profesjonell forelesning.

Dag nummer to hadde Grethe - blant kontakter fra sin tid i NRK - fått scenograf Siri Langdalen til å gi oss omvisning i det meste av fjernsynshuset. Hun fortalte også om arbeidet som var gjort forut for innspillingen av Harry og Maud (om dronning Maud og kong Haakon). Det kjentes privilegert ut å få innblikk i en verden som var temmelig ukjent for oss fra før. Du verden så mye en scenograf må planlegge, jobbe med og tenke på - og så mange som må samarbeide for å lage en film!

Tredje dag var vi på atelierbesøk hos maleren Jørn Nilsen. Han snakket om både egen og andres kunst.

Grethe hadde også arrangert det slik at vi fikk bli med på en så kalt korrigeringskveld i Oslo Malerklubb. Det var spennende både å se malerklubbens medlemmer vise bildene sine og å høre kommentarer fra maleren Morten Langhoff.

Den siste dagen hadde Grethe lagt opp som en blanding av evaluering og en morsom test. Hun hadde laget spørsmål om ting/dører/møbler m.m. som befinner seg i Inkognitogaten - der vi alle har vår faste gange. Det var dessverre ganske mye vi ikke har lagt ordentlig merke til før! Dermed fikk vi et godt bevis på at vi nok dessverre trenger å lære å se.

Dette er et kurs som absolutt bør gjentas. Dersom så skjer; ikke la anledningen gå fra deg!"

Hilsen Guro Skjæveland

Ja, det blir flere kurs! Alle våre tre "lærere" var imponert over kursdeltagernes innspill og spørsmål.

E-post fra Siri Langdalen: "Det var en fornøyelse å snakke til en så interessert forsamling."

Man 18. okt kl 17.00-20.00 starter kurset **Bruk av digitalkamera og billed-behandling**. Kursleder Hanne Jensen. Kurset er på 4 x 3 timer, og går på følgende mandager: 18/10, 25/10, 1/11, 8/11. Ta med eget digitalkamera og bærbar PC. Kamera kan også lånes av lærer. PC av kontoret Inkognitogt. Kursavgift **kr. 400.-**. **Bindende påmelding innen 13. oktober.** Maks 10 personer.

LÆR Å SE 2 vil fortsette i januar/februar 2011 med samme program som vårkurset 2010:

- * Studiobesøk i NRK fjernsynet, og omvisning
- * Atelierbesøk hos Jørn Nilsen,
- * Korrigeringsstime i Oslo Malerklubb og
- * Evalueringsdag.

Billedvev

Vi har 2 kurs med forskjellig fokus og nivå.

Billedvev - 2

10 tirsdager kl 10.00-14.30. Lærer Torunn Syversen. Pris: 500 for HLF-medlemmer, 1.000 for andre. Oppstart **14. sept.** Kontakt: Ada Spæren, sms 950 58 677 eller lærer, tlf 916 05 867.

Billedvev - 3

Høyt faglig-teoretisk innhold. Nivå: nybegynner / erfaren. 3 onsdagskvelder kl 17.00-21.00 i løpet av høsten. Ca 1 gang pr mnd. Lærer: Hilde Sollien Petter-

sen. Oppstart **15. sept.** Pris: 500 for HLF-medlemmer, 1.000 for andre. Kontakt: Ada Spæren, sms 950 58 677.

Bridge

På fredagsformiddager møtes entusiastiske bridgespillere. Noen er "proffe", noen er "ferske". En gang i måneden er det lærer tilstede. Ikke bare lærer du å bli en bedre spiller, du møter også hyggelige likesinnede på denne sosiale møteplassen. Mer info: Grethe Hejer, tlf 22 49 34 99.



Aktiviteter

Veiledningskontoret

Hver eneste onsdag kl 11.00 - 14.00 i perioden 11/8 - 15/12. En hørselshjelper er tilstede i Inkognitogt og vil med sin skolerte brukerkunnskap kunne hjelpe deg med høreapparatene dine samt gi informasjon om de fleste hørselsrelaterte forhold. Ikke nødvendig å avtale tid på forhånd. *Velkommen!*

Foreldre?

Ta en titt på side **23**.

Ungdom / ung voksen?

Ta en titt på side **23**.

Seniortreffen

En gang i måneden. Fra kl 12.00 til 16.00. Foredrag og enkel servering. Teleslynge. Hørselshjelper til stede. Salg av batterier. Turer. Se også s **18**.

Filmvisning

Velkommen til våre fire filmvisninger. Vi skal se noen av verdens beste skrekkfilmer. Noen skikkelige gysere. De har alle med rette fortjent sine Oscar, Gull- og Sølvpalmer.

Innledningsfilmen bare antyder hva som venter oss de neste torsdagene!

Entré kr 30.-. Starter kl 18.00. Lyd både via høyttalere og teleslynge. Enkel servering etter visningen.



Dr Strangelove

(1964 - Storbritannia) regi Stanley Kubrick.

"Mine herrer, dere kan ikke slåss her inne! Dette er krigsrommet!" Filmen er en glitrende svart komedie som fungerer som politisk satire, spenningsfarse og en advarsel om at teknologien holder på å ta makten fra oss. Peter Sellers utrolig morsomme tredoble prestasjon er legendarisk, og hele ensemblet er mesterlig i de overdrevne tolkningene. **30 sept.** kl 18.00.

Psycho



(1960 - USA) regi Alfred Hitchcock.

En av de mest berømte filmer gjennom alle tider, og kanskje den mest innflytelsesrike skrekkfilmen i historien. Den sjokkerende dusjscenen fikk publikum til å hyle i kinosalen. De sto i endeløse lange køer for å få tak i billetter. Filmen garanterte for all fremtid regissørens status som en spennings mester. **28. okt.** kl 18.00.

Ondskapens Hotell

(1980 - Storbritannia) regi Stanley Kubrick.

Regissøren viser at han kan skape en klaustrofobisk atmosfære mettet med frykt. Han velger omhyggelig kameravinkler og tempo, og trekker seerne med i denne frykten. Jack Nicholson's isnende Tonight Show-rop "Heeeeeeeere's Jonhny" er blitt en de mest minneverdige scener i filmens historie. **25. nov.** kl 18.00.

Nattsvermeren

(1991 - USA) regi Jonathan Demme.

Den første skrekkfilmen som vant en Oscar for beste film. Regissøren leverer et skikkelig gys uten å ty til blod. Filmens kjerne er samtalene mellom Jodie Foster som FBI rekrutt og den tidligere psykiateren og masse-morderen Anthony Hopkins i hans mørke, skremmende fangehull. De er bare adskilt av en glassvegg! **9. des.** kl. 18.00.

Tur / omvisning / foredrag

Fjelltur

Ons 8. til søn 12. september kan du kose deg på Rauland Høgfjellshotell. 4 overnattinger.

Avreise: **8. sept.** kl 10.00 fra Inkognitogt 12.

Pris pr pers: HLF Oslo medlem: 3.400 i dobbeltrom, 4.400 i enkeltrom. Andre: 1.500 i tillegg.

Mat og drikke undervegs til/fra hotellet er ikke inkludert. Evt. avbestillingsforsikring og reiseforsikring må

hver enkelt selv ordne med. **Påmelding snarest** til Ada Spæren, 950 58 677

Dagstur til Veien Kulturminnepark

på Ringerike. Ons 1. sept. kl 10.00. Detaljer side **19**.

Tur til Bjørnstjerne Bjørnsons Aulestad og Lillehammer kunstmuseum

Lørdag 4. sept. Avreise kl **08.55** fra Opera Hotell, sjøsiden, med Schau's Buss AS og sjåfør/guide Asbjørn Fløene. Kafferast rett etter Hamar. Ankomst Aulestad ca kl 12.30.

Avreise 14.30 fra Aulestad til Lillehammer. Som **spisested** foreslått Lundegården Bar og Brasserie, Storgaten.

De som skal på **kunstmuseet**, går av før Lundegården.

Alle møtes på Lundegården

16.30 for avreise til Oslo. Ankomst Oslo ca 19.00.



Pris: kr 400 - 500 (avhengig av antall deltakere). Men flere av lokallagene sponser sine medlemmer med 250 pr person. OBS: All bespising kommer i tillegg og betales av den enkelte. **Bindende påmelding innen 23 aug.**

Omvisning - Brannmuseet

Gamle Grønland brannstasjon. Gratis. Onsdag **8. sept.** kl 18.00. Mer info side **22**.

Foredrag: "Oslo i vikingtida - Bønder i byen og japper på Teisen"

Kr 50,-. Lett servering. Tirs **14. sept.** kl 18.00. Mer info side **22**.

Demonstrasjon av hørsels-hjelpemidler

Sted: Veitvet i Groruddalen. Ons **29. sept.** kl. 18.00. Enkel servering. Mer info side **20**.

Omvisning - Vestfold Audio, Sandeffjord.

Man 4. okt. Avreise kl **08.55** fra Opera Hotell, sjøsiden, med Schau's Buss AS. Ankomst kl 11.00 til Vestfold Audio: Brukertilpassede hørselstekniske hjelpemidler. Lunsj. Omvisning. **Avreise 14.30 fra Vestfold Audio.** Ankomst 16.00 Oslo. **Pris: kr 300 - 400** (avhengig av antall deltakere). Men flere av lokallagene sponser sine medlemmer med 250 pr person. Gratis lunsj hos Vestfold Audio. **Bindende påmelding innen 27. sept.**

Omvisning - Kulturskatter i Oslo - Kvadraturen - oppdag Oslo!

Lørdag 13. nov. kl 11.00.

Hvor er Kvadraturen og hvorav navnet? Svaret får du der og da.

Er dette en gåtur, gode sko osv.? Ja.

Hvor lenge varer turen? Ca. tre timer inkl. pauser. Kanskje også lenger hvis severdighetene byr på konsert eller kinoforestilling eller matopplevelse.

Alt er mulig i Kvadraturen!

Husk å ta med gulerot til hestene! Hestene?

Påmelding: grethehejer@yahoo.no / 22 49 34 99 / 22 55 73 58. Takk til HLF Oslo Vest for støtte med avsetningspenger fra Annalund.



Informasjonsmøte / foredrag - "Brannsikkerhet i hjemmet"

Ons 20. okt. kl 12.00. Detaljer s. **18**.

Foredrag om Transibirske Jernbane

Sted: Veitvet i Groruddalen. Ons **27. okt.** kl. 18.00. Enkel servering. Mer info side **20**.

Billedkåseri - Skiløping før i tiden

Ons 17. nov. kl 12.00. Detaljer s. **18**.

Julemøte med underholdning

Groruddalen. Ons 24 nov. kl 18.00. Mer info: side **20**.



Julemøte med underholdning

Seniortreffan. Ons 15. des. kl 12.00. Detaljer s. **18**.

Annet

Jazz-kafé i Oslo Konserthus



Lør 28. aug kl 14.00-16.00. Gratis. Etter konserten tar vi en pasta, pizza eller annet hos Concerto - tvers over gaten. Bespising på egen regning.

Maleriutstilling - Vernissage

Billedkunstner Guro Da stiller ut malerier og kunstkort. Lettere servering.

Velkommen fredag
17. sept. kl 14.00.



Guro Da

**Høstens
Aksjonsdager**

Mange hørselshemmede vet lite om hva HLF Oslo kan gjøre for dem. **20. og 21. september** åpner vi dørene for å vise oss fram. Det blir bl.a. gratis hørselstesting, foredrag, visning av tekniske hjelpemidler, en kjendis og mye mer. Dørene åpnes kl **13.30**.

Kalender

Alle onsdager kl 11.00 **Assistanse - Veiledningskontoret.** Hjelp for høreapparatbrukere. Mer info: s. **3**.

Fre 20. aug kl 11.00 **Bridge**
Bridge-gruppa starter opp. Mer info: side **7**.

Ons 25. aug kl 12.30 **Kurs - Hørsel og høreapparat.** 6 onsdager. Mer info: side **4**.

Lør 28. aug kl 12.00 **Info-stand** på Internasjonal Torgdag på Grønlands Torg. Mer info: side **22**.

Lør 28. aug kl 14.00 **Jazz-kafé - Oslo Konserthus.** Gratis. Mer info på side **8**.

Tirs 31. aug kl 14.30 **Kurs - Å mestre nedsatt hørsel.** Mer info: side **4**.

Ons 1. sept kl 10.00 **Tur - Veien kulturminnepark** på Ringerike. Mer info på side **19**.

Ons 1. sept kl 17.30 **Kurs - Tinnitus og lydømfintlighet.** Detaljer: side **4**.

Tors 2. sept kl 16.00 **Kurs - Fotoalbum på PC.** Mer info på side **5**.

Lør 4. sept kl 08.55 **Tur / omvisning - Bjørnstjerne Bjørnsons Aulestad og Lillehammer kunstmuseum.** Mer info side **8**.

Man 6. sept kl 11.00 **Kurs - Internett - tr 1 (641).** Mer info på side **4**.

Man 6. sept kl 13.00 **Kurs - Epost - Nybegynner.** Mer info på side **5**.

Man 6. sept kl 15.00 **Kurs - Epost - Yahoo.** Mer info på side **5**.

Man 6. sept kl 17.00 **Kurs - Epost - Gmail.** Mer info på side **5**.

Tirs 7. sept kl 11.15 **Kurs - Fransk**
Fransk Øvet **3**. Mer info på side **6**.

Tirs 7. sept kl 14.30 **Kurs - Internett - tr 0.** Mer info på side **4**.

Tirs 7. sept kl 17.00 **Kurs - Epost - Windows Mail / Outlook Express.** Mer info på side **5**.

Ons 8. sept kl **10.00** **Tur - Rauland Høgfjellshotell.** 4 overnattinger. Mer info: side **7**.

Ons 8. sept kl 11.00 **Kurs - Internett - tr 2 (642).** Mer info på side **5**.

Ons 8. sept kl 13.00 **Kurs - Internett - tr 3 (643).** Mer info på side **5**.

Ons 8. sept kl 15.00 **Kurs - Internett - tr 3 (644).** Mer info på side **5**.

Ons 8. sept kl 18.00 **Omvisning - Brannmuseet,** Gamle Grønland brannstasjon. Gratis. Mer informasjon på side **22**.

Tors 9. sept kl 14.00 **Kurs - Internett - tr 3 (645).** Mer info på side **5**.

Tirs 14. sept kl 10.00 **Kurs - Billedvev 2**
10 tirsdager. Lærer Torunn Syversen. Mer info: side **6**.

Tirs 14. sept kl 18.00 **Foredrag - "Oslo i vikingtida - Bønder i byen og japper på Teisen"**. Mer info på side **22**.

Ons 15. sept kl 17.00 **Kurs - Billedvev 3**
3 kvelder, ca 1 gang pr mnd. Høyt faglig-teoretisk innhold. Nivå: nybegynner / erfaren. Mer info: side **6**.

Tors 16. sept kl 18.00 **Informasjonsmøte**
og hyggemøte for medlemmer i Groruddalen (innmeldt etter 01.01.2008). Detaljer: side **20**.

Fre 17. sept kl 14.00 **Maleriutstilling - Vernissage**. Mer info på side **9**.

Man+Tirs 20+21. sept kl 13.30 **Aksjonsdagene**
Vi åpner huset for folk som ikke kjenner oss. Mer info på side **9**.

Tirs 28. sept kl. 17.00 **Kurs - Spansk 3**
Trinn 3. Mer info på side **6**.

Ons 29. sept kl. 18.00 **Informasjonsmøte -**
Hørselstekniske hjelpemidler. Sted: Groruddalen. Mer info: se side **20**.

Tors 30. sept kl 18.00 **Film - Dr Strangelove**
30 kr. Detaljer: side **7**.

Man 4. okt kl 08.55 **Tur / omvisning - Vestfold Audio, Sandefjord**. Mer info: side **8**.

Ons 13. okt kl 17.30 **Kurs - Tinnitus og lydømfintlighet**. Detaljer: side **4**.

Man 18. okt kl 17.00 **Kurs - Lær å se –** Bruk av digitalkamera og billed-behandling. Mer info side **6**.

Ons 20. okt kl 12.00 **Informasjonsmøte / foredrag**
- Brannsikkerhet i hjemmet. Seniorettreffen. Info: s. **18**.

Ons 27. okt kl. 18.00 **Foredrag + møte**
Billedkåseri om **Transibirske Jernbanen**. Sted: Veivet i Groruddalen. Mer info på side **20**.

Tors 28. okt kl 18.00 **Film - Psycho**
30 kr. Detaljer: side **7**.

Lør 13. nov kl 11.00 **Omvisning - Kulturskatter i Oslo: Kvadraturen**. Mer info på side **8**.

Ons 17. nov kl 12.00 **Foredrag - Skiløping før i tiden**. Seniorettreffen. Detaljer: side **18**.

Ons 17. nov kl 17.30 **Kurs - Tinnitus og lydømfintlighet**. Detaljer: side **4**.

Ons 24. nov kl. 18.00 **Møte / underholdning**
Julemøte i Groruddalen. Mer info: side **20**.

Tors 25. nov kl 18.00 **Film - Ondskapens hotell**
30 kr. Detaljer: side **7**.

Tors 9. des kl 18.00 **Film - Nattsvermeren**
30 kr. Detaljer: side **7**.

Ons 15. des kl 12.00 **Underholdning -**
Seniorettreffens julemøte. Detaljer: side **18**.

Artikler

Tankene styrer hvordan vi oppfører oss?



I følge den kognitive teori er det ikke hendelsene som styrer hvordan vi reagerer. Nei, vi styres av *tankene* vi har om hendelsen.

La oss si jeg blir forbigjørt av en fartsbølge. Jeg blir mektig irritert, gretten og faktisk nesten rasende. Hjertet mitt hamrer og slår. De neste minuttene er jeg en sint og farlig bilfører.

Vil alle som blir forbigjørt, reagere slik? Neppe. For det er tankene om forbigjøringen som avgjør hvordan vi vil reagere. Mine tanker var noe slikt som: "*Fartssvin!*", "*Bilbølge!*", "*Idiot!*". En annen ville kanskje tenkt: "*Jøss, ligger moren hans for døden?*", "*For sent ute til et viktig møte?*" eller "*Jeg er glad ikke alle kjører slik!*". Er det merkelig vi reagerer så forskjellig når tankene kan være så ulike selv om hendelsen er den samme?

Slike tanker kommer som regel automatisk, og vi oppfatter dem som korrekte, vi betviler dem ikke. De kalles automatiske tanker. Hvis de automatiske tankene er gale, blir vår reaksjon heller ikke riktig. Men hva når tankene ikke er feilaktige, men bare er unyttige? Svaret på dette kan best belyses med 3 nye spørsmål:

- Hvorfor la seg styre av en tanke som ikke er til nytte?
- Hvis valget står mellom to tanker hvor ingen av dem er feilaktige for situasjonen man er i, hvorfor ikke velge den tanken som gir deg den mest nyttige reaksjonen?
- Hvorfor bli nedtrykt av en tanke, hvis du kan bli oppløftet av en annen tanke som er like korrekt (men altså mer nyttig)?

La oss si at du tenker: *"Jeg takker nei til denne kino-invitasjonen, for sist gang ble tinnitusen mer fremtredene resten av kvelden."* Denne tanken er korrekt (for det var jo akkurat det du erfarte sist gang). Men er den nyttig? Nepp! Den gjør deg nedtrykt og ergerlig. Den forhindrer deg i å gjøre noe du egentlig har lyst til. Den hemmer deg i din hverdag.

En mer nyttig tanke ville være: *"Filmen sies å være bra. Jeg har lyst til å se den. Blir lydnivået for høyt, tar jeg bare fram øre-proppene mine. Da blir tinnitusen neppe verre resten av kvelden. Dessuten er forverringen alltid forbigående."* Selv om begge tankene er korrekte, vil denne siste gjøre hverdagen din bedre enn den første.

Siden vi opplever våre automatiske tanker som korrekte, er det vanskelig å oppdage de tankene som lager vanskeligheter for oss. Med litt målbevisst arbeid lar det seg likevel gjøre. Deretter kan vi finne ut hva slags tanker som ville medføre at vi fikk det bedre med oss selv. Så gjenstår det å trene på å tenke disse tankene. Etter en tids trening, overtar de nye tankene som automatiske tanker, og vi belønnes med en bedre reaksjon og en bedre hverdag.

Redaktøren

Refleksjoner etter likemanskurs



Som relativt ny medlem i HLF har jeg hatt gleden av å delta på Likemanskurs trinn I og trinn II i løpet av vinteren og våren. Det har vært givende og lærerike opplevelser, og jeg føler behov for å dele noen refleksjoner jeg gjør nå i etterhånd.

Det er fremfor alt rollen som likemann for høreapparatbrukere jeg tenker på og som har fått meg til å formulere disse tankene. Vår oppgave er å møte brukere som opplever at de har utfordringer og problemer relaterte til sin hørselsnedsettelse og dette kan strekke seg alt fra misnøye med apparater til eksistensiell livskvalitet. I de fleste tilfeller har brukerne før de søker seg til oss møtt profesjonelle hjelpere gjennom fastlege, ønh-lege og audiograf som alle har bidratt til at de sitter med den apparatløsning som nå skal bli en integrert del i deres liv. Ett eller annet sted i den kjeden av profesjonelle rådgivere har noe gått skjevt slik at resultatet ikke oppleves som tilfredstillende. Derfor søker bruker en likemann.

Når jeg da sitter fremfor brukeren er det ekstremt viktig hvilken rolle jeg går inn i som likemann. Den profesjonelle rolle innehaveren har brukeren møtt minst tre varianter av. Ekspert som på grunnlag av stillet diagnose har kommet med de uttalelser og foreskrevet de løsningene som brukeren med takknemlighet har mottatt. Men brukeren er på tross av all ekspertise og allvitende råd likevel ikke fullt tilfreds med sin situasjon. Da er det viktig at jeg som likemann ikke forlenger den kjeden av eksperter som gir kloke svar og gode råd som skal avhjelpe brukerens misnøye. Det har brukeren fått nok av. Det "kloke og gode" i den nye situasjonen der likemannen inntar en annen rolle som jeg vil betegne som prosessorientert avspeiler forståelse, sympati, innsikt, lytting og gjenkjennelse.

Kompetanse som likemann betyr at han har stor evne til å kommunisere, eller sagt med andre ord: evne til å la kommunikasjonen overgå til den "gode samtalen". Det kanskje viktigste da er å være tilstedeværende med hele seg selv og bekrefter det gjennom en ekte forståelse uten maske og innøvde replikker. Lytting som vanligvis anses som noe passivt, må være en aktiv handling og foranlede hjelpsomme spørsmål som kan gi brukeren innsikt til selvvalgte løsninger på oppståtte problem.

Erfaring er likemannens unike kompetanse og kommer best til nytte gjennom å uttrykke gjenkjennelse av brukerens besvær. Men her går det en skarp grense hvor langt likemannen får gå. Han får absolutt ikke fristes av muligheten til å projisere sine egne besværligheter på brukeren. Disse bør og skal han ha bearbeidet på en slik måte at han har fått distanse til dem og perspektiv på sitt liv.

En god samtale innbyr til å si noe ubeskyttet, til å være prøvende. Det skjer best i et trygt miljø der sympatien er gjensidig og uten at jeg deltar i en felles "klagesang". Det rekkes med at likemannen viser sin innsikt i brukerens besværligheter, at de er «i samme båt».

Disse rollene, ekspertrollen og prosessrollen er to viktige begreper å holde fra hverandre for likemannen. Og det gjelder å ikke falle for fristelsen å påta seg ekspertrollen. Derimot gir prosessrollen likemannen anledning til å la kommunikasjonen i seg selv styre samtalen. Med stor trygghet og gjensidig respekt vil prosessen høyst sannsynlig føre til en utvikling for både bruker og likemann. Utviklingsaspektet er kanskje den store forskjellen på profesjonelle og ikke-profesjonelle rolleinnhavere. Og med den forhåpning ser jeg framtiden som likemann lyst i møte.

Kjell Tøn, lokallagsleder i HLF Oslo Vest

EKO?

Engasjement - Kunnskap - Omsorg.

EKO beskriver HLF's kjerneverdier - det som skal kjennetegne organisasjonen. HLF ønsker å være det naturlige stedet å henvende seg med hørselsrelaterte spørsmål og bekymringer.

Kanskje er bokstaven **K** vår største utfordring. Kunnskap kommer ikke av seg selv. Det er ikke slik at man vet mye om hørselsproblematikk bare fordi man har fått nedsatt hørsel eller tinnitus. Mye av den erfaringen vi høster som hørselshemmet er nyttig, men vi må huske at forskjellige mennesker ofte har svært forskjellige utfordringer, og at de kan håndtere sine situasjoner på svært forskjellig vis.

Skal HLF fremstå som det naturlige stedet å henvende seg med hørselsrelaterte spørsmål og bekymringer, må våre dagens likemenn og tillitsvalgte ha vesentlig bedre kunnskap enn tidligere.

Redaktøren

Bli kvitt tinnitus?

Redaksjonen har mottatt følgende brev:

I den senere tid har det vært å lese flere interessante artikler om tinnitus, med professor Eva-Signe Falkenberg som viktig referanseperson. Hun er tilknyttet Universitetet i Oslo med nettopp tinnitus som viktig spesialfelt. Hun har også gjennom

om mange år stått i fremste linje når det gjelder utvikling og gjennomføring av profesjonell hjelp til tinnitusrammede. Hun er dessuten ansvarlig for ny og kjærkommen utdanning av tinnitusbehandlere ved universitetet.

Eksempler på overskrifter i media har vært "Du kan bli helt frisk" (Norsk Ukeblad nr 10 i år), "Du kan bli kvitt tinnitusplagen" (Din Hørsel nr 2 i år) og "Behandling fjerner øresus" (Aftenposten 20/9-2009). Dette er artikler som tinnitusplagete har kastet seg over med glupende appetitt.

Imidlertid har mange plagede med lang fartstid reagert på budskapet om at lyden kan bli borte.

Selv var jeg en av de første på 2 ukers kurs på Landaasen, på TRT-introduksjonskurs med blant annet dr. Tungland som foreleser og Falkenberg som samtaleterapeut. For fire år siden deltok jeg dessuten i enda et kurs på Landaasen. Jeg har lært og praktiserer yoga, autogen trening, meditasjon og holder meg i ganske god fysisk form. Dessuten er jeg aktiv i organisasjonslivet og har flere hobbyer. Noen år var jeg dessuten telefonist på T/M-linjen etter utdanning for dette i HLF.

Selv om jeg takler lyden mye bedre enn tidligere, er den like sterk som før. Forskjellen er altså at jeg nå plages langt mindre av den.

Hva menes med å være plaget av tinnitus? I mitt tilfelle gjør tinnitus at jeg blir fortere sliten. Uten at jeg fokuserer eller bryr meg om lyden, så er den jo der hele tiden. Å leve i konstant støy er påvist å være uttrettende og forstyrrer dessuten søvnkvalitet. Enten man vil eller ikke.

Mange mener å ha fulgt alle gode råd for takling av sine tinnitusplager, men må dessverre fastslå fremdeles å være plaget. Mediaopplagene kan lett gi inntrykk av at de ikke har vært flinke nok, at de ikke har hatt vilje nok. Dette kommer som en ekstrabelastning både for en selv og de nærmeste, og en kunne ønske at slike oppslag fikk en mindre sensasjonspreget form. Hvilket vel er for mye å vente?

Svar fra redaktøren:

Leser man artiklenes faktaopplysninger nøye, oppdager man at intet revolusjonerende behandlingsopplegg er introdusert siden prinsippet TRT/THT (tinnitus habitueringssterapi) ble tatt i bruk i Norge for omkring 12 år siden. Behandlingens store mål er å redusere plagene, ikke lydstyrken. Som en bonus kan et lite mindretall være så heldige å oppleve at lyden i praksis er borte eller kraftig redusert. Samtidig viser statistikken at

mange som følger alle anvisninger, fortsatt plages, om det kan være innsenderen en fattig trøst. Graden av bedring varierer altså mye fra tilfelle til tilfelle. Slik er det også i tinnitusbehandling basert på kognitiv adferds-terapi.

La det være sagt at de aller fleste har liten eller ingen viljekontroll over plagsomheten. Man kan imidlertid ufrivillig havne i en felle hvor man er dømt til å reagere negativt. Imidlertid finnes det altså metoder for å redusere de negative reaksjonene. Disse spiller på hjernens evne til å tilvenne seg sansesignaler som har liten viktighet.

HLFs verdier

Omdømmeprosessen i HLF inneholder bl. a. et verdisyn som skal prege vårt arbeide i alt vi gjør. Det er særlig tre verdier som det legges vekt på: **engasjement**, **kunnskap** og **omsorg**. Plukker vi ut forbokstavene i de tre ordene, blir det EKO som gjør det lettere å huske.



Engasjement kan defineres som energikilden eller motivasjonen bak det vi gjør. Uten engasjement skulle vi ikke ha de frivillige som ofrer sin fritid for å gjøre en innsats i HLF. **Kunnskap** er en del av vår kompetanse som er nødvendig i vårt arbeide for at hørselshemmede skal få en bedre livskvalitet. Kunnskap er også en forutsetning for at myndigheter og politikere skal lytte til oss med respekt og ta oss på alvor. **Omsorg** betyr å bry seg om andre på en positiv måte og uten forventninger om takknemlighet. Omsorg kommer best til uttrykk gjennom å vise respekt.

Når disse verdiene er en integrert del i vårt samarbeide internt og utad mot medlemmer og omverden, kan vi si at det er bestanddeler av vår organisasjonskultur. Men etter min mening er vi ikke der ennå.

Med organisasjonskultur mener jeg handlinger og holdninger som reflekterer et grunnsyn og verdisystem som er fast forankret i organisasjonen. Ofte handler det om etiske/moralske verdier. Blant bedriftsorganisasjoner er Ikea et bra eksempel. De er kjent over hele verden for god kvalitet til lave priser. Det er ikke nødvendigvis ensbetydende med lavprisvarer. I Kina f.eks. betyr Ikea eksklusivitet.

Utvikling av en organisasjonskultur kan beskrives på tre

nivåer:

1. Nedskrevet policy som vår egen. Den er omtalt i årsberetninger, i brosjyrer og reklamemateriell, og den kommuniseres innad og utad.
2. Verdisynet trenger igjennom i møte med mennesker som representerer organisasjoner både i handling og tale.
3. Verdisynet er blitt noe mer enn synsmåter, det er mer en måte å forholde seg på. Verdisynet er internalisert, det styres av samvittighet.

Det vanskelige spørsmålet vi står overfor nå er hvordan vi i HLF skal nå det tredje nivået. Jeg har ikke svaret, men noen tanker og refleksjoner rundt problematikken vil jeg forsøke å formulere.

Som i all forandring – det gjelder enkeltmennesker som organisasjoner – så dreier det seg om sosiale prosesser der læring er en viktig og avgjørende ingrediens. Og læring krever hjelpende feedback-system. Det er snakk om organisasjonsutvikling i sin egentlige betydning, læringsprosesser der hele organisasjonen er involvert.

Kan vi nå det tredje nivået uten at alle må sette seg på skolebenken? Intet lett spørsmål det heller, men jeg tror det er en klar forutsetning at vi blir flinke til å utnytte læringsmulighetene i vårt daglige samarbeid. Vi må simpelthen lære oss å forstå hvordan vi kan hjelpe hverandre i vår egen utvikling og bevisstgjøre hvordan vi forholder oss til våre verdier. Vi er ikke alltid beviste på vår egen væremåte og vår kopling til verdisynet, men vi trenger hverandres hjelp til å "se og høre" denne sammenhengen. Hjelpemidlet vi da behøver er evnen til å kunne oppfatte og analysere våre mellommenneskelige prosesser til daglig, i arbeidsgrupper, styremøter og den daglige kommunikasjonen. Kort sagt: vi må bli en lærende organisasjon.

Tilbake til spørsmålet om skolebenken. Å lære seg prosessanalyse kan være formålstjenlig i seminar-form. Med det mener jeg kortere samlinger på internat der deltakerne får lære seg å gi tilbakemelding som bidrar til læring og øker forståelsen for egen adferd spesielt koplet til våre verdier. Når deltakerne vel har lært og fått trening i å "fange" utviklingsprosesser og se sin egen rolle i hverandres læring, kan denne nye kompetansen overføres til hjemmegruppen. I hjemmegruppen - som kan være et lokallag, fylkeslag eller prosjektgruppe - kan kompetansen slå rot og bidra til organi-

sajonens utvikling og læring som også gjensidig forsterker hverandre.

HLF er en desentralisert organisasjon uten markerte hierarkiske strukturer, selv om det kan være lokale hierarkier basert på personligheter. Det innebærer at en slik tenkt utviklingsprosess ikke nødvendigvis må starte i toppen av organisasjonen. Det kan være en fordel og må under alle omstendigheter ha ledelsens suverene støtte, men ingen ting hindrer lokallag eller andre grupper i landet å starte utviklingsprosesser som lokale øyer i periferien. Jeg kan godt tenke meg en "bottom upwards"-strategi istedenfor en "top down" som så ofte er foretrukket.

Kjell Tøn, HLF Oslo Vest

Tema



Hva er hyperakusis?

Når lyder medfører et sterkt ubehag hos deg, men ikke hos de andre, er du lydoverfølsom. Legene bruker gjerne ordet hyperakusis (overfølsom hørsel). Psykologene foretrekker som regel ordet fonofobi (frykt for lyder). Men andre ord brukes også, f.eks. lydømfintlighet, lydallergi, misofoni, og nedsatt lydtoleranse.

Det finnes 2 hovedtyper av lydoverfølsomhet: Den ene har å gjøre med styrken på lyden, altså hvor kraftig lyden er. Vi kan kalle denne for hyperakusis (overfølsom hørsel). Den andre har med hva slags lyd det er, f.eks. lyden av en buss. Vi kan kalle denne for fonofobi (lydskrekk) eller misofoni (lydhating). Her trenger ikke styrken å spille noen stor rolle. Det vesentlige er hva lyden innebærer, altså hvilken betydning den har for underbevisstheten og bevisstheten din.

Når man har vært overfølsom en stund, ender man som regel med begge typer.

Plagsomt?

Det er først når overfølsomheten virker hemmende på hverdagslivet, at du har et problem. Vanlige reaksjoner er irritasjon, sinne, engstelse, frykt, søvn-problemer, konsentrasjons-problemer, redusert livsgnist, apati osv. Veldig mange oppdager et helsevesen med total mangel på kunnskap og behandlingstilbud. For ikke å snakke om mangelen av å bli tatt på alvor. Slikt bidrar til å forverre situasjonen ganske mye for temmelig mange.

Noen får så store problemer at de ikke klarer å fungere i jobben sin. Graden av plagsomhet og hvordan den arter seg, varierer svært mye fra person til person. Gode råd fra en som har lært å takle sin egen plagsomme lydoverfølsomhet, kan ofte være til liten nytte for andre plagede, nettopp pga den store variasjonen i hvordan plagsomheten arter seg.

Kunnskap er viktig!

Kunnskap er et forbausende kraftig verktøy i behandling av lydømfintlighet. Uvitenhet, rykter og grublerier fører nesten alltid til forverring. Ved å få skikkelig informasjon om årsaker, virkemåte og behandlingsmetoder, kan både underbevisstheten og bevisstheten hjelpes til å reagere på en mindre plagsom måte. Fornuftige forklaringer finnes, og det finnes behandlinger som fungerer for de fleste. Bare å få vite dette kan gjøre hverdagen lettere for mange. For de fleste plagede er det imidlertid ikke nok med overfladisk kunnskap. Man må i dybden og avdekke de underliggende mekanismene som holder liv i plagsomheten. Vårt overlevelsessystem (flykt eller slåss) er tett koblet til hørselssystemet og styres i stor grad av innlærte reaksjoner (betingede reflekser og automatiske tanker). Ved å faktisk forstå dette, er det lettere å bryte koblingene mellom lyder og de uønskede reaksjonene som lydene gir.

Hvor vanlig er lydoverfølsomhet?

Det er normalt at følsomheten for lyder varierer litt. Er man lenge nok i stillhet, justerer hørselen sin følsomhet til å passe til det svake lyd miljøet. Når man så kommer i et sterkt lyd miljø, overveldes man. Følsomheten justeres da automatisk ned etter en stund. Dette ligner på det som skjer når du beveger deg fra et mørkt rom og ut i solskinn. *Noen ganger går denne automatiske volumkontrollen i stå.*

Vi vet at lydømfintlighet er vanlig hos tinnitusplagede, hørselshemmede, musikere og mennesker med nakkeslengskade. En svensk studie viste at nærmere 40% av musikerne hadde nedsatt lydtoleranse! Når vi ser på hvordan lydoverfølsomhet fordeler seg på aldersgrupper, finner vi en større andel unge enn hos tinnitusplagede. Det er ikke usannsynlig at 1-2 % av tenåringer er berørt i plagsom grad, men her er statistikken så godt som ikke-eksisterende.

Tallene er usikre, for forskerne har sprikende oppfatninger om hvordan man definerer lydoverfølsomhet. Dermed blir det vanskelig for de som svarer på undersøkelser, å vite om de er overfølsomme eller ikke. Imidlertid anslås det at 50-100.000 nordmenn er plagsomt

overfølsomme for lyder. Omkring 4-8.000 klarer ikke å fungere i jobben sin.

Hvordan oppstår overfølsomheten?

Det er mange forskjellige årsaker til at en lydoverfølsomhet kan oppstå. F.eks. kraftige lyder, nedsatt hørsel, øreskader, hodeskader, enkelte øresykdommer, generell angst, depresjon, langvarig stress, traumatiske opplevelser og mange andre forhold.

Når det gjelder lydskrekk og lydhatting, har den plagede ofte ufrivillig blitt offer for situasjoner som gjør at bestemte lyder blir i stand til å gi kraftige negative reaksjoner. Ofte er det angst og grublerier som fremkaller de negative reaksjonene. Og ofte har det oppstått såkalte betingede reflekser. På godt norsk kalles det tillærte reaksjoner. Dette er automatiske reaksjoner på lyder, men reaksjonene tilhører egentlig andre årsaker enn selve de plagsomme lydene. Problemet er at det automatisk har oppstått en kobling mellom en lyd og denne ubehagelige reaksjonen. Deretter vil lyden automatisk medføre den reaksjonen som opprinnelig kom av noe annet enn selve lyden.

Eksempel: En kveld blir jeg slått helseløs av en pøbelgjeng. Jeg er livredd og frykter jeg kommer til å dø. Samtidig høres tuting fra biler som passerer. Etter denne hendelsen er det stor sannsynlighet for at et tut fra et bilhorn vil fremkalle panikkangst hos meg enten jeg vil det eller ei! Jeg har altså fått en ganske plagsom lyd-fobi...

Også langvarige påkjenninger kan på lignende måte utløse plagsom lydoverfølsomhet.

Behandling som fungerer?

Det finnes flere behandlingsformer som gir gode resultater. Både TRT (Tinnitus Retraining Therapy, dvs tinnitus omlæringsbehandling) og kognitiv terapi (en psykologisk metode) fungerer godt for de fleste. Men det er av stor betydning at behandleren er kunnskapsrik og empatisk, og at kjemien mellom behandleren og den

plagede er god.

Både TRT og kognitiv behandling forsøker å normalisere de automatiske volumkontrollene. På den måten reduseres hyperakusis (den styrkeavhengige overfølsomheten). Begge behandlingsmetodene forsøker også å svekke de betingede refleksene og forandre vårt halvbevisste tankemønster. Dette påvirker plagsomheten i fonofobi / misofoni (lydskrekk / lydhatting).

Behandling i Oslo?

I Oslo er vi så heldige å ha noen som har tilbyr behandling på grunnlag av disse metodene: Karina McGlade-Grando hos Rådgivningskontoret for hørselshemmede, Guri Engernes Nielsen hos Tinnitus og Hyperacusis Klinikken og Janne Hallaset hos Ullevål Stadion ØNH.

TRT-behandling

I TRT behandler man først den styrkeavhengige overfølsomheten. Det gjøres som oftest ved hjelp av såkalte maskeringsapparater (også kalt bruseapparater fordi de gir fra seg en brusende lyd). Apparatene har man i ørene på samme måte som høreapparater. Bruselyden stilles først på et svakt nivå som man ikke synes er ubehagelig. For hver uke som går, forsøker man å stille bruselyden en aning sterkere. Etter noen måneder merker de fleste at de nå er i stand til å utstå mye kraftigere lyder enn før behandlingen startet. Denne lydterapien vil vanligvis vare fra et par måneder og opp til et års tid. Noen får resultater veldig raskt,

andre trenger mer tid.

Lydskrekk / lydhatting behandles med en kombinasjon av lydterapi og grundig informasjon. Informasjonen består i å lære ganske mye om hvordan hørselssystemet er tett koblet til vårt beredskapssystem (overlevelses-system) og hvordan dette automatisk tvinger frem reaksjoner avhengig av hvilken betydning lydene har fått i underbevisstheten.

Lydterapien er her annerledes enn i behandlingen av styrkeavhengig overfølsomhet. Nå er det et poeng å aktivt lytte til positive lyder noen timer hver dag. Sammen med informasjonen gir denne lydbehandlingen en forandring i underbevissthetens holdning til lyder generelt.

CI-kurs

NÅ

Konferanse: CI i 10 år

16 september på Rikshospitalet.

Mer info: <http://foreldre.hlfoslo.no>

Kurs: "Førskolebarn med CI"

17 september på Cochletten.

Mer info: <http://foreldre.hlfoslo.no>

**Frist for påmelding:
1 august**

Påmelding og info: tlf 400 48 393

Kognitiv terapi

Lydskrekk er en fobi (frykt) for spesielle typer lyder eller for sterke lyder generelt. Ved lydhat reagerer man ikke med frykt men med andre sterke negative følelser



(f.eks. sinne). Lydskrekk kan sammenlignes med edderkoppskrekk, flyskrekk o.l. Dermed er det ikke merkelig at en psykologisk metode som kognitiv terapi fungerer utmerket i behandling av lydskrekk. Slik er det med lydhatning også.

I kognitiv terapi behandles lydoverfølsomhet ved hele tiden å ha lyder i omgivelsene, f.eks. svak musikk, vifte, klukkende akvarium osv. Det er et poeng å unngå total stillhet, samtidig som lydene skal være behagelig svake. Gerhard Andersson og Victor Kaldo kaller dette grunntrening. Daglig skal man også en kort periode utsette seg for problematiske lyder / lydnivåer. Intensivtrening kaller de dette. Utstår du ikke lyden i kjøpesentere, skal du daglig oppsøke et kjøpesenter og oppholde deg rett innenfor inngangspartiet et par minutter. Åpen retrettmulighet er helt vesentlig for ikke å ødelegge behandlingen.

I kognitiv terapi forsøker behandleren å få deg til å bli oppmerksom på de halvbevisste tankene du gjør deg om lydoverfølsomheten og situasjonene du unnviker. Dette er helt vesentlig. Når man har problemer med å utstå lyder, har man svært ofte feilaktige eller i hvert fall unyttige tanker om lyder og situasjoner. Disse tankene kan endres til nyttige tanker som gir deg en mye mindre plagsom reaksjon på lydene. Behandlingen forsøker å programmere inn et tenkemønster som gir deg en mindre plagsom reaksjon. Til å begynne med kan dette være et slit å få til, men etter mye trening går det automatisk.

Avspenning (både kroppslig og mental) inngår vanligvis også som en viktig del av kognitiv terapi. Å få kontroll over tankene sine, er jo helt vesentlig i kognitiv behandling.

Behandleren bør ha litt peiling på lydoverfølsomhet. Ellers kan det bli vanskelig for deg å stole på at du er i gode hender. Hvor godt du kommer overens med behandleren, er også viktig for behandlingsresultatet. Hvis behandleren ikke tar deg på alvor, eller du ikke tar behandleren på alvor, kan du ikke vente resultater.

Habituerings terapi?

Både TRT og kognitiv behandling spiller i stor grad på hjernens evne til å venne seg til lyder. Fagfolkene sier habituerings, vi sier tilvenning.

Tilvenningsmekanismen gjør at vi kan bo kloss inntil jernbanelinjen eller motorveien uten å reagere problematisk på lydene derfra. Vi venner oss til lyden fra kjøleskapet som slår seg av og på, støyen i bilen når vi kjører fort, lyden fra vår egen pusting osv. Vanligvis skjer tilvenning automatisk, men noen ganger stikkes kjepper i hjulene, og vi venner oss ikke til lyden. Når vi plages av vår lydskrekk eller vår lydhatning, er det som regel fordi noe har stoppet tilvenningsprosessen. Både TRT og kognitiv behandling setter i gang tilvenningen og forsøker å strekke den så langt det går.

Når tilvenningsprosessen har kommet så langt at lydene ikke fører til negative reaksjoner, er lydene ikke noe problem lenger. Tilvenningsalternativet fremstår kanskje ikke som forlokkende til å begynne med, men er et meget kraftfullt alternativ som fungerer for de aller fleste.

Beslektet med tinnitus?

Plagsom tinnitus er i grunnen en spesialvariant av lydoverfølsomhet. I stedet for plagsomme utvendige lyder har den tinnitusplagede en innvendig lyd. Hovedforskjellen er at lydoverfølsomme kan trekke seg vekk fra de plagsomme lydene, noe den tinnitusplagede ikke kan. De samme mekanismene (fastlåst automatisk volumkontroll, betingede reflekser og feilaktig eller unyttig automatisk tankemønster) er i sving ved begge lidelsene / diagnosene. Derfor er det ikke så merkelig at nesten halvparten av de tinnitusplagede forteller om nedsatt lydtoleranse. Og de aller fleste med plagsom lydømfintlighet har en tinnituslyd. Hos 1/4-del av de som oppsøker behandling for tinnitus, er det faktisk den nedsatte lydtoleransen som er hovedproblemet.

Ørepropper?

Mange lydoverfølsomme anbefales å bruke ørepropper for å dempe plagsom lyd. Dermed kan man utstå lyd situasjonene bedre. Mange finner ut at de vil gå med ørepropper mesteparten av tiden, uansett om det er plagsomme lyder eller ikke.



Dette i tilfelle det skulle dukke opp plutselige, uventede lyder som er plagsomme. Dessverre vil slik bruk av ørepropper i lengden forverre lydoverfølsomheten for de fleste. Slik bruk av propper medfører vesentlig mer stillhet. Dette forsøker hørselssystemet i hjernestammen å motvirke ved å øke den automatiske forsterkningen av lyder. Dermed blir følsomheten større. I løpet av et halvår kan forverringen bli betydelig.

Bruk ørepropper når det er kraftige lyder, ikke ellers.

Høreapparat?

Nedsatt hørsel er en form for stillhet. Kanskje ikke merkelig at tunghørte ofte er lydoverfølsomme i tillegg. De hører ikke de svake lydene, og de tåler ikke de sterke. Klemt mellom barken og veden, kan man si.



Høreapparater som stilles til å forsterke de svake lydene, slik at de oppfattes likevel, vil gjøre at man får et visst lydbilde som fungerer som en slags lydterapi. Samtidig kan høreapparatet stilles til å dempe de sterkeste lydene. Slik blir man forskånet fra kraftige lyder samtidig som man kan nyttiggjøre seg lydterapi.

Har du lydskrekk eller lydhat, må du selvsagt også gå løs på de følelsesmessige koblingene som har knyttet seg til bestemte lyder.

Oppsummering

I over 15 år har TRT vært brukt til å behandle lydoverfølsomhet med stort hell. De siste 10 årene har også kognitiv-behandlere fått et godt egnet opplegg for lydoverfølsomhet. Selv om disse to metodene er forholdsvis ulike, spiller de i bunn og grunn på samme mekanisme; tilvenning (habituering). Problemet i Norge er at svært, svært få i helsevesenet gir behandling. Men i Oslo er vi altså heldige.

Diverse

Ingar Kleppe 90 år

Ingar Kleppe fyllte 90 år den 22.mai, og vi vil gjerne hedre ham med noen ord i Høreluren.



Han er utdannet revisor og har vært selvstendig i yrkeslivet det meste av sitt yrkesaktive liv.

Da han var 24 år merket han at hørselen begynte å skranke og meldte seg som medlem hos oss i 1944. Dette er altså for 66 år siden og så vidt jeg har fått brakt på det rene er han visstnok vårt eldste medlem.

Ingar har vært aktiv i vår forening i mange år. De siste årene han var aktiv hos oss var han kasserer i HLF Oslo Vest, hvor han gjorde en utmerket innsats.

Han var en stor idealist og arbeidet iherdig for vår økonomi. Det er takket være ham vi greidde å oppnå en noenlunde bra økonomi. Han oppnådde å få ”et ben”

innen bingoverdenen, og vi fikk kjærkommen inntekt fra bingospill i sentrum av Oslo.

Vi ønsker Ingar alt godt videre i livet!

Liv Bergan

T/M-kaféen tar pause

Tinnitus- og menière-kaféen tar nå en pause en stund framover! De siste 2 årene har det i snitt kommet kun 1-2 personer på hvert møte. I mange år var samtaleforumet / støttegruppen et av de få tilbudene for tinnitusplagede og menièrerammede. Ildsjelen Willy Walheim skal ha stor takk for å ha opprettet og drevet dette viktige tilbudet i mange år. Etter at han for 2-3 år siden overlot rorpinnen til andre, har TM-kaféen gått over i en fase som tilsier at en pause er nødvendig.

Gi oss din epost-adresse

Send en epost til hlf@hlf.no og be om at din epost-adresse legges inn i medlems-registeret. Samtidig forteller du hvilke kategorier du passer best inn i: Tunghørt. Sterkt tunghørt / døvblitt. CI-operert. Tinnitus. Menière. Yrkesaktiv. Foreldre til hørselhemmet barn.

Støtt ditt lag!

Hvis du spiller Lotto Joker, Tipping osv, kan du la Norsk Tipping gi oss et beløp som tilsvarer 5% av det beløpet du spiller for. Hvis alle våre spillende medlemmer gjør dette, blir det en brukbar slant penger til Oslo-foreningene. Ordningen heter Grasrotandelen. Slik gjør du:



Når du registrerer ditt spillekort, gir du beskjed om at du vil knytte grasrotandelen til det laget du foretrekker:

- HLF Oslo (org.nr. 978639437)
- HLF Groruddalen (org.nr. 984064535)
- HLF Oslo Syd (org.nr. 990619204)
- HLF Oslo Nord-Øst (org.nr. 990619158)
- HLF Oslo Vest (org.nr. 990619263)
- HLFU Oslo og Akershus (org.nr. 993781681)

Deretter går ting av seg selv.



HLF Oslo, Inkognitogt.12, 0258 Oslo - Tlf 22 55 73 58 - post@hlfoslo.no - www.hlfoslo.no

Leder: Gunnar Berge Lindholm, tlf / sms: 990 03 201. Nestleder: Kjell Tøn, tlf: 22 13 87 30. Sekretær: Knut Eide, tlf 958 89 716
Kasserer: Dan Erik Løvås, tlf / sms 938 06 019. Studieleder: Ada Spæren, kun sms 950 58 677. Medlem: Wivi Garthe, tlf / sms 938 06 019.
Medlem: Berit Anthonessen, tlf: 22 67 02 22.

Oslo Fylkeslag har som hovedoppgave å samordne arbeidet innen fylket til fremme av HLF's formål. Fylkeslaget skal fungere som bindeledd mellom sentrale og lokale ledd i organisasjonen. Det skal stifte nye lag og følge opp eksisterende lag, arrangere kurs, drive opplysningsvirksomhet samt assistere i saker av lokal

karakter om de tilsluttede lag ber om det. Dessuten koordinere likemannsarbeidet i fylket. Lederen er fylkets delegat til HLF's Representantskap, som er høyeste organ i landsmøteperioden. I Oslo har vi omkring 5000 medlemmer fordelt på fire geografiske lokallag pluss et Foreldre lag og et Ungdomslag.

Seniortreff

Inkognitogt 12, 0258 Oslo, 1. etg. Tlf: 22 55 73 58. E-post: senior@hlfoslo.no.

Tekst-TV (NRK1): side 774, 775 og 776. Hjemmeside: www.hlfoslo.no/senior.

Leder / sekretær: Anne-Lise Thorén, tlf: 22 23 46 25 / 932 33 524. Nestleder: Borghild Bergseth, tlf: 22 67 20 57.

Medlem: Inger Hagen. Medlem: Kari Bakken. Medlem: Liv Bergan, 456 14 447.



Glimt fra turen til Stomperudbygda. Foto: Kari Bakken.

Seniortreffet ønsker alle velkommen til å delta i våre aktiviteter og viser bl.a. til busstur: "[Dagstur til Veien Kulturminnepark](#)" **onsdag 1. september**.

Se separat annonse på høyre side.

Velkommen videre til sammenkomster i Inkognitogt. 12, 1. etg., kl. 12.00 hvor vi tilbyr interessante foredrag/kåserier, som oftest ledsaget av lysbilder. Du vil møte gamle venner og finne nye!

I lokalene er det gode teleslynger, og hørselshjelpere er alltid tilstede. Batterisalg. Ta gjerne med en liten gevinst til årsalgene. Entré kr 35,- som inkluderer enkel, god bevertning og kaffe.

PROGRAM for 2. halvår:

Onsdag 1. september kl 10.00

Tur til "Veien Kulturminnepark". [Se høyre side](#) →

Følgende finner sted i Inkognitogt. 12:

Onsdag 20. oktober kl 12.00

"BRANNSIKKERHET I HJEMMET"
ved Brann- og redningsetaten.

Onsdag 17. november kl 12.00

"SKILØPING FØR I TIDEN"

Billedkåseri ved pensjonert førsteamanuensis fra Norges Idrettshøgskole, Bjørn Nybakken.

For ordens skyld: VM på ski starter 24. februar 2011.

Onsdag 15. desember kl 12.00

JULEMØTE !

Underholdning ved "LØVEBRØLET". Petter Mathisen og en kamerat spiller og synger kjente melodier samt julesanger. Entre kr. 125,- inkl. julesnitter! Teleslynge, og som vanlig er hørselshjelpere tilstede. Batterisalg. Sikre deg batterier til jul!

PÅMELDINGSFRIST: 1. desember. Du kan sette deg på liste på foranstående møter i Inkognitogt 12. Entré betales ved ankomsten, men av hensyn til matbestillingen må vi vite antall deltakere innen 1. desember.

SENIORTREFFEN ønsker alle en riktig god sommer! Vi starter opp 2. halvår med å ønske velkommen til **DAGSTUR, ONSDAG, 1. SEPTEMBER** til

Veien Kulturminnepark på Ringerike, ca 1 times busstur fra Oslo.

Avreise fra Oslo med buss foran hotell Opera, kl 10.00 presis!

Retur til Oslo ca kl. 16.

Veien Kulturminnepark ble i år 2000 valgt til Buskerud fylkes 1000-års sted! "VE" som inngår i navnet Veien, betyr "hellig sted", et hellig sted i generasjoner med et av Østlandets største gravfelt. De fleste gravhaugene er fra eldre jernalder, men det har vært gravplass der gjennom 2000 år, fra yngre bronsealder til yngre jernalder (ca. år 1000 før Kr. - til år 900 etter Kr.)

I åkeren sør for gravfeltet er det ved arkeologiske utgravninger funnet flere flatmarksgraver, kokegroper, ildsteder og fire langhus. Det ene langhuset er bygget opp slik man tror det kan ha sett ut i jernalderen, 70 m langt / 8 m bredt, et interessant besøk utvendig som innvendig, - hvordan levde de den gang? I nytt ARKEOLOGISK MUSEUM vises gjenstander som er gravd ut. Der er museumsbutikk. I kaféen på stedet selges kaffe og gode rundstykker etc. Nydelig utsikt fra kaféen til et historisk landskap. En tur blant gravhaugene kan anbefales!



Deltakerpris: 185,-. Inngangspenger til parken, kr. 40,-, tar vi opp på bussen. Deltakerbeløpet sender du via bankgiro eller internett til HLF Oslo, Inkognitogt. 12, 0258 Oslo, **konto: 7066.05.10360.**

Merk giroen "Senioretreffen/Veierland". Husk å påføre ditt eget kontonr., din signatur, navn/adresse, og av hensyn til vår statistikk, også ditt fødselsår.

Påmeldingsfrist: 23. august: til tlf. 22 55 73 58. Du kan også melde deg på og betale direkte på kontoret i Inkognitogt. 12. Husk bare at kontoret er sommerstengt i tiden fra St.Hans til skolestart. Ellers er kontoret betjent mandag, tirsdag, onsdag og torsdag i tiden 11 til 14. **Antall deltakere er begrenset til 30.**

OBS! Senioretreffen har ikke noe onsdagsmøte i Inkognitogt. 12 i september, - men notér deg onsdag 20. oktober. Velkommen!

Inkognito 12, 0258 Oslo. Tlf: 22 55 73 58. E-post: grorud@hlfoslo.no. Nettside: www.hlfoslo.no/grorud
 Leder: Wivi Garthe, tlf: 906 98 065. Nestleder: Øyvind Jensen, tlf 924 01 719. Kasserer: Magnus Halvorsen. Sekretær: Kari Dahl.
 Medlem: Arne Jensen, Vara: Annelise Jensen og Steinar Slettbakk.

HLF Groruddalens aktiviteter høsten 2010

Torsdag 16. september: Informasjons- og hyggemøte for medlemmer i Groruddalen innmeldt etter 01.01.08. i **Inkognito 12** kl 18.00. Innbydelse vil bli sendt til hver enkelt.

Onsdag 29. september: Åpent møte på Stedet Vårt (Veitvet/Linderud eldresenter) i Veitvet senter kl. 18.00. Det vil bli *demonstrasjon av hørselstekniske hjelpemidler*. Ta gjerne med gevinst til årsalget. Det blir enkel servering. Likemenn (hørselshjelpere) til stede. Batterisalg.

Onsdag 27. oktober: Åpent møte på Stedet Vårt (Veitvet/Linderud eldresenter) i Veitvet senter kl. 18.00. Dette er møtet for alle reiselystne, for da får vi besøk av *Odd Georg Murud* med: *Den Transibirske Jernbane: Moskva – Ekaterinburg – Irkutsk – Ulan Bator – Beijing med TOG. Reisekåseri i ord og bilder*. Ta gjerne med gevinst til årsalget. Det blir enkel servering. Likemenn (hørselshjelpere) til stede. Batterisalg.

Onsdag 24. november: Åpent møte på Stedet Vårt (Veitvet/Linderud eldresenter) i Veitvet senter kl. 18.00. Dette blir et *julemøte* med underholdning og mat. Ta gjerne med gevinst til årsalget. Likemenn (hørselshjelpere) til stede. Batterisalg.

HLF Groruddalen annonserer sine aktiviteter i Akers Avis Groruddalen, på NRK tekst-TV og på sin hjemmeside på HLFs nettsider.

Siden driften av Stedet Vårt framover er noe usikker, kan møtested bli endret for noen møter. Dette vil bli annonsert.

I våres hadde vi 4 møter

Januar: Besøk av forbundsleder Knut Magne Ellingsen som snakket om HLFs handlingsprogram for 2009 – 2012 og tok for seg følgende viktige punkter:

- Bygge organisasjonens omdømme, HLF skal stå for organisasjonen i folks bevissthet.
- Derfor navneendring på alle lag, starte med HLF, så stedet -> HLF Groruddalen.
- Bygge på tre verdier: Engasjement, Kunnskap, Om-sorg -> EKO
- To hovedområder: rehabilitering og forebygging.
- Briskeby skole bygges ut til kompetansesenter for hele landet.

Mars: Foredrag om tinnitus. Stein Thomassen ga god innføring i hvordan underbevisst hørsel virker og spesielt hvilken betydning den har for plagsom tinnitus. Ulike typer behandling ble beskrevet. Han presiserte at behandling ikke betyr å bli kvitt lyden, men å få underbevisstheten til å godta at den ikke er farlig slik at lyden ikke blir viktig og dermed mindre fremtredende. Det var en svært god og engasjerende innføring i et vanskelig tema.

April: Dag Eriksen fra Stovner politistasjon fortalte om eldre og trygghet. Han presiserte at det er lite voldskriminalitet mot eldre. Det meste dreier seg om å få tak i lett omsettelige eiendeler som lommebok, nøkler, bankkort med kode, smykker, mobiltetefoner og datautstyr. Det var tydelig at foredraget ble godt mottatt.

Mai: Odd Georg Murud ga oss en spennende fremstilling av Bjørnstjerne Bjørnson, forfatter, folketaler og fyrverkeri, med stor vekt på barndom og oppvekst som forklaring på hvorfor han ble en så spesiell person.

Inkognitogt. 12, 0258 Oslo. Tlf: 22 55 73 58. E-post: vest@hlfoslo.no. Nettside: www.hlfoslo.no/vest

Leder: Kjell Tøn, tlf: 22 13 87 30, e-post: kjell.ton@getmail.no. Sekretær: Grethe Hejer, tlf: 22 49 34 99, e-post: grethehejer@yahoo.no.
Kasserer: Tor Leik Feragen, tlf/sms: 413 35 455, e-post: tor-fer@online.no. Medlem: Kjell Gjertsen, tlf: 905 53 144. Vara: Kirsten Feragen, sms: 957 99 489, e-post: kirsten.feragen@dnbnor.no

Likemann for høreapparabrukere

på Bygdøy, Vinderen og Ullern

HLF Oslo Vest utvider likemannsarbeidet med en fast dag i måneden på Bygdøy, Vinderen og Ullern seniorsentre.

I takt med at vi får flere likemenn utvider vi likemannsarbeidet til stadig flere eldre-/seniorsentre i Oslo Vest. I første omgang blir det på de sentre der vi har fungerende hørselsgrupper, men planen er å dekke etter hvert stadig flere sentre med likemannsarbeid. Det skaper også muligheten for å starte nye hørselsgrupper om det er interesse for det.

Likemannsarbeid skal gi den hørselshemmede et annet tilbud og dekke et annet behov enn det helsepersonell og offentlige instanser bidrar med. Likemannsarbeid handler om kontakt og samhandling mellom mennesker som er i noenlunde samme livssituasjon. Det skjer i den nære samtalen mellom to personer som er "i samme båt".

Vi starter nå opp likemannsarbeidet etter sommeren i september på følgende steder:

- **Bygdøy seniorsenter, Huk Aveny 45:**
Første *onsdag* i måneden mellom kl 1230 og 1400.
- **Vinderen seniorsenter, Slemdalsveien 72:**
Første *tirsdag* i måneden mellom kl 1400 og 1530.
- **Ullern seniorsenter, Ullernchausséen 111 B:**
Første *fredag* i måneden mellom kl 1030 og 1200.

Likemannen gir støtte og veiledning i bruk av høreapparat, selger batterier og tar også hjemme-besøk. Timebestilling:
kjell.ton@getmail.no /
tlf 22 13 87 30.

Gallerist?

Høreluren: Så du er gallerist innimellom dine andre ildsjelprosjekter?

Grethe Hejer: Ordet gallerist passer vel ikke helt: Her betales ikke leie av lokalene,

og vi tar ikke provisjon ved salg av utstilte arbeider. Det primære er å vise at hørselstap ikke er til hinder for et berikende liv - for eksempel i form av skapende arbeid. Det er aldri for sent å lære å tegne, male, brodere, lage smykker, forme leire, dikte ---

Dess mer kunnskap, dess lettere blomstrer skapertrangen. Vi trenger alle inspirasjon, kall det gjerne oppmuntring, for å sette hjulene i gang. Gledesdreperer får holde seg langt unna!

Det har vært utstillinger i Inkognitogaten siden vi flyttet hit for 6 år siden. Nå har vi endelig fått et tilfredstillende opphengssystem. Det har nemlig vært en del prøving og feiling. Knuste glass-innrammede bilder på gulvet som morgenhilsen var ikke spor morsomt!

Guro Da er vår femte utstiller hittil i år. Hun vil også stille ut noen av sine vakre kunstkort i en spesiell maleteknikk.



Diktet

Ofte lukker diktet sitt øye og vil ikke se hva tingene er, men prøver å si at de er
At en sten er en sten er en sten er en sten
Og blindere enda; fange det levende nu
Øyet vi ser med brått når vi ser – blikket
som ser at jeg ser at jeg ser...
Som å prøve forstå hvorfor diktet ble dikt
- som å skjønne den sakte susende vind
Ikke på grunn av en grunn av fordi
Men slik vinden ble vind....

Stein Mehren

Med tillatelse fra Aschehough forlag

Kanskje noen flere med hørselstap har lyst til å vise sine arbeider? Det bare å ringe 22 49 34 99 eller e-poste: grethehejer@yahoo.no

Vests hjemmesider

Ta en titt på Vest sine hjemmesider:
www.hlfoslo.no/vest

God høst!

Inkognitogt 12, 0258 Oslo. Tlf: 22 55 73 58. E-post: syd@hlfoslo.no. Nettside: www.hlfoslo.no/syd.

Leder: Dan Erik Løvås, tlf 938 06 019. Kasserer: Inger Klæbo, tlf 908 70 584. Sekretær: Håkon Engh, tlf 900 48 507. Vara: Anne Mari S. Johansen, tlf 975 49 068

Om HLF Oslo Syd

Lokallaget HLF Oslo Syd har aktiviteter i Inkognitogt 12 bak Slottet og er tilstede på flere **seniorsentere** i Oslos sørlige strøk. Våre **hørselshjelpere** kommer på hjemmebesøk dersom du har behov for det.

I Inkognitogt arrangerer vi en rekke **kurs** (se side 4) og bemanner det såkalte **Veiledningskontoret** hver onsdag (kl 1100-1400). Les mer om Veiledningskontoret på side 3.

Tirs 14. sept. kl 18:00 blir det **foredrag** av Arkeolog Jørgen Bøckman: "**Oslo i vikingtida - Bønder i byen og japper på Teisen**". Inngang: kr 50,-. Lett server-

ing med drikke. Sted: Inkognitogt. 12. Påmelding: tlf. 90870584 eller inger.klaeboe@mac.com innen 7. sept. Velkommen!

Hørselshjelpervakter på 5 eldresentre 1 gang pr måned.

Likemann / hørselshjelper *Borghild Bergseth*:

Rustagrenda eldresentre, Oppsal eldresentre, Bøler seniorsenter og Simensbråten-Ekeberg seniorsenter.

Likemann / hørselshjelper *Björg Fjeld*:

Manglerud eldresentre.

HLF Oslo Nord-Øst

Inkognitogt 12, 0258 Oslo. Tlf: 22 55 73 58. E-post: nordost@hlfoslo.no. Nettside: www.hlfoslo.no/nordost.

Leder: Berit Anthonessen, tlf: 22 67 02 22. Nestleder: Bjørg Kampestuen Berntzen. Sekretær: Liv Tåve Wien. Økonomiansvarlig: Finn Kampestuen Berntzen. Medlem: Vibecke Longva. Vara: Ellinor Sivertsen

HLF Oslo Nord-Øst inviterer alle Hørelurens lesere med familie og venner til

"treff" på Grønlands Torg lørdag 28. august mellom kl. 1200 og 1500 hvor vi stiller stand.

Da går Internasjonal Torgdag av stabelen og det blir yrende folkeliv på torget. Kanskje flere av oss vil treffe på gamle bekjente som vi ikke har sett på lang tid?

Onsdag 8. sept. kl. 1800 ønsker vi velkommen til Guidet omvisning på Brannmuseet

Brannmuseet ligger i Gamle Grønland brannstasjon, Grønlandsleiret 32, og har som formål å ta vare på Oslos rike brannhistorie som ble startet i år 1861 med faste yrkesbrannkorps. Vi vil bli guidet av museets eget historielag, så kom å se og hør! Etter omvisningen samles vi i husets annen etasje (ikke heis) hvor vi koser oss med litt bevertning.

Av hensyn til innkjøp her ber vi om påmelding innen onsdag 1. sept. i kontortiden i Inkognitogt. 12 på tlf. 22 55 73 58 eller e-post: berit.anthonessen@getmail.no

Alt er gratis denne kvelden.

I løpet av våren har lokallaget gjennomført en hyggelig rusletur på Kampen med lokal guide fra Kampen Historielag, Lasse Solberg. Vi var en passe stor gjeng som hadde stort utbytte av turen. Lasse fikk imidlertid et spørsmål han ikke helt kunne svare på vedrørende en stor pipe. I etterkant har han meddelt følgende:

"Det var et bakeri der. Bakte boller og brød. Pipa er 35 meter høy og er fredet fordi det er et landemerke. Hestevognene kom for å laste bakevarer, og da fikk de høy og vann her."

Vårt lokallag har ikke flere planlagte aktiviteter høsten 2010 men oppfordrer alle til å være med på andre arrangementer i regi av de tre andre lokallagene i Oslo.

Hvis du spiller Lotto osv, kan du få Norsk Tipping til å støtte oss med noen kroner. Oppgi i så fall vårt forenings navn (HLF Oslo Nord-Øst) eller organisasjonsnummer (990 619 158) ved innlevering av kupongen.

Hilsen team Nord-Øst

HLF Oslo Foreldreforening, Inkognitogt 12, 0258 Oslo. - foreldre@hlfoslo.no - www.foreldre.hlfoslo.no.

Fungerende leder: Morten Buan, SMS: 414 04 106. Fungerende kasserer: Synøve Buan, SMS: 948 30 247.

Møteplass for foreldre med hørsels- hemmede barn

På vårt treffsted i Inkognitogt 12 kan vi utveksle erfaringer og gi hverandre støtte i relasjon til barnehage- og skolesituasjonen. Vi fokuserer på å bringe inn aktuelle temaer og foredragsholdere på hørselsfeltet. Og kanskje viktigst; en sosial møteplass for voksne og barn. På møtene har vi med barna våre.

Før sommeren

November 2009 hadde vi en gjennomgang av "Veileder for opplæring av barn og unge med hørselshemming". Denne veilederen er et bidrag til at barn og unge med hørselshemming får et tilpasset og likeverdig opplæringstilbud. Den er et nyttig hjelpemiddel for barnehageansatte, lærere og foreldre.

Mars 2010 hadde vi besøk av Ingebjørg Skaug fra Cochletten. Hun fortalte om språktrening av barn som har fått CI og ga oss en mengde råd og tips.

I mai viste vi filmer om tilrettelegging av skole. Du finner dem her: www.godlydiskolen.no.

Program denne høsten

Sett av søndag **17 oktober** kl 16.00 - 18.00. Temaet blir likemannsarbeid, altså hvordan foreldre kan være til hjelp for andre foreldre.

Dato for **høstturen** er usikker. Følg med på nettsidene www.foreldre.hlfoslo.no og www.aktiviteter.hlfoslo.no eller send oss en e-post (foreldre@hlfoslo.no).

Hjertelig velkommen!

HLFU Oslo & Akershus

Inkognitogt 12, 0258 Oslo. E-post: hlfu@hlfoslo.no. Nettsted: www.hlfu.no.

Leder: Iva Wilson, tlf / sms: 913 03 885. ivajlwilson@hotmail.com.

HLFU Oslo og Akershus er lokallaget til HLFU i Oslo og omegn. Vi er en aktiv ungdomsgruppe som har aktivitet 1 gang i mnd. Aktivitetene spenner seg over alt fra kino / middag / minigolf / bowling / besøk på Freia sjokoladefabrikk mm.

Vi har 3 store hovedarrangementer hvert år: Årsmøtet med servering i februar, Utenlandstur i september og Julebord i desember. Datoer er ikke helt spikret. Sjekk www.hlfu.no og facebook (HLFU Oslo og Akershus).

Ta kontakt hvis du er interessert i å treffe andre som er i samme båt.

Ønsker du å støtte HLFU Oslo og Akershus? Nå kan du la 5 % av alt det du tipper på Lotto, Tipping, Joker osv. gå til oss! Herligheten heter Grasrotandelen og den kan du lese mer om her:

<https://www.norsk-tipping.no/grasrotandelen/>

Det er såre enkelt å støtte oss! Bare last ned og skriv ut dokumentet som du får opp når du klikker her. Ta med arket til din spillekommissjonær sammen med spillekortet ditt neste gang du tipper og registrer deg! Spillekortet får du der du tipper. En vinn - kanskje-vinn situasjon! :-)



London, september 2009

HLF Oslo

Inkognitogt 12, 0258 Oslo

Tlf: 22 55 73 58

Epost: post@hlfoslo.no

Nett: www.hlfoslo.no



HLF Oslo

Din hørsel - vår sak

Meld deg inn i HLF, interesseorganisasjonen for hørselshemmede

Enklest via nettsidene www.hlf.no

Eller send inn denne kupongen til [HLF, Boks 6652 Etterstad, 0609 Oslo](#)

Pris: 400 kr pr år (ungdom under 26 år / familiemedl.): kun 265 kr)

Navn: _____

Adresse: _____

E-Post: _____

Født: _____ Telefon: _____ Mobil: _____

Sett ring rundt 1 eller flere: Tunghørt Døvblitt / sterkt tunghørt

Tinnitus Menière Ungdom Foreldre Yrkesaktiv

Likemenn for høreapparat, tinnitus, menière, CI:

Sekretariatet viderefremidler behov for hjelp! 22 55 73 58 / post@hlfoslo.no

Hjelp for tunghørte: Besøk oss i Inkognitogt 12 (rett bak Slottet) hver onsdag kl 1100-1400.

Tinnituskontakt: Kari Falck 22 25 16 23 / 415 63 224 tinnituskontakt@hlfoslo.no

Tinnitus- / menière-telefonen: 40 telefonister hjelper deg! 815 68 880 man, tirs, ons, kl. 1900-2130

Rådgivningskontoret for Hørselshemmede

[Rådgivningskontoret for Hørselshemmede](#) drives av Oslo kommune.

De hjelper deg med alle typer hørselsrelaterte problemer (inkl tinnitus, lyd-overfølsomhet, menière, hjelpemidler osv).

Post: Boks 6999 St.Hanshaugen

E-post: radgivningskontoret@sby.oslo.kommune.no

Tlf: 23 46 04 00

Tekst-tlf: 23 46 04 02

Besøk: Fredrikke Kvamsgt 1 (mellom St.Hanshaugen og Gamle Aker kirke)

Buss nr 21 og 33:

Gå av på St.Haugen (Bergstien)

Buss nr 37 og 46:

Gå av i Stenbergata.

oticon

GN ReSound