



KOS: Marlin Markholm er for tiden sykmeldt og må restituere. Da er den ett år gamle golden retrieveren Alva allers tider selskap: glad i kos, å gå tur og kommuniserer godt uten å prate.

SLIK KAN ARBEIDSGIVER TILRETTELEGGE FOR HØRSELHEMMEDE

- Ha en åpen dialog for å finne ut hva som skal til for at han eller hun får en godt tilrettelagt arbeidshverdag.
- Informer om hørselshemmingen til kollegaer i samarbeid med han eller hun som er hørselshemmet.
- Tilrettelegg arbeidsplassen og arbeidsoppgavene for vedkommende (teleslynge, lyd- og støyskjerming, god belysning, varslingsutstyr).
- Gi tydelige beskjeder og gjerne også skriftlig.
- Tilrettelegg møter og sammenkomster for den hørselshemmede. Spør hva som skal til.
- Sørg for at arbeidsplassen er universelt utformet.
- Ta kontakt med NAV for hjelp og teknisk tilrettelegging.
- Tilby jevnlig hørselstesting for å kunne kartlegge behov og tilrettelegge for hørselshemmede

**KILDE: HØRSELHEMMEDES
LANDSFORBUND (HLF)**



TILLIT: Marlin (til venstre) går til audiopedagog Anne Kristine for å lære å mestre livet med tapt hørsel. – Målet er å få en personlig verktøykasse og å bli i stand til å bruke de verktøyene som er effektive for en selv i sin hverdag, i arbeidslivet, det sosiale livet og familielivet, sier audiopedagogen.





COCHLEAIMPLANTAT: Når et høreapparat ikke hjelper tilstrekkelig, kan et cochleaimplantat være til hjelp. Marlin fikk dette i 2018.

– Jeg er redd for å bli helt isolert

Gradvis forsvinner hørselen for Marlin Markholm. Det gikk så langt at det ble krevende å skjønne hva familien sa etter jobb. Da tok hun kontakt med Anne Kristine Grønsund.

TEKST OG FOTO: SIDSEL WINDING-STAVSETH

Marlin Markholm viser rundt på Englagård, småbruket på Nøtterøy der hun bor med mannen Einar Schistad, barn, to katter og hunden Alva. Den røde låven har god plass til både langbord og bordtennis. Hovedhuset og sidebygningen stråler kritthvite i sola som varmer fra skyfri himmel.

48-åringen viser inn i huset, gjennom en gang der hun har malt terrakottaflisene grå, videre inn i stue på stue og fram til det romslige kjøkkenet, hvor landlig sjarm er kombinert med moderne letthet. Lyset flommer inn de store rutete vinduene og gjennom glasset ser man ut på alt det grønne.

Ved kortenden av kjøkkenbordet sitter Anne Kristine Grønsund. Hun jobber som audiopedagog i Vestfold Hørsel og Kommunikasjon i Stokke.

– Første gang jeg kom til deg begynte jeg å gråte med en gang. Du stilte de rette spørsmålene, forsto uten at jeg måtte forklare. Jeg fikk tillit til deg med det samme, sier Marlin.

For Marlin er i ferd med å miste noe viktig: hørselen. Hun har et medfødt hørselstap som gjør at hun gradvis hører dårligere og dårligere.

– Har byttet jobb oftere enn jeg har ønsket

– Hørselstapet ble oppdaget på barneskolen, i tredje eller fjerde klasse. Jeg hadde mange skrivefeil og talefeil. Etter en utredning fikk jeg høreapparater, noe som var forferdelig flaut husker jeg. I tillegg ble det to år med logoped for å korrigere talefeilene som «affel» istedenfor «gaffel», «nute» istedenfor «knote» og så videre. Og det hjalp, jeg har lite talefeil i dag, sier Marlin.

Men hørselen blir stadig dårligere og det går utover både arbeidsliv og det sosiale livet:

– Jeg har alltid vært åpen om hørselen min til arbeidsgivere. Og jeg har alltid forsøkt å finne gode måter å tilpasse meg på, tenke langsiktig. Når utfordringene har kommet, har jeg gjerne tatt litt utdannelse til, overkompensert litt, kanskje. Jeg har også byttet jobb oftere enn jeg har ønsket.

Marlin tok først utdanning på Norges Markedshøgskole og jobbet i IT-bransjen. Deretter utdannet hun seg til sykepleier, og etter hvert som hørselen endret seg valgte hun enda mer utdanning for å stå bedre rustet til arbeid som var mer forenlig med hørselen.

– Jeg har jobbet på sykehuset, som leder av et sykehjem og de siste årene som veileder og HR-rådgiver. Kommunikasjon har alltid vært min glede og styrke: Veilede, undervise, lytte og undersøke. Jeg har tatt videreutdanning i helsefremmende arbeid, veiledning og coaching, og jeg var i gang med masteroppgave i verdibasert ledelse da jeg ble sykemeldt før jul, forteller Marlin.

Skjønne ikke hva familien sa

I høst startet Marlin i ny jobb på bedriftshelsetjenesten på sykehuset, men noe stemte ikke. Hun ble veldig sliten i den nye jobben, mer enn før.

– Jeg ble så sliten at jeg ikke skjønnte hva familien min sa da jeg kom hjem fra jobb.

En hørselstest viste at hun hadde mistet mer hørsel på det friskeste øret.

– Da tok jeg kontakt med Anne Kristine igjen, sier Marlin.

Hun har høreapparat på det ene øret, cochleaimplantat (CI) på det andre. Nå viste det seg at hørselen på øret med høreapparat var blitt markant dårligere.

Marlin fikk operert inn CI i 2018. Rikshospitalet henviste henne etter operasjonen til audiopedagog, og slik kom Marlin i kontakt med Anne Kristine.

– Når du får CI, er det viktig med lyttetrening raskt. Men audiopedagoger gir også hjelp til å leve bedre med hørselstap. Dette behovet er skrikende underkommunisert, og mange sliter psykososialt. De kan få hjelp til å lære verktøy som gjør dem i stand til å håndtere hverdagen med hørselstap på en god måte.

– Høreapparat og CI gir god hjelp til mange, men man blir ikke normalthørende med disse. Og å høre dårlig kan være ekstra krevende i yrkesaktiv alder. Når man hører dårlig må hjernen drive hardt ekstraarbeid for å få med seg hva som blir sagt. Lyden hjernen mottar med redusert hørsel, er ikke komplett. Da må hjernen prøve å fylle ut de manglende lydene med noe som gir mening i konteksten. Det krever mye hjerneenergi. Dersom man etter jobb kommer hjem til en familie, kan det være man må sette i gang med den neste kommunikasjonskrevende økten. Det er det ikke sikkert en sliten hjerne takler, forklarer Anne Kristine.

Det var akkurat det som skjedde med Marlin.

– Jeg friskmeldte meg gradert i januar. Jeg hadde et håp om at det skulle gå, men jeg var så sliten etter jobb at hjernen ble helt nummen, jeg ble nummen i ansiktet og. Og så skulle jeg komme hjem og være partner og mamma – og så var jeg så utslitt at jeg ikke skjønnte hva de sa.

Må roe helt ned

Nå står Marlin uten jobb og er fullt sykemeldt. Da er det godt å være hjemme på Englagård og grave i jorda. Og å ha den ett år gamle golden retrieveren Alva.

– Å ha hund gjør at jeg kommer meg ut, og hun er fin å være med, prater uten å prate. Og så holder jeg på i hagen. Jeg glemmer jobb og helse, og hviler når jeg jobber med jorda, sier Marlin.

– Jeg synes det er vanskelig at jobben ikke er forenlig med hørselstapet jeg har nå. Jeg kan jobbe med rett tilrettelegging, men nå skal jeg først roe helt ned. Jeg har tinnitus og er høysensitiv for lyd, sier Marlin.

– Det kalles hyperakusis og kan blant annet komme av stressbelastning over tid. Nå må du strese helt ned, restituere og lære hvordan du skal håndtere hverdagen med den hørselen du har. Så kan du finne ut hva du kan gjøre videre, sier Anne Kristine.

Som audiopedagog jobber hun med mennesker som strever med lyd, hørsel og kommunikasjon. Det er mange tilstander som kan gi problemer med det.

– Jeg har også hørselstap og erfaring med å leve med det. I tillegg er jeg kognitiv terapeut. Vi med hørselstap lever i en annen virkelighet enn andre i audio, sier Anne Kristine.





TA DET MED RO: Audiopedagog Anne Kristine (til venstre) sier det nå er viktig at Marlin roer helt ned, før hun finner ut hva som blir veien videre i arbeidslivet.

- Med hørselstap må du stå trygt i deg selv din hørselsfunksjon: lære, trene, tryne og finne ut av det. Vi må formidle kort og konsist hva vi trenger. La oss si du snakker med noen i et ellers rolig selskap, men så tar noen papiret av en sjokolade. Den lyden gjennom et høreapparat kan oppleves høyere enn stemmen man prøver å forstå. Da må du være sterk nok til å si: Kan du vente med å snakke til hun er ferdig med å pakke ut sjokoladen, sier audiopedagogen.

Å takle dette blir lettere med øvelse.
- Som audiopedagog gir jeg ikke bare råd, men følger den med hørselshemming gjennom prosessen. Jeg gir oppgaver, bevisstgjør, hjelper med treningen, støtter og motiverer. Målet er at personen kommer styrket ut av prosessen med en personlig verktøykasse, å bli i stand til å bruke de verktøyene som er effektive for en selv i sin hverdag, i arbeidslivet, det sosiale livet og familielivet, sier Anne Kristine.

Redd for å bli isolert

Marlin har båret mye av børen alene i alle år, tatt ansvar for hørselstapet og gjort det beste ut av ting. Nå er hun over

i en ny fase der hun må lære seg å være tydelig overfor alle når det gjelder hørselstapet og hva hun trenger. Hos Anne Kristine får Marlin øvd seg på dette.

- Som tenåring hadde jeg regulering, briller og høreapparat. Det var så flaut. Jeg tok ut høreapparatene. Hadde jeg møtt Anne Kristine som ung, hadde jeg hatt et bedre voksenliv og arbeidsliv.

- Det er vanlig å ha tanker som stopper deg fra å gjøre det som hadde hjulpet deg. Tanker som jeg vil ikke være til bry, ødelegge stemninga, ikke tape ansikt. Det er komplekst og går veldig mye på selvbilde og selvfølelse, sier Anne Kristine.

- Det er min store angst at folk slutter å invitere meg, å bli isolert og utelatt sosialt. Det er bedre å bli invitert og kunne si at jeg kommer kanskje litt grann, sier Marlin.

For når man mister hørselen kan man fort bli helt isolert. Forestill deg at du er invitert i bursdagen til en nær venninne. Du gleder deg for det er alltid høy stemning og mye moro på disse festene. Men så, når du sitter der, er det umulig å høre hva de andre sier, umulig å skjønne hva de ler av. Du sitter side om side med de

andre, men samtidig helt alene, isolert.

- Det har hendt jeg har syklet gråtende hjem fra et selskap fordi jeg ikke har fått med meg noe av det som ble sagt eller ledd av. Det gir utenforskapfølelse som blir veldig sår, sier Marlin.

- Den følelsen av ensomhet, sier Anne Kristine forståelsesfullt.

Marlin kan ikke gå tur og holde en samtale gående etter at det har blitt mørkt.

- Jeg er helt avhengig av å se mimikk og kroppsspråk, forklarer hun.

Alle må endre vaner når en i familien hører dårlig.

- Jeg inviterer nærpersioner med på samtaler hos meg. Det hjelper ikke bare å fortelle hva du som har hørselstap trenger. Du må også bli møtt med respekt og vi må forvente at de nær oss møter oss på det, sier Anne Kristine.

Hun forutsetter at nærpersionene lærer konkret hva de kan gjøre, og trener på det de også.

- Sønnen min kjøpte boken «hørselstap, stress og mestring» til meg i julegave. Han har lært seg å si: Mamma, du hørte ikke hva jeg sa nå. Og mannen min har lært seg at vi må være i samme rom

når vi snakker til hverandre, jeg derimot, glemmer det, sier Marlin med et smil.

Det tar tid å endre vaner.

Hatt skrivetolk på forelesning

På kjøkkenbordet ligger en samtaleforsterker, hvis den brukes kan den ofte dempe bakgrunnsstøy og fremmer samtalepartnere. Den er fin å bruke under studier og taler, for eksempel.

- Jeg har også hatt med skrivetolk på forelesninger, det er en rettighet hørselshemmede har. Tolken skriver det som blir sagt. Man kan bestille tolk via nav og det er til stor hjelp, sier Marlin.

- Å ha med tolk hjelper på usikkerheten og energilekkasje. Da kan man være til stede med en annen ro. Men det krever at du tar litt plass, sier Anne Kristine.

- Første gang jeg hadde med skrivetolk var da jeg tok master i 2017. Når jeg hadde med tolk, trodde folk jeg var helt døv og ingen snakket med meg, forteller Marlin.

- Har du en løsning på det i dag, hvordan kan du løse en slik situasjon ved en annen anledning, spør Anne Kristine.

- Det hadde vært all right om læreren



SER FRAMOVER: Audiopedagog Anne Kristine Grønsund hjelper Marlin Markholm å finne en måte å leve med hørselstapet og finne en balanse med et godt yrkesliv i kombinasjon med aktivt familieliv.



SELSKAP: Anne Kristine har lært seg å ikke være redd for hund. – Som alt annet man ikke mestrer, må man trene på det, sier hun og klapper Marlins gode følgesvenn, Alva.

informerte om det.

– Hva kunne du gjort for at de andre ble trygge på situasjonen?

– Snakke med dem, og det gjorde jeg og. Og så er det viktig å se suksessen i det. Etter hvert satt mange seg bak meg, for da kunne de også følge med på det tolken skrev, forteller Marlin.

Finne det som fungerer

– Terskelen er ofte skyhøy for å bruke tolk i et selskap, men mange har god hjelp av det. For eksempel i en konfirmasjon kan man bruke en tolk bare når det er taler, dersom man ikke ønsker at det blir tolket hele tiden. Selv har jeg funnet ut at jeg ikke trenger en tolk etter meg hele tiden. Poenger et ikke hva som ser best ut, men hva som fungerer. At tolken sitter ved bordet, fungerer for meg, forteller Anne Kristine.

– Ja, tolkene er kjempeflinke, sier Marlin.

– Jeg vil ikke være til bry er et tema som går igjen. Men da kan du ha låst deg inn i ditt eget stress. Kan hende de andre gjestene synes det er deilig at du får med deg hva de sier og ikke svarer ja og ha på alt, men kan komme med konkrete til-

bakemeldinger. Det kan bli mye ja og ha og jating når man ikke hører, sier Anne Kristine.

– Ja, mye smiling, tilføyer Marlin.

– Det er ikke sikkert vi framstår som interessante da, understreker Anne Kristine.

Å si nei til venner er vondt

Å føle seg dum er vanlig. Som da Marlin var på pizzarestaurant med sønnen sin i Oslo.

– Det var mye støy i lokalet og jeg fikk ikke med meg hva servitøren sa da han pratet. Så da jeg startet å snakke med

servitøren sier sønnen min: «Mamma, han er engelsk». Jeg følte meg så dum. Fikk så behov for å forklare meg.

– Den følelsen deler du med mange, sier Anne Kristine og nikker gjenkjennende.

– Jeg har sagt nei til mange venninnetag og det er en vond følelse. Ja, egentlig en sorg, sier Marlin.

Hun tenker selvsagt på hva framtiden kan bringe. Men Anne Kristine har fått henne til å skjønne at nå gjelder det å roe ned, bryte noen mønstre ved å lære hvordan hun lever med hørselstapet slik at hun både hører best mulig og har en

ENKLERE Å FÅ STØTTE TIL AUDIOPEDAGOG

Fra 1. januar 2022 er det enklere å få støtte til behandling hos logoped og audiopedagog.

■ Det er nå tilstrekkelig med henvisning fra lege, man trenger ikke lenger uttalelse fra spesialist.

■ Det må ikke forhåndsgodkjennes av Helfo.

■ Det er ikke lenger krav til ny henvisning/legeerklæring etter 25 behandlinger.

■ Det er presisert at behandleren selv er ansvarlig for å vurdere om pasientene fyller vilkårene for stønad.

■ Det er kommunene og fylkeskommunene sitt ansvar å gi et spesialpedagogisk tilbud til barn, ungdom og voksne som har rett til det etter opplæringsloven

■ Helfo kan gi støtte til behandling for sykdom, skade eller lyte, dersom pasienten ikke får et tilbud om behandling etter annen lovgiving.

KILDE: HELSENRGE.NO

GODE TIPS TIL HØRSELHEMMEDE KOLLEGER

■ Fang oppmerksomheten til din kollega før du snakker.

■ Se på kollegaen din når du snakker. Ikke stå med ryggen til eller i et annet rom.

■ Snakk tydelig og ikke for fort.

■ Gi gjerne skriftlig beskjed om viktige ting.

■ Understrek det du sier med kroppsspråk og ansiktsuttrykk.

■ Gjenta flere ganger, omformuler eller skriv ned dersom du ser at kollegaen din ikke har oppfattet hva du sier.

■ Vær tålmodig. Ikke si «glem det» eller vis irritasjon dersom du må gjenta mange ganger. En som er hørselshemmet bruker mye energi på å høre hva som blir sagt, gi han eller hun en sjanse til å få med seg innholdet.

KILDE: HØRSELHEMMEDE LANDSFORBUND (HLF)

«Jeg har sagt nei til mange venninnetag og det er en vond følelse. Ja, egentlig en sorg»

rimelig energibalanse. Med dette på plass, vil hun ha et mye bedre grunnlag for et sunt og godt yrkesliv i kombinasjon med aktivt familieliv.

– Det skal bli veldig gøy å se hva som kommer på bordet av jobbideer etter hvert, sier Anne Kristine.

– Jeg håper dette året bringer med seg bedring og en jobb. Jeg er redd for å miste det jeg liker best: å samtale, kommunikasjon med andre mennesker. Jeg er redd for å falle ut av det sosiale livet. Jeg har behov for å bevare vennskap og å delta sosialt, sier Marlin.

Hun omtaler seg selv som heldig som får mye fin støtte av mannen sin, barna og gode venner.

– Dette vil gå bra, men jeg tror det er veldig viktig å få hjelp om man som yrkesaktiv hører dårlig, både for seg selv og for dem rundt. Det samme gjelder eldre som gradvis mister hørsel på grunn av alder. Det er mange bra hjelpemidler der ute, og mange som ønsker å hjelpe. Jeg har vært veldig heldig med NAV hjelpemiddelsentralen, og nå etter jeg ble sykemeldt har jeg opplevd virkelig god støtte fra NAV og legen min, og ikke minst Anne Kristine, sier Marlin.