

Tema

Hvad er høretaktik?

Der er mange ting, du kan gøre for at forbedre kommunikationen med andre mennesker, når du har høretab, og listen herunder er ikke udtømmende. Ofte handler høretaktik om at gøre omgivelserne opmærksom på dine behov. Du kan fx bede dine kolleger om at:

- Sørg for, at du er klar over, at de vil sige noget, inden de begynder at tale til dig. Du kan fx bede dem sørge for at skabe øjenkontakt med dig først.
- Bede dem tale tydeligt med normal stemmestyrke og i naturligt tempo.
- Tale en ad gangen.
- Se på dig, mens de taler.
- Undlade at tale, mens de fx tygger eller med hånden for munden eller bag papir/avis.
- Reducere baggrundsstøj. Skru f.eks. ned for musik eller find i fællesskab et roligt sted, hvor I kan tale sammen.
- Reducere afstanden mellem dem og dig og bede dem placere sig, så der er godt lys på deres ansigt, så ansigtsudtryk og læber er nemmere at aflæse.
- Bede dem omformulere sætningen i stedet for blot at gentage, hvis du ikke fanger, hvad der bliver sagt.

Andre strategier:

- Bed om, at mundtlige orienteringer så vidt muligt understøttes med skriftligt materiale.
- Placer dig rigtigt i rummet: Sørg for at have ryggen mod alt det, du ikke vil høre, fx baggrundsstøj. Sid også med ryggen til dagslys, så det falder på dem, du er i samtale med og forbedrer dine muligheder for at støtte dig til mundaflæsning og ansigtsmimik. Sæt dig så langt fremme som muligt til foredrag / stormøder.