

Dialogværktøj

Hvordan fortæller du **chefen** om din høreudfordring?

At leve med høreudfordringer eller hørenedsættelse kan være en udfordring, især på arbejdspladsen, hvor kommunikation er central for samarbejde og effektivitet. Dette dialogværktøj er designet til at hjælpe dig med at forberede, gennemføre og følge op på vigtige samtaler med din leder og kollegaer om dine behov og ønsker i forhold til dit høretab. Formålet er at sikre, at du får den støtte, du har brug for, og samtidig skabe en åben dialog, der gavner både dig og dine kollegaer.

Værktøjet er opdelt i tre dele: Forberedelse inden samtalen, de rigtige spørgsmål til selve samtalen, og hvad du skal huske på efter samtalen, så du kan få mest muligt ud af dialogen. Du kan bruge dialogværktøjet i sin helhed trin for trin, eller bruge det som inspiration til at starte dialogen.

Del 1 – Forberedelse inden samtalen

Hvad skal du vide inden dialogen?

- Reflektér over dine behov: Tænk over, hvordan høretabet påvirker din arbejdsdag. Har du brug for særlige hjælpemidler eller ændringer i arbejdsmiljøet?
- Sæt dig ind i støttemulighederne: Læs op på lovgivningen, især kapitel 4 (link) ”Kompensation & Rådgivning” i vores guide til arbejdspladser, som handler om de muligheder der er for at få bevilliget støtter og en liste med ordninger.
- Forbered spørgsmål: Lav en liste over spørgsmål, du gerne vil stille under samtalen. Det kan være om tilpasning af arbejdspladsen, mulige hjælpemidler eller hvordan ændringer vil blive håndteret, hvis dit høretab forværres.

- Tænk på din kollegaer: Overvej, hvordan dine udfordringer kan påvirke kollegaerne, og hvordan I sammen kan finde løsninger, der forbedrer arbejdsmiljøet for alle.
- Inviter lederen til et møde og forbered gerne lederen på emnet, så vedkommende også har mulighed for at forberede sig på emnet.

Del 2 – Selve samtalen

Når du deltager i samtalen, er det vigtigt at få stillet de rigtige spørgsmål og få talt om det, der er vigtigt for dig:

- Bryd isen: Start samtalen med at anerkende, at det kan være svært at tale om høretab, men understreg vigtigheden af en åben dialog. Sig f.eks.: "Jeg har brug for at tale om, hvordan mit høretab påvirker mit arbejde, så vi kan finde de bedste løsninger sammen."
- Stil spørgsmål om tilpasninger: Spørg konkret om de tilpasninger, du har behov for, f.eks.: "Hvilke teknologiske hjælpemidler kan vi overveje for at forbedre kommunikationen?" eller "Hvordan kan vi indrette arbejdspladsen bedre, så jeg kan høre mine kollegaer tydeligere?" Husk at lederen i nogle tilfælde ikke kan træffe en beslutning med det samme. Forslag og økonomi skal mange steder vendes i HR og ledelsesgruppen.
- Spørg til opfølgning og ændringer: Sørg for at få afklaret, hvordan eventuelle ændringer i dit høretab vil blive håndteret: "Hvad gør vi, hvis mit høretab ændrer sig, og jeg har brug for yderligere støtte?"
- Involver kollegaerne: Spørg om, hvordan I kan informere kollegaerne om dine behov på en måde, der skaber forståelse og samarbejde: "Hvordan kan vi bedst informere kollegaerne om mit høretab, så vi kan arbejde effektivt sammen?"

Del 3 – Efter samtalen

Opfølgning

Efter samtalen er det vigtigt at følge op på de aftaler og beslutninger, der er blevet truffet:

- Få en skriftlig opfølgning: Bed om en opsummering af samtalen, så du har en skriftlig bekræftelse på, hvad der er blevet aftalt.
- Planlæg løbende opfølgninger: Aftal, hvornår I skal mødes igen for at evaluere, hvordan det går med de nye tiltag. Dette er særligt vigtigt, hvis der er sket ændringer i dit høretab.

- Vær proaktiv: Hvis du oplever, at de aftalte løsninger ikke fungerer optimalt, skal du hurtigt tage fat i din leder eller HR for at justere dem.
- Del erfaringer: Hvis de nye tiltag fungerer godt, kan du overveje at dele dine erfaringer med kollegaer, der måske står i en lignende situation. Peer-to-peer støtte kan være en stor hjælp for andre.

Husk

Ved at følge dette dialogværktøj kan du sikre en konstruktiv og åben samtale om dine behov, og dermed bidrage til et bedre arbejdsmiljø både for dig selv og dine kollegaer.

Læs mere

For mere viden, værktøjer og inspiration til løsninger og tiltag for bedre trivsel og arbejdsforhold for ansatte med høreudfordringer, [se mere i Høreforeningens guide til arbejdspladser](#).