

Kuulovammainen

VUOROVAIKUTUKSESSA

Kuulovammaiselta kuunteleminen vaatii keskittymistä ja tarkkaavaisuutta. Erityisesti ryhmätilanteet ovat haastavia. Keskustelun polveilu, aiheiden vaihtuminen ja nopea-tempoisuus sekä päällekkäin puhuminen ja häly vaikeuttavat keskustelun seuraamista. Pinnistely uuvuttaa ja väärinkäsityksiä syntyy helposti.

Tässä ohjeessa esitetään seikkoja, jotka ryhmätilaisuuden järjestäjän ja osallistujien tulee huomioida, kun ryhmässä on kuulovammaisia. Ohjeen lopussa on tietoa kuulovammaisen yleisemmistä vaikeuksista ja vinkkejä siihen, miten elämään kuulovamman kanssa voi sopeutua.

Onnistuneen vuorovaikutuksen perusedellytykset:

- Puhuja kiinnittää kuulovammaisen huomion itseensä.
- Vain yksi henkilö puhuu kerrallaan. Ryhmäkeskustelussa puhujalle voi siirtyä esimerkiksi jokin esine: kapula, pallo, huivi tai mikrofoni – merkki ”minä puhun, muut ovat hiljaa”.
- Puhu rauhallisesti ja selkeästi normaalilla äänenvoimakkuudella. Huutaminen särkee äänen ja vaikeuttaa kuulemistä.
- Puhujan kasvot ovat näkyvissä kohti kuulijoita. Valkokankaalle puhujan, toisesta huoneesta huutelijan ja ikkunan edessä puhuvan huulio ei näy. Kirjoita ensin taululle ja puhu vasta sitten tai toisinpäin.
- Vaimenna taustäänet. Kuulokojeen käyttäjän on vaikea erottaa puhetta taustamusiikin, television, tuulettimen ja muiden laitteiden hurinan tai avonaisesta ikkunasta kantautuvien äänien ja muun hälyn seasta.
- Anna kuulovammaiselle aikaa kuulla ja oikaise väärinkäsitykset heti. Huonokuuloinen usein päättelee ja täydentää vajaasti kuulemansa virkkeet – siihen tarvitaan aikaa.

Kokootumistilan kuunteluolosuhteet

Kokootumistilan toimiva **akustiikka** ja **vähäinen kaikuisuus** helpottavat kuulemista. Kaikuisa tila sekoittaa äänet, ja erityisesti kuulokojeella kuuleminen vaikeutuu.

Taustääänet häiritsevät kuulemista ja ne tulee vaimentaa.

Tilaan asennettu **induktiosilmukka** siirtää äänen suoraan kuulokojeeseen ja helpottaa kuulemista. Tilaisuuksissa voidaan käyttää myös muita **ryhmäkuuntelulaitteita**: FM- ja infrapunalaitteita. Viimeksi mainitut soveltuvat erityisesti pienryhmätoimintaan.

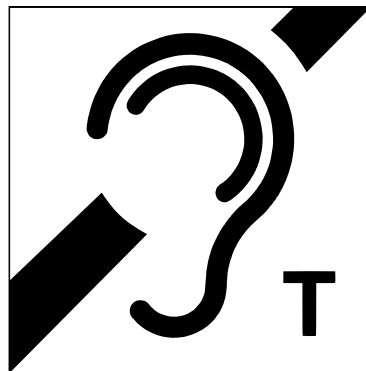
Kun tilaisuudessa on käytössä ryhmäkuuntelulaite, kaikki puhe – myös kysymykset, vastaukset ja kommentit – puhutaan mikrofoniin. Kovalla äänellä puhumisesta ilman mikrofontia ei ole hyötyä.

Monelle kuulovammaiselle huulilतालuku on osa kuulemista, ymmärtämistä. Kokootumistilan **hyvä valaistus** tekee huulion, eleet ja ilmeet näkyviksi – se helpottaa ymmärtämistä.

Yhdistys voi neuvotella tilojen haltijoiden kanssa ja tehdä aloitteita akustiikan ja valaistuksen parantamiseksi sekä induktiosilmukoiden hankkimiseksi. Monilla yhdistyksillä on myös käytössä oma siirrettävä induktiosilmukka.

Lisätietoja kuunteluolosuhteista:

<http://www.kuulokynnys.fi/kuulokynnys/kuunteluymparisto/>



Induktiosilmukasta ilmoittavat sekä kansainvälisen IEC-standardin mukainen symboli (vasemmalla) että T-symboli (oikealla).

Kommunikaation tukimenetelmät

Moni kuulovammainen tarvitsee kuullun ymmärtämisen tueksi kirjoitustulkkausta, viitottua puhetta tai viittomakielen tulkkausta tai kommunikoi pelkästään niiden avulla. Tulkkauksen ja kommunikoinnin onnistumisen kannalta tilaisuuksissa on muistettava:

- Tulkkaus tulee aina hetken viiveellä – anna tulkkaukselle ja sen vastaanottamiselle aikaa.
- Odota, että tulkki on ehtinyt tulkata edellisen puheenvuoron ennen kuin aloitat oman puheenvuorosi. Aloita puheenvuorosi kertomalla nimesi.
- Puhu aina tulkin käyttäjälle tai yleisölle, älä tulkille
- Järjestä tila niin että tulkin käyttäjä pystyy seuraamaan samanaikaisesti tulkkausta ja tapahtumia. Kysy tulkin käyttäjältä, miten tila ja tulkkaus tulisi järjestää.
- Jos tilaisuudessa on yleistulkkaus – jos esimerkiksi teksti heijastetaan valkokankaalle, – varmista, että tulkkaus näkyy kaikille sitä tarvitseville.
- Kun tilaisuudessa on yleistulkkaus ja samanaikaisesti seurataan esimerkiksi diaesitystä, valkokankaiden tulee olla samalla seinällä lähekkäin; viitotun puheen ja viittomakielen tulkit ovat valkokankaan vieressä. Tulkkauksen ja diaesityksen samanaikainen seuraaminen on haasteellista – anna yleisölle hetki aikaa diojen katseluun ja lukemiseen.

Kuulemisen tukena voidaan käyttää myös **sormiaakkosviestintää**. Siinä jokaisen sanan alkukirjain sormitetaan (näytetään). Sormiaakkosviestintä on nopea oppia. Huonokuuloisten yhdistyksissä ja ryhmissä sitä voidaan opetella esimerkiksi tilaisuuksien alussa ja ottaa se vähitellen käyttöön kaikessa viestinnässä.

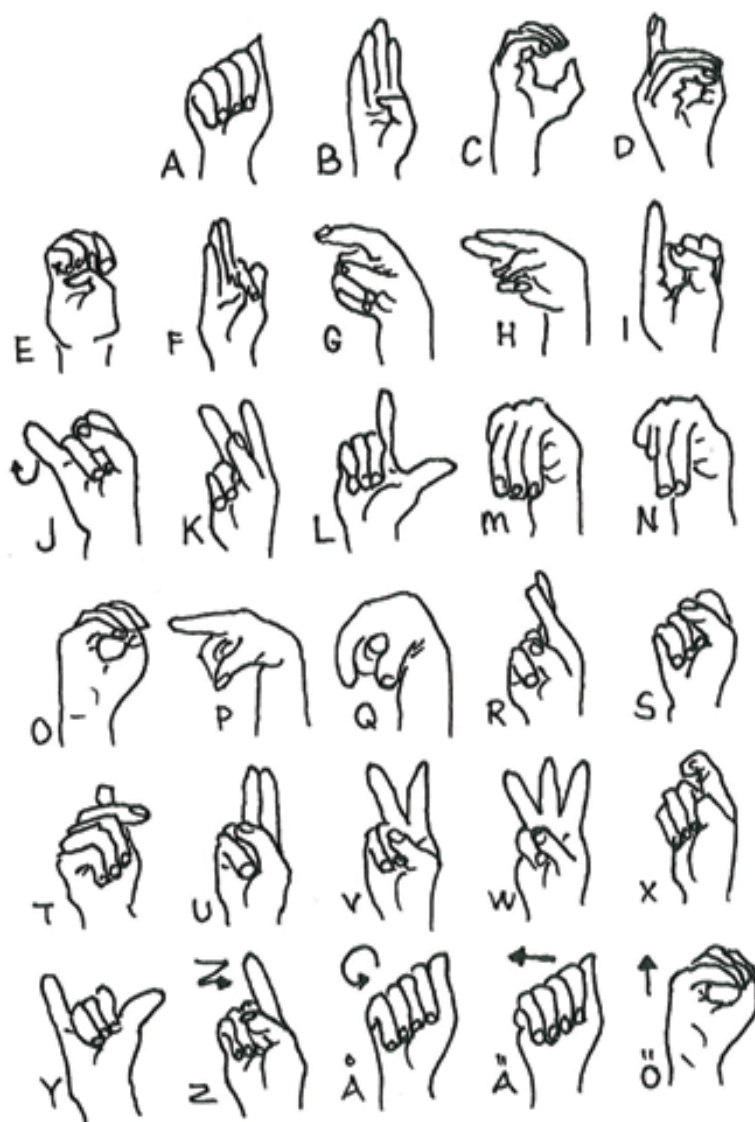
Myös **kirjoittaminen** tukee puhetta. Vierasperäiset, pitkät ja paljon konsonantteja sisältävät sanat voidaan kirjoittaa paperille, taululle tai heijastaa valkokankaalle. Avainasiat, ajat, paikat, yhteystiedot ja muut tärkeät tiedot kannattaa kirjoittaa jo etukäteen paperille (ja jakaa monisteina) tai dioille.

Kuvat ja eleet täydentävät viestiä ja helpottavat ymmärtämistä.

Väärinkäsitysten välttämiseksi puhujan on hyvä **toistaa tai ilmaista toisin sanoin** viestinsä ydinkohdat. Kuulijoilta voidaan myös **tarkistaa**, ovatko he ymmärtäneet asian oikein. Tämän voi tehdä esimerkiksi kysymällä: ”Voisitko sinä Matti vielä kertoa omin sanoin, mitä me juuri sovimme?”

Lisätietoja kommunikaatiosta ja tulkkauksesta:

<http://www.kuulokynnys.fi/kuulokynnys/kommunikaatio/>



Monimuotoista vuorovaikutusta ja tekemistä

Vuorovaikutus voi olla paljon muutakin kuin puhetta ja kuuntelemista, ilmeitä ja eleitä tai kirjoittamista. Asioita voi suunnitella ja työstää myös piirtämällä, liikkumalla, näyttämällä, rakentamalla ja tekemällä. Pelkkään kuunteluun ja diojen katseluun ihminen jaksaa keskittyä keskimäärin 30–45 minuuttia, ja kuulovammalla tämä aika on todennäköisesti huomattavasti lyhyempi.

Tilaisuuksista tulee virkistävämpiä, asioista helpommin omaksuttavia ja vuorovaikutuksesta rikkaampaa, kun pidetään runsaasti taukoja, liikutaan, tehdään käsillä, toimitaan pienryhmissä, käytetään harjoituksia, leikitään tai näytetään kuvin. Samalla kaikki osallistujat pääsevät mukaan toimintaan ja viesti välittyy monensuuntaisesti.

Lisätietoja erilaisista tavoista toimia:

<http://kuuloliitto.fi/yhdistysnetti/>

Kuulon kuntoutus ehkäisee syrjäytymistä

Kuulovammalta kuunteleminen vaatii erityistä keskittymistä ja tarkkaavaisuutta. Se väsyttää. Kun keskustelun seuraaminen on vaikeaa, sosiaalisesta toiminnasta vetäytyään helposti syrjään ja omanarvontunto voi heiketä. Väärinkäsitykset hämmentävät.

Kuntouttamaton kuulovamma vaikeuttaa jokapäiväistä asiointia, radion ja television seuraamista, osallistumista työelämään ja opiskeluun sekä harrastuksiin ja kulttuurieroihin. Kuntouttamattomaan kuulovammaan voi liittyä myös muistin ja kognitiivisten taitojen heikkenemistä.

Kuulovammaa usein peitellään ja hävetään. On vaikeaa tunnustautua kuulovammaiseksi – kuulokojetta ei hankita tai käytetä. Sillä, ettei ole hyväksynyt kuulovammaa osaksi itseään, voi olla monia seurauksia. Näistä tyypillisimpiä ovat epävarmuus sosiaalisissa tilanteissa, ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden kokemukset ja sosiaalisten tilanteiden jännittäminen.

Huonokuuloisuuteen ja kuuroutumiseen voi liittyä myös korvien soimista (tinnitusta) sekä oman puheäänänen voimakkuuden säätelyn vaikeuksia. Kuulon heikkeneminen edelleen voi pelottaa ja ahdistaa.

Mikä helpottaa elämää kuulovammaisena?

Moni kuulovammainen teeskentelee kuulevansa. Se lisää väärinkäsityksiä – toiset eivät ymmärrä, miksi et reagoi, miksi vastaat oudosti, miksi puhut ihan jostakin muusta kuin aiheesta. Älä salaile kuulovammaasi, kerro siitä keskustelukumppanillesi – työskentele sen eteen, että hyväksyt vammasi osaksi itseäsi. Kuulovamma on yksi ominaisuutesi, Sinussa on monia muita paljon tärkeämpiäkin ominaisuuksia.

Kuulonkuntoutus – kuulokojeen ja muiden apuvälineiden käyttö, kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseille osallistuminen – kannattaa. Kuulokoje ei palauta normaalia kuuloa mutta auttaa hyödyntämään jäljellä olevaa kuuloa. Kuulokojeen avulla yhteydenpito muihin ihmisiin, itsenäinen asioiden hoito ja osallistuminen arjen rientoihin helpottuu – sosiaalinen elämä tuntuu taas mukavalta.

Kuulokojeella kuultu ääni on erilainen kuin mihin olet tottunut. Kuulokoje vahvistaa kaikki äänet, myös ne, joita et ole kuullut pitkiin aikoihin. Äänien erottelu toisistaan voi olla aluksi vaikeaa. Tämä saattaa ärsyttää ja väsyttää. Kuulokojeeseen tottuminen vie usein kuukausia. Siihen ei totu, jos sitä ei käytä. Totuttele kuulokojeeseen erilaisissa tilanteissa. Ole sitkeä – sitkeytesi palkitaan!

Vertaisseura kuuloyhdistyksessä rohkaisee sosiaaliseen osallistumiseen. Vertaisseurassa voit jakaa kokemuksiasi ja kuulla selviytymistarinoita – mahdollinen itsesi vähättely ja häpeä hellittää, omanarvontunto nousee. Vertaisilta saatu **tieto** auttaa omaan kuulovammaan sopeutumisessa. Menetetyn kuulon murehtimisesta voit siirtyä itsesi kehittämiseen: omien kommunikaatiotaitojesi parantamiseen ja väärinkäsitysten selvittämiseen.

Kuulovamma ei muuta ihmistä eikä se itsessään rajoita täysipainoista elämää. Ympäristö asettaa haasteita, mutta sitä me voimme muuttaa yhdessä.

Pysytään vuorovaikutuksessa ja kuulolla koko iän!

