



Magnus tips till dig som är arrangör

Är du arrangör av aktiviteter, kurser eller föreläsningar och vill göra dem tillgängliga för personer med hörselnedsättning? Här är Magnus tips:

- **Hörselteknik**, såsom fast hörslinga eller bärbara sändare och mottagare.
- **Beställ skrivtolk eller teckenspråkstolk**. Placeringen av teckenspråkstolken ska vara så nära kursledaren som möjligt, för att skapa en bra kontakt mellan kursledare och deltagare.
- **Bra ljus**, som är viktigt för läppavläsningen.
- **Tänk på din placering**, stå inte för långt bort.
- **En bra ljudmiljö** är viktigt. Undvik störande bakgrundsljud och andra bullerkällor.
- **Träffa deltagaren** vid ett tillfälle innan aktiviteten startar. Prata om behov och hur ni båda kan göra för att få aktiviteten att fungera på ett bra sätt. Det är bra om ni kan träffas i lokalen där aktiviteten ska vara, så att ni på plats kan testa teknik, ljus och placering. Som arrangör lyfter du på så sätt bort en stor sten från deltagarens axlar.

TIPS & RÅD

► pen består av ett tiotal personer, alla med olika grader och typer av hörselskador. När de träffas för att repa och skriva manus tar de del av varandras erfarenheter och livshistorier.

– Jag har aldrig riktigt känt mig hemma någonstans. Där jag känner mig mest hemma är med de likasinnade och just nu är det bland gravt hörselskadade. Det ger mig trygghet, berättar Magnus.

Vi träffas i hans hem på Kungsholmen där han bor tillsammans med flickvännen Kitty och de två abessinierna Ababa och Finella. Magnus låter det ta tid att hitta rätt ord när han formulerar sig. Han har funderat mycket och länge kring sin hörsel, vikten av en fungerande kommunikation, sin hemmavist och personliga utveckling.

Magnus är uppvuxen bland hörande och han gick en inkluderad skolgång i en klass utan varken andra hörselskadade elever eller teckenspråket. När Magnus blev tonåring fungerade inte kommunikationen med fotbollstränaren och Magnus tappade intresset för sporten. I dag tror han att hörseln var anledningen till att det inte fungerade. Varken han själv eller tränaren hade rätt verktyg eller förståelse för hans hörselnedsättning.

– Jag har frågat mig varför jag inte sa ifrån. Men man vill ju vara som alla andra. Det är fortfarande så ibland, det sitter djupt, säger Magnus.

Men även om det sitter rotat i Magnus att inte vara till besvär så är han inte rädd för att ta för sig. Efter en språkresa till England bestämde han sig för att han ville träffa fler hörselskadade. Han kontaktade ett internat i Uppsala där han visste att hörselskadade och döva bodde och frågade om han fick bo där. Det fick han. När han senare förstod att han hade behov av teckenspråk flyttade han till Leksand där han fick en praktikplats på Dövas TV, en teckenspråkig arbetsplats. På så sätt lärde sig Magnus teckenspråket vid sidan av arbetet. Det var en lärorik period i Magnus liv och i dag betyder teckenspråket mycket för att han ska känna sig hel.

Modet och öppenheten för nya idéer tackar han yogan för. Med yoga har han lärt sig att bryta de mönster som han fått med sig från barndomen. Som barn fick han ofta lära sig att han inte kunde göra vissa saker på grund av sin hörselskada. Till ex-

empel slapp han sjunga när det var musiklektion i skolan eftersom han hörde dåligt.

– Jag blev programmerad att inte tänka utanför ramen, att veta mina begränsningar som hörselskadad. Till exempel sjöng jag aldrig på musiken i skolan. Som vuxen ville jag lära mig, och varför ska jag inte göra det som hörselskadad? Jag mötte en sångpedagog så jag frågade om jag kunde boka en tid. Vi träffades några gånger och det var jättekul, jag fick prova på saker jag aldrig gjort förut.

– Jag anpassar mig efter andra, fortsätter Magnus. Jag är en sådan som är tyst och inte säger till. Jag vill inte gå in i konflikt.

Med teatergruppen lär sig Magnus att ta sig ur det beteendet, berättar han. Med någon annan av medskådespelarnas manus och historia kan han få vara arg och få ur sig det han annars väljer att hålla inne.

När Fritidsnätet, en sajt som drivs av bland andra Stockholms stad, nyligen spelade in filmer tackade Magnus ja till att vara med och tipsa andra med funktionsnedsättning om hur de också kan få en mer meningsfull fritid.

– Det är ju väldigt individuellt, men om jag skulle vilja göra något nytt skulle jag börja med något jag är nyfiken på. En bra plats för inspiration är biblioteket. Hittar man något som väcker ens intresse där så kan man följa det vidare och sedan till exempel gå på en föreläsning eller en kurs. Sen kan det hända mycket på vägen, föreslår Magnus.

För att träffa andra med hörselnedsättning tycker Magnus att man ska gå med i en förening.

– När jag flyttade till Leksand gick jag till dövas förening där. Det var ett steg. Men det är knepigt att träffa andra hörselskadade som inte är teckenspråkiga, många av dem umgås med hörande. Egentligen finns bara föreningarna för att göra det.

Trots att Magnus har ett fullbokat schema så vill han poängtera vikten av att ta pauser och vila. En till två kvällar i veckan stannar han hemma för att varva ner och samla kraft.

– Jag blir trött och behöver sova mycket. Jag försöker lyssna på kroppen och jag har lärt mig att koppla av. Genom att utöva yoga får jag också mycket kraft tillbaka.

Moa Källström
moa.kallstrom@hrfstockholm.se