

Kun til gennemsyn
Må ikke kopieres

Læsetekster til træningsdel

- Tekst 1: *Hørforsøg* (hjemmeside)
- Tekst 2: *Som at få en søn* (novelle)
- Tekst 3: *Hjemmeslager hader støj* (nyhedsartikel)
- Tekst 4: *At være god til noget* (interview)
- Tekst 5: *"Hjemmeslager"* (avisartikel)

Tekst 1

I opslaget med uddrag af Høreforeningens hjemmeside skal du så hurtigt som muligt finde svar på de nævnte spørgsmål. Du skal altså kun læse, hvad der er nødvendigt for at svare på disse spørgsmål. Sæt kryds i det rigtige felt på svararket.

- For alle
- For medlemmer
- For tillidsfolk

høreforening

Din hørelse Information Det sker Tolkeformidling Nærkesager Støtte og vejledning Om os Kontakt

Nyheder

22. juni
Ungdomslejr 2007
Høreforeningen holder ungdomslejr 30. august til 2. september 2007

13. juni
TV-tekster i EU
EU-direktiv breder tv-tekster til kommercielle kanaler

12. juni
FN-kamp for hørehæmmede
Norden er førende i den internationale høresøg

Se alle nyheder

Tilmelding til nyhedsbrev



Ubehandlede høretab koster Danmark 15 mia. kr. årligt



Høretab, der ikke bliver behandlet med øreapparat, koster det danske samfund 15 mia. kr. om året.

Den europæiske undersøgelse viser, at i hele Europa er det 160 millioner, som det europæiske samfund glip af, fordi de ikke får hørespærre.

Undersøgelsen viser også, at hørehæmmede oplever følger som depression og kognitive problemer.

Undersøgelsen har berøgningsantal hørehæmmede: 670.000 danskere mellem 18 og 80 år har en hørelse, der ligger lavere end 25 dB.

Det er den internationale organisation Hear-It, der har gennemført undersøgelsen. Undersøgelsen af antallet af hørehæmmede viser, at man læser at hver sjette voksne mellem 18 og 80 år har hørelsesproblemer.

Hear-It har deltagelse af alle brugersorganisationer og producenter, og det nye tal vil for fremtiden blive brugt af alle, der arbejder i området.

Læs mere om undersøgelsen

Læs mere om høretab

Arrangementer

Torsdag, 19. juni - Tirsdag, 14. august

Bedovre

Høretidgivning holder ferie

Torsdag, 28. juni, 10:00 - 11:30

Rønsted/Heslev

Societ samvær med ligestillede

Torsdag, 28. juni, 11:00 - 16:00

Thisted

Udflugt til Jesperhus Ølsmøsterpark og besøg fra Phonak

Se alle aktiviteter

Sommerferie

Høreforeningen holder sommerferie fra 30. august til 2. september 2007. Høreforeningen holder sommerferie fra 30. august til 2. september 2007.

Struktur



Høreforeningens nye lokalafdelinger

Afstemning

Mange af Høreforeningens medlemmer har brug for høretekniske hjælpemidler. Har du de hjælpemidler, du har brug for?

- Ja
- Nej
- Ved ikke

Stem

Høreforeningen • Kløverprisvej 10 B, 1 • 2650 Hvidovre • E-mail: mail@hoeforeningen.dk

- Information**
- Nyheder
 - Find vej gennem systemet
 - Høreapparater
 - Hjælpemidler
 - Tegnstøttet kommunikation
 - Tolkformer
 - Forskning
 - Hørelsen' medlemsblad
 - Skoljetjeneste
 - Høreguider
 - Informatorer
 - Til arbejdsgivere
 - Tidligere nyhedsbreve

**26. maj
Landskursus 2007**

Kursus for hørehæmmede børn og deres forældre i august

24. maj

Kursus efterår 2007

Høreforeningen udbyder nu kurser til medlemmene i efteråret 2007

23. maj

Freemissions hørescenter

GN Resound inviterer til freemissionsarrangement den 14. juni i Ballerup

NYHEDER

Print Sitemap

22. juni

Ungdomslejre 2007

Høreforeningen holder ungdomslejre 30. august til 2. september 2007

13. juni

TV-tekster i EU

EU-direktiv breder tv-tekster til kommercielle kanaler

12. juni

FN-kamp for hørehæmmede

Norden er førende i den internationale høresag

7. juni

Afslutning

Ekstraordinær generalforsamling i Københavnsregionen den 15. juni aflyst

Ny struktur



Høreforeningens nye landsdeleliger

14. maj

Underskrifts-

Lovgivning mod diskrimination af handicappede i

3. maj

Århus-forsker udvikler hørehæmmedes høreapparater

Kommunikation bliver bedre

3. maj

De fleste høreapparater er støjskædder

1 ud af 10 høreapparater skjuler 50 procent af lyden

- Information**
- Nyheder
 - Find vej gennem systemet
 - Høreapparater
 - Hjælpemidler
 - Tegnstøttet kommunikation
 - Tolkformer
 - Forskning
 - Hørelsen' medlemsblad
 - Skoljetjeneste
 - Høreguider
 - Informatorer
 - Til arbejdsgivere
 - Tidligere nyhedsbreve

UNGDOMSLEJRE 2007

Print Sitemap



I dagens 30 dage, august 2. september får unge mennesker med høresproblemer mulighed for at mødes om hygge, sjov, udfordringer og

- Nyheder**
22. juni
Ungdomslejre 2007
Høreforeningens holder ungdomslejre 30. august til 2. september 2007
13. juni
TV-tekster i EU
EU-direktiv breder tv-tekster til kommercielle kanaler

programmet består af aktiviteter om hjælpemidler og teknologier i det offentlige rum. Høreforeningens netværk af eksperter, på rapporten "Ungdomslejrer", og desuden har Lotta Rømer fra Danmarks Radio i samarbejde med EarVision by Widex.

Sjov

Ungdomslejren får besøg af stuntmesteren StuntYou, der både vil vise deres egne kunster og instruere dem i stunt-teknikker.

Desuden vil landstræner Morten Olsen lægge vejen forbi, og forventningen er, at han vil lægge op til en pang fedbold.

Endelig vil fysioterapeut Andreas Hildrum udfordre med teambuildings-opgaver.

Den sidste nat på lejren skal deltagerne både lave mad og overnatte i det fri.

Musikalsk overraskelse

Ungdomslejren er desuden glad for at kunne præsentere en overraskelse fra musikens verden, men hvem det er - det er en overraskelse.

Praktisk

Høreforeningens ungdomslejre er for unge i alderen 18-35 år. Der er plads til 50 deltagere, og tilmelding sker efter først-til-mølle-princippet.

EarVision by Widex har sponsoreret arrangementet, og derfor kan deltagernes egen betaling holdes på 500 kr.

Derudover skal deltagerne selv sørge for transport til og fra Kerteminde.

Tilmelding skal ske senest fredag 6. juli.

Lagt på 31. maj 2007

[Tilmeld til ungdomslejren](#)

Høreforeningen • Kløverprivej 10 B, 1 • 2650 Hvidovre • E-mail: mail@hoereforeningen.dk

Tekst 2

Læs novellen *Som at få en krammer*, og besvar spørgsmålene på svararket ud fra tekstens indhold. Vælg ud for de rigtige svar.
Der er kun ét rigtigt svar til hvert spørgsmål.

Som at få en krammer

Sonja strider sig af sted på cyklen. Der er mørkt og koldt, og hun tænker især på Anders, der dukkede op i værestedet for et stykke tid siden. Anders, der ofte har siddet på træppen og ventet, når hun kommer.

Hun skæver til sit ur. Den er kun syv, så hun burde kunne nå at lave kontorarbejde, inden de første brugere dukker op.

Sonja drejer op ad gaden i den stride blæst. Henne ved værestedet ser hun konturerne af Anders som og frysende skikkelse på trappen. Anders!

"God morgen Anders, du er godt nok tidligt på den! Er du godt, vi først lukker butikken otte."

Sonja ser på den rystende og kolde mand, der sidder for sig selv.

"Pyt, kom med ind, du skal ikke sidde her og fryse!" Sonja låser døren op og sætter Anders ind i værestedet med Anders i hælene. Han har et smil på læberne og venligsomme og frysende fuld tænker på, at Sonja giver kaffe, selv om der ikke er åbent endnu.

Som om Sonja hører hans tanker, siger hun: "Sæt bare kaffen i gang Anders, og der er nok på enkelt franskbrød og et mad tilbage fra i går. Du er vel sulten?"

Anders nikker taknemmeligt.

"Det er ligesom at få en krammer som du er. Varmt og godt."

Anders sidder og prøver på at holde sig varme i ave, medens han lidt efter fortæller Sonja om sit liv, og hvorfor han kommer i værestedet.

Han har prøvet det hele. Han har i lange perioder været arbejdsløs. Han har overnattet i mange graders frost i bunden af en båd. Han har siddet på forsørgshjemmet i mange år.

Jo, tilbud har der været nok af, men det med livsstilsprojekter og det med dykkerundervisning.

"Men jeg mangler virkelig det berømte arbejde, det er ikke rigtig gået. Heller ikke når jeg har været på afvæning!" Hans tanker ryster, og Sonja ser på ham og skænker en kop mere til ham, medens hun nikker forstående.

"Forstår du det Sonja! Det er så nemt som at gå til apoteket og købe et bestemt medikament, der neutraliserer angst eller ved at ryge sig selv. Deres fede." Anders skramler med askebøgeret og finder resterne af en sigaret, som han tænder.

Anders vil sige noget, at det er surt nok, men han sigte på gaden. "Det har du vist aldrig prøvet Sonja?"

Hun ryster på hovedet og ser spørgende på ham.

"Men prøv det. De vil være med at tænke på sin stolthed. Det er dyrt at være misbruger. Og der skal laves penge hver dag. Men tro ikke på dem, de vil svir at gå og tigge!" siger han med et skævt smil.

Den hjælp rækker slet ikke til hans forbrug. Anders har sine fiduser, men han forsikrer, at han kan finde på at tjene penge. Selv har han af og til fået en på nødden. Han mangler fortænder. De røg i den lange siden, hvor han i en salig brandert kom gående med tre poser øl.

Han sætter en på tryk og siger:

"Men, man slipper for bare tre poser bajere! Det kan du vel forstå!" Sonja nikker.

"Til gengæld røg du tre poser," ler hun. Anders kan ikke lade være med at le med. Hun er god nok, hende Sonja. Rar at snakke med.

"Når jeg sidder sådan her og fortæller og tænker tilbage, så kan jeg slet ikke forstå, at det er gået, som det er gået. Jeg har en gang for længe siden haft et liv, der var ganske anderledes. Et liv som dit. Jeg har både været i fagforening og alting. Jeg har arbejdet på fabrik og som jord- og betonarbejder.

Men jeg satte et ben ud over rælingen. Først var det alkohol, så piller!" Anders sukker eftertænksomt og tænker tilbage på et liv, der var.

"Du Sonja, jeg stammer egentlig fra Esbjerg, men jeg har i mit voksenliv også boet både i København og på Sjælland. Ja, jeg har da også en datter, som jeg er meget stolt af."

Anders tier igen. Han har slet ikke lyst til at fortælle om sin datter, det må vente. Det er helt for ondt.

Sonja ser blidt på Anders og lægger sin hånd oven på hans snavsede. "Fortæl det om det, hvis du vil, jeg vil ikke presse dig," siger hun og skænker en kop kaffe mere op til ham.

"I lange perioder har jeg levet som subsistensløs. En nat her, en nat der. Har ikke for længe ad gangen. Man skulle jo nødigt være en belastning. Men det er jo altid godt at få en god varm mad, når man lever på gaden." Anders tænder en ny smøg, og de sidder begge tavse i et øjeblik.

"I dag har jeg min egen lejlighed. Men jeg har jo levet lidt underligt i mange år. Det kan være vækkeligt at få tingene til at stemme. Altså. Nogle gange kan jeg ikke rigtig være i min lejlighed. For at sige rent ud kan den godt ligne et bombet lokum." Anders smiler og lægger sine egne ord.

"Du ved godt, jeg er glad for at have fundet værestedet. Jeg kommer jo hver eneste dag her tidligt, fordi jeg er flad. Derfor kunne jeg godt tænke mig, der var en mulighed for at sove i værestedet. Det er så rædselsfuldt at vågne i detentionen. Tænk hvis man kommer her lige så stille som jeg, når det kneb. Ja, jeg ved godt, at man ikke må drikke eller jukse her, men det er Anders og tænker sig selv på en episode, hvor han røg på hospitalet og var en håndsbrevet på den.

Han beslutter at fortælle om det.

"Det gik helt over gevind. Først kylede jeg fem stykker ned. Derefter drak jeg otte flasker snaps i løbet af to timer og derefter igen 10 stykker. Jeg gik lige i døren og jeg så ved at stille træskoene. Jeg vågnede op på hospitalet. Jeg havde nok fået masser af medicin og afvæjning. Men antabus alene er jo kun en narresut, for man føler sig efter!"

Anders kaster et blik på værestedets ur, det er otte.

"For resten, Sonja – du ved det jo ikke, men det er meget godt at fortælle om det, inden alle de andre kommer. For øjeblikket går jeg faktisk og venter på en plads på et behandlingshjem."

Sonja smiler.

"Det var en god nyhed Anders, men nu må vi vist til at sove. Klokken er mange, og jeg skal have lavet vagtplan, inden de andre kommer."

Anders ler højt. "Så har du allerede opdaget, at klokken er mange er otte Sonja. Vi har snakket i en hel time. Nåh nej, jeg har snakket." Anders ler igen.

"Den vagtplan må du selv lave i morgen, så venter jeg på at komme til senere – bare for en gangs skyld." Sonja kan ikke lade være med at le med.

Hun klapper kærligt Anders på skulderen og siger, måske kan hun alligevel nå at lave lidt på vagtplanen, inden de andre kommer for morgen. Hun tænder computeren, men kan slet ikke komme i gang. Hun tænker på det, Anders har sagt om behandlingstilbuddet.

"Bare det du siger, Sonja. Han trænger bare til få en mere rolig tilværelse – uden druk og stoffer."

Sonja på værelset tænker om sædvanlig er hun vågnet alt for tidligt og har listet sig stille væk fra værelset og hen til køkkenet. Men i aften er det så travlt den sidste tid, og hun er bagud med julevagtplanen. Måske kan hun nå at lave den i aften, så hun åbner værestedet.

Der er sne i luften og sætter farten op det sidste stykke.

Endelig er hun fremme og drejer op ad gaden i den kolde stride blæst.

Herne ved værestedet ser hun konturerne af en ensom og frysende skikkelse på trappen. Anders!

Af Marie Nielsen – Publiceret på Fyldepennen

Tekst 3

Læs artiklen *Trommeslager hader støj*, og sæt streg under det ord eller det udtryk i parenteserne, som er sammenhængende. Skriv på svararket.
Se hvordan i eksemplet i første parentes.

Trommeslager hader støj

30 år som trommeslager i blandt andet rockgruppen tv-2 har sat sine spor i Sven Gauls ører. Hørenedsættelse og tinnitus er konsekvenserne af, at han (varede - yendte - beggede - vidste) alt for længe med at beskytte sin hørelse.

Høresansen har spillet en stor rolle i Sven Gauls tilværelse. Allerede som barn blev han opmærksom på, at han havde perfekt gehør. Han kunne intuitivt skelne toner og harmonier i musik. Det gjorde indtryk på både på lærerne i skolen og på ham selv. Han sang i kor, spillede trommer i spejderorkesteret og var allerede som teenager at spille popmusik. I dag er han på vej mod døvhed, og hørelsen er ikke længere (kortere - bredere - yderligere), som den burde være: "Det har været svært betydende er det ikke hørenedsættelse. Og så har det betydende, at jeg har fået tinnitus. Så det er virkeligheden, og det er en lang historie. Jeg har lært at leve med det med hensyn til mit arbejde, men det generer mig lidt, og jeg ikke rigtig kan høre, hvad folk de siger."

Begyndte for sent

"For 8-9 år siden begyndte jeg at spille med hørelsen i orkester for at undgå (lange - kraftige - kvælende - kogende) lydtryk fra især bækkenerne, der står lige rundt om mig. Men jeg begyndte at bruge høreværn alt for sent, ikke? Jeg skulle faktisk have brugt dem tidligere af. Og jeg tror, hørenedsættelsen meget skyldes de der lange toner i nogle dæmpede bækkener, hvor man bare spiller på livet løs, og bækkenerne larmer, og man kan høre, det er dejligt musik uden at tænke sig om. Der var det ligesom noget med, at lyden var en del af (ophold - optegnelserne - oplevelsen - opfindelsen). Det skulle være højt for, at det var det," siger han og smiler bredt.

"Jeg fandt ud af, at jeg havde fået hørenedsættelse. Og jeg tænkte, at jeg hellere måtte begynde at beskytte mine ører, så det ikke blev værre. Det var en kraftig oplevelse af, at det kunne nok ikke være særlig sundt. Det var specielt i forbindelse med et studie, hvor man arbejder med høretelefoner på, hvor man kan være udsat for, at der kommer noget, som kommer nok det er alt for højt ved en (tragisk - teknisk - taktisk - tarvelig) fejl. Det er noget, der gjorde, at man pludselig fik en eller anden høj lyd eller larm ind i ørerne, hvor jeg kunne mærke, at der var noget, der gik galt."

Passer på sig selv

Høreskaderne har påvirket Sven Gaul i det hele taget, især som på at passe bedre på sin hørelse – også når han ikke er på arbejde.

"Hvis jeg går til koncerter eller på diskotek, bruger jeg høreværn med. Det er sådan nogle små "juletræer", som man kan købe i musikforretninger. Det er små plastikhøreværn, hvormed man kan sænke niveauet af lyden, så man kan høre lyden, men ikke øresener. Der sidder sådan en lille pind i, så hvis man synes, de dæmper for meget, trækker man dem lidt (smarte - smule) ud. Dem har jeg på mig når jeg er på til store koncerter."

Leve med tinnitus

Ud over hørenedsættelse har Sven Gaul i dag nødt til at leve med tinnitus – en konstant hyletone i ørerne. Men han har fundet en måde at klare den på:

"Jeg er jo ikke ekspert på området, men jeg har på fornemmelsen, at man nemmere kan leve med tinnitus, når man har overskud i hverdagen, og når man har et positivt sind ... Det bedste er nok at sige, at hvis man har (overset - overblik - overraskelsen - overskud) i hverdagen og ikke behøver at fokusere på

alskens dårligdomme som ens egen tinnitus osv. – så har man selvfølgelig nemmere ved at leve med det. Det har hjulpet mig meget. Jeg har nogle kollegaer, som jeg ved, har måttet holde helt op med at spille, fordi de ikke kunne holde det ud. Og det, synes jeg, er forfærdeligt. Så jeg tror, det er meget (indadvendt - helt - interessant - indadvendt - indviklet).”

Af Jakob Brodersen – Artikel fra Høreforeningen

Tekst 4

Læs interviewet *At være god til noget*, og sæt streg under det ord eller det udtryk i parentes, som passer i sammenhængen. Skriv på svararket.
Se hvordan i eksemplet i første parentes.

At være god til noget

Interview med Kronprins Frederik

”Hvis man mister nogen eller noget, er det vigtigt at (tiltage sig - tillade sig - tilføje sig - tilbringe sig) at sørge med sig selv. Men begynder man at sørge (sig selv - sig selv - sig selv - sig selv) eller selvmedlidenhed – er det på tide at komme videre.” Hans Kongelige Højhed Kronprins Frederik.

Sommerfuglene i maven rører på sig, og blæsten river i den klare januarluft. Hestene krydser Amalienborg Slotsplads på vej til Christian VIII’s Plads. Kronprins Frederik den 5. knejser sig op på sin hest og sender et øjeblik mine tanker til historiebøger og film. Det er dog en anden verden, der om et øjeblik skal træde ind i mit liv og udfylde de næste minutter, men derimod ikke den svenske lyseslevende kronprins.

Fotografen er allerede ankommet. Lyset er blødt og smukke, højloftede stuer på 1. sal, hvor en sofa, et bord og en stol byder velkommen. Det samme er et enkelt trakterement med kaffe, vand, lidt kiks og chokolade. Livristen bevæger sig diskret, tager i sin sorte frakke og viser mig til rette. FM-senderen og notesblokken ligger på bordet – og da livristen giver tegn til Kronprinsens ankomst, farer pludselig billedet af min barndomsdanceskole og kunstner gennem min hjerne. I samme øjeblik træder Kronprinsen ind i billedet (fortrænger - fortryder - fortryder) billedet – i hvert fald gør hans hjertelige, faste og fysiske umiddelbare tilstedeværelse den friske danseskolens lærdom.

Mens jeg med største selvfølgelighed får lov til at spørge FM-senderen om den kongelige hals og justere længden i nakken, ser Kronprinsen med interesse til senderen. Vi snakker lidt om høreapparater og hjælpemidler. Blikket er fast og klart, og hans øjne kigger direkte, og det charmerende, drengede smil lurer på læben lige om hjørnet. Og så (nipper - noterer - knipser - knirker) et par gange, og derefter er billedet med mit første spørgsmål.

Hvorfor spørger du for Høreforeningen?

”Jeg synes det var en spændende samtale, som jeg havde lyst til at (påberåbe - påpege - påminde - påtænke) med at høre om det, men jeg kan jo ikke umiddelbart se det. Alligevel lægger man mærke til de visuelle reaktioner, og hvis et menneske ikke er med. Man tænker måske ikke lige på handicappede og forstand, men det er vigtigt om mange mennesker – en gruppe, man ikke hører så meget til. Opfordringen og missionen har da også med min mormor at gøre. Hun var som ældre præget af nedsat hørelse, som startede, så vidt jeg husker, i midten af 70’erne – så mig bekendt var alderen årsagen til den nedsatte hørelse.

Mormor var på mange måder et fantastisk menneske, hun havde et højt (selvsagt - selvværd - selvom - selv), som nok gjorde det lidt nemmere. Og en vilje. Det var egentlig ikke sådan, at den nedsatte hørelse var en hæmsko i det daglige eller, at hun bakkede ud af en samtale, hvis der var mange mennesker. Jeg

kunne godt mærke, at hvis man talte lavmælt og ikke henvendte sig direkte, reagerede hun ikke. Men hun var nu også god til selv at gøre (opmærksom - opsigelse - opsats - oplevelser) på det, sagde ofte til andre: "Jeg hører jo dårligt."

Motivationen til høreapparatet kom mest fra hendes døtre. Selv folte hun nok lidt, at der var noget uværdigt ved at (pådufte - påvirke - påføre - påpege) sig et høreapparat. Da hun så fik det, brugte hun det alligevel ikke særlig meget. Hun tog det ret afslappet, ligesom de andre skavanker, der kommer med alderen. Da hun f.eks. fik brug for en rollator, var hun ikke bange for at gå med den og at blive taget af ret med den. Det betød helt sikkert meget for mange andre i samme situation.

Hvorfor var det så svært med høreapparaterne? Hvad er det, der spænder ben for høreapparater?

"Det er et godt spørgsmål. Måske hænger det sammen med, at det er placeret ved den ene ende af kroppen, vi (forarbejder - forestiller - forbinder - forsvinder) med individualitet (det ligner, vi "affotografere" hos et andet menneske. Eller måske følelsen af at miste værdighed ved at have brug for et høreapparat. Eller måske følelsen af at miste værdighed ved at have brug for et høreapparat. Eller måske følelsen af at miste værdighed ved at have brug for et høreapparat."

Der er ikke nogen i min nærmeste familie, der har høreapparat, men jeg har måske et par stykker i mine venner. Den ene – han er godt 50 og har et arveligt høretab – anskaffede sig høreapparater for nogle år siden. Inden da var det også helt tydeligt, hvor meget han gik glip af (for mange gange havde han gået af samtalen, blev (sagt op - sat ud - smidt af - smurt ind) af spillet. Men jeg kunne se på ham, at han ikke var med. For ham har det tilsyneladende ikke været et problem at få høreapparat. Men han har generelt meget afklaret med sin egen person, har et højt selvtillid. Han tror jeg, er en af dem, der har i øvrigt en høj stilling, hvor det er nødvendigt at kunne (høre - fingere - fokusere - høre) i større fora med mange mennesker."

Hvad med tinnitus?

"Der er mig bekendt ikke nogen blandt mine nærmeste, der har tinnitus. Men jeg har kendt en del i musikerkredse, bl.a. en ung guitarist, som måtte holde op med at spille guitar på et tidspunkt, da han er siden vendt tilbage til musikken og spiller med nogle (specielle - morsomme - spraglige - endende) ørepropper til musik.

Selv har jeg kun oplevet det en enkelt gang på et koncert, som ti år siden. Når musikken kom op i de høje (passager - passagerer - passager - passende), fik jeg pludselig en hyletone i øret. Men det forsvandt umiddelbart efter, da jeg kan da godt mærke, der blev taget volumen på, især i diskanten, og har flere gange tænkt på at investere i ørepropper, som musikere bruger. Men jeg har ikke fået gjort noget ved det – selv om jeg nok er ret god til at holde meget af rockmusik, men synes måske også, det er synd at lukke noget af musikken ud."

Hvad er det, der er fascinerende ved høj musik?

Man lytter jo ikke til musikken for støjens skyld. Men jeg især meget af rockmusik, men det er jo ikke kun den (typisk tyske - type - tape) musik, der er høj. Når der spilles klassisk, skrues der også op. Måske tænker man, når man bli'r opbragt, så er det være klassisk det hele. Sådan tror jeg ikke, det er. Den rytmiske musik hører til min generelle foretrukne musikstil – og sådan tror jeg, det bli'r ved med at være. Jeg er også en stor kærlig til salsa og samba, alt det brasilianske. Det er virkelig livsglæde, der kommer fra hjertet!"

Brug af høreapparat til jagt

Jeg har haft min aktuelle høreapparat f.eks. ved flyver- og dykkerstatus – og for et par år siden blev jeg bekendt fra et høreapparat, som præsenteret for et specielt høreapparat til brug ved riffelskydning. Jeg valgte at (finde - interessere - inspicere - investere) i. Det var i øvrigt ganske interessant at følge hele den (ind - proces med høretest, audiogram, få taget aftryk af øret og derefter at få de formstøbte høreapparater) i lyden. Jeg forventede, at jeg ville høre mindre, men blev overrasket over alligevel at kunne høre de små lyde – raslen af blade, (dortrin - dyretrin - dyrslæge - dyrespør) og sådan. Det tog to-tre gange at vænne mig til den anderledes lyd, lidt mere rumklang og susen, men nu bruger jeg dem hver gang under hele jagten. Det har også givet mig en lille smule fornemmelse af, hvordan det må være at ha' et høreapparat i ørerne."

Ikke nok salg i høresagen

"Måske synes medierne og pressen ikke, der er nok "salg" i høreområdet, at det bare er noget, der hører alderdommen til. Det er det da også til en vis grad, men det gør ikke sagen mindre vigtig. Desuden er der jo også (heldigvis - helt - aldrig - sjældent) unge mennesker, der har problemet. For dem er det nok endnu sværere, alle de psykologiske faktorer, der spiller ind - igen det med værdigheden. Som ung man ikke lyst til at skille sig ud og være anderledes end de andre."

Deres Kongelige Højhed har ved tidligere lejligheder været åben om personlige erkendelsesprocesser. Vil De fortælle lidt om det at acceptere de livsvilkår, man nu er blevet tildelt?

"Man må til stadighed arbejde med sig selv. Vi har på forskellig vis alle nogle livsopgaver, vi bare ikke kan lave om på, og i kriser og erkendelsesforløb er der altid nogle (stiger - stadier - stadier), man skal igennem. Har man f.eks. mistet noget kært, er det vigtigt at gi' plads til sorgen, at gi' sig selv lov til at sørge. Der er selvfølgelig forskel på, hvad det er, man er ked af, om man har mistet et menneske, nogle ting eller andet. Men i forbindelse med handicap har man jo mistet noget dyrebar, og hvis man mister hørelsen.

Det er vigtigt at give sig tid til at sørge med sig selv. Men begynd at sørge over sig selv, og så er det tid at komme videre. Hvis det ender i en egoistisk anskuelse, hvor man ønsker medynk - for sig selv, at det er "synd for mig" - ja, så må man selv til at gøre en indsats for at se lidt mere fremad, begynde at yde noget. Hvis man som dårligt hørende synker lidt, om man så næsten ikke kan prøve at gøre en indsats for at få sig selv med i game' igen. Det er meget væsentligt, synes jeg, at tage ansvar.

For mig var det netop svært i de unge år, hvor man ofte sammenligner sig med andre. I offentlige fora, nervositeten, og gør jeg det nu godt nok. Men på et tidspunkt, må man blive ved og finde tiltro til sig selv - bruge historien og erfaringen, gøre brug af erfaring, man ved om sig selv.

Vær åben

Det er vigtigt at være åben og få snakket om tingene. Nogle går f.eks. i psykolog, men for mig har de fysiske udfoldelser haft langt større betydning. Det er vigtigt at udfordre nogle barrierer (barrikader - bataljer - barrierer - balancer) - følelsen af værdighed og at være god til noget. Så hvis jeg skal prøve at komme med nogle opmuntrende ord og pege på nogle redskaber, må det netop være at arbejde med sig selv og være for, man er god til noget. Det hjælper også på selvværdet," siger Kronprinsen og sender mig et af sine karakteristiske smil.

Af Lotte Romer - Fra Høreforeningens hjemmeside 2007

Tekst 5

Læs artiklen "Høreskader" og besvar spørgsmålene med svararkret ud fra tekstens indhold. Sæt kryds ud for de rigtige svar. Der er kun ét rigtigt svar til hvert spørgsmål.

"Høreskader"

MP3-afspillere og iPods er populære som aldrig før. Men vellyden kan også have varige skader på hørelsen, og de nye afspillere ser ud til at være specielt farlige.

Det er velkendt, at støj kan give høreskader, jo længere man udsættes for det, jo værre kan det

gå. Derfor bliver der ført nøje kontrol med de af os, der arbej-

der på særligt støjfyldte arbejdspladser.

Men det er ikke kun støj, der skader. Musik skader også, hvis det er for kraftigt. For professionelle musikere udgør dette et ægte dilemma. For at udføre deres profession må de leve med den belastning, som de høje lyd-niveauer udgør. Slækker de på træningstiden, går det ud over fremførelsen. Nogle har lært at fungere med særlige hørevarm, som dæmper lyden, men mange finder det svært at spille med dem, fordi det lyder anderledes, end det plejer.

Der er offentlige myndigheder, der fører tilsyn med såvel de støjfyldte arbejdspladser, som med de professionelle musikere. Der er til gengæld ingen, der fører tilsyn med de af os, der bare godt kan lide kraftig musik, når vi cykler, kører i bus eller slapper af.

Der findes i dag flere billige lydsystemer, som kan lave god, kraftig lyd. Allerede da walkman'en kom frem, begyndte det at blive attraktivt at tage musikken med, hvor man gik. MP3 afspillere, iPods og multimedie-telefoner har gjort det lettere.

I en ny undersøgelse er det vist, at hvis man lytter til Apple's iPod Nano på 80 pct. af maksimal værdi i højst 33 minutter, så har man været ude for

en lydbelastning, som svarer til den "universelt maksimalt tilladelige" for en otte timers arbejdsdag. Hvis niveauet er sat til maksimal værdi, udsættes man for den samme eksponering på bare ét minut! Det har fået nogen til at foreslå, at der sættes advarselmærkater på i lighed med dem, som i dag sættes på cigaretpakninger.

Musikken lige i øregangen

Nogle spørger sig selv, om det er farligere at lytte med hovedtelefoner eller "ear-inserts". Lyden jo laves meget tæt på øret. Det er der teknisk set ikke noget i, der tyder på, selvom der er færreste højttalere, end der kan spille ligeså højt. Det er grundlæggende en risiko, inde ved trommebenet, som er afgørende for hørelsen. Kraftig vi synes, kan det, og hvor voldsomt det påvirker hørelsen.

De fleste portable lyd anlæg bliver mest brugt i situationer, hvor der kan være baggrundsstøj – på cyklen, i bilen eller på løbeturen. Hvis man hamrer derudaf, får det en baggrundsstøj, der er farligere til at skrue højere op for lyden. Ellers kan man ikke høre musikken, hvis der er for meget støj.

For 20-25 år siden var det stort, hvis man havde et stereoanlæg på værelset. I dag har de nye fikse og billig billigere lyd systemer gjort, at de fleste er teenagerer og små mindre børn, der kan lide musik, når som helst og som helst, og selv vil. Det er et problem, som nu skal til at vurderes, om der er risiko for "støjbeskadigelse" af høreskader, og vi savner flere undersøgelser.

Et af de steder, hvor der har været en støjbelastning af forskellige aldersgrupper hørelse er i trafikken. Det viste sig, at voksne og tilsyneladende har en bedre hørelse, end dem, der er 10 år tilbage. Det er et problem, som allerede nævnt, så er der flere teknologier, der får os til at ændre vores forbrugsmønstre. Det betyder noget.

Hvor lang tid vi lytter til og hvor længe hørelsen "trættes" af lyden, og det betyder derfor også noget, hvor længe vi hviler ørerne. Det betyder noget, hvor og hvornår vi lytter. Hvis der er trafik eller anden baggrundsstøj, skruer vi op, så vi kan høre det. Så der er kun en ting, der virker – og det er at overveje vanerne. Lytter du meget til høj musik?

Af Dorte Hammel og Henrik Møller - Institut for Elektroniske Systemer Aalborg Universitet
Uddrag af artiklen i Lægebladet Ugeskrift for Læger den 21. januar 2006