

Navn: Ellen Dannevig Straube

Yrkestittel: Audiopedagog, rådgiver

Tittel på foredraget:

Tinnitus – et stort folkehelseproblem

Den massive bruken av forsterket musikk i befolkningen, og det at vi omgir oss i stadig mer støyfylte omgivelser, fører til at mange av oss får skader i form av hørselstap og tinnitusplager. Flere erfarer at de får betydelig redusert livskvalitet som følge av tinnitusplagene og sier de sliter med konsentrasjon, hukommelse og søvn. Dette får igjen store konsekvenser for skolegang, studier og for deltakelse i yrkesliv og samfunnsniv. Så, hva kan gjøres når man først har fått tinnitus? Finnes det hjelp, og i så fall hvor kan man få det?

I foredraget kommer jeg til å snakke om hva tinnitus er, hvordan den oppstår og utvikler seg til en plage, hva årsakene kan være – og hva som kan gjøres for å bli bedre eller helt kvitt plagene. Jeg kommer også til å legge stor vekt på hva man selv kan gjøre for å forebygge tinnitus og tinnitusplager.

I tinnitusbehandlingen i dag, støtter de fleste seriøse fagmiljøer seg til den nevrofysiologiske læringsmodellen til Pawel Jastreboff (TRT – tinnitus retraining therapy) og bruk av kognitive tilnæringsmetoder. Dette er anerkjente metoder som vi også arbeider etter ved Briskeby rehabilitering og utadrettede tjenester, der jeg har vært ansatt i flere år. Nytteverdien av disse metodene vil jeg komme nærmere inn på i løpet av foredraget.

Utdanning og yrkeserfaring

Lærer og audiopedagog i språkfagene; engelsk, tysk og norsk som andrespråk ved Sandaker videregående skole, avd. for døve. Her underviste jeg i fire år. Jobbet deretter på Ål folkehøyskole og kurscenter for døve, hvor jeg underviste fremmedspråklige, døve i flere år. De siste årene foreleste jeg også i faget «språk er makt» for foreldre og lærere til døve barn, hvor hovedbudskapet var på hvordan tilrettelegge for god kommunikasjon gjennom opplæring og bruk av tegnspråk samt bruk av tekniske hjelpemidler.

I løpet av de årene jeg underviste på Ål folkehøyskole, fikk jeg interesse for tunghørte, dvs. de som av ulike årsaker hadde fått nedsatt hørsel, og som hverken var hørende eller døve, og følgelig hadde ulike behov for kommunikasjons-tilrettelegging enn det døve hadde. Det var her jeg først ble oppmerksom på at **tinnitus** også kunne være en form for hørselshemming – og at den for mange hadde store følgeplager, både av pedagogisk, yrkesmessig, praktisk og psykologisk art. For å lære mer, gikk jeg tilbake til skolebenken og fullførte en **master i audiopedagogikk** samt en utdanning i **gestaltterapi** (2003). Kombinasjonen av disse to utdanningene har vært til stor nytte i mitt senere arbeid med hørselshemmede og tinnitusplagede.

Fom. 2003 til jeg gikk av med pensjon i august 2019, har jeg jobbet på **HLF Briskeby kompetansesenter, rehabilitering og utadrettede tjenester as** i Lier (Buskerud). Kompetansesenterets målgrupper er tunghørte, tinnitusplagede og personer med andre hørselsrelaterte utfordringer. Her jobbet jeg som rådgiver og kursleder for tunghørte yrkesaktive og for tinnitusplagede. Fom. 2012 var jeg hovedsakelig kursleder og hovedforeleser på Briskebys tinnituskurs, og har også etter forespørsel forelest om tinnitus på ulike undervisningsinstitusjoner og virksomheter rundt om i landet. Fra en sped start med et fåtall kursdeltakere på begynnelsen av 2000-tallet, har HLF Briskeby i Lier hjulpet nærmere 1500 tinnitusplagede de siste åtte årene.