

RESSOURCER TIL SAMTALE OM LYDTRYK I OMGIVELSERNE

For mennesker med lydfølsomhed kan der være mange tanker om – især kraftige – lyde omkring dem, og hvilken betydning disse lyde får: *Kan de skade min hørelse? Får jeg mere tinnitus? Kan jeg passe mit arbejde? Må jeg opgive min hobby?* osv.

Som beskrevet i bogens kapitel 6 (se side 133 ff.) og kapitel 8 (se side 193 ff.) kan disse tanker være medvirkende til, at man som lydfølsom oplever lydene som kraftigere og potentielt farlige, og at man derfor ikke kan holde ud – eller tør – at være i situationer, hvor lydtrykket er højt, fx til fester, koncerter, i svømmehallen, kantinen, på en trafikeret vej osv.

Derfor er det vigtigt, at vi som fagpersoner kan give dem den rette støtte og vejledning i, hvad der rent faktisk er skadeligt, hvad deres nervesystem opfatter som skadeligt, samt – ikke mindst – hvad der ikke er skadeligt. Ved at benytte illustrationer af lydtryk i omgivelserne kan man få en faktabaseret samtale om de lydtryk, der omgiver de fleste af os i dagligdagen, og om hvornår det er relevant at beskytte sig.

Målet er, at man kun benytter høreværn, hvor det er påkrævet, og i stedet prøver at vænne sig til de lyde, der ikke er skadelige.











Illustrationerne og forklaringerne på de næste sider i dette ekstramateriale kan du printe ud og bruge i samtalerne.

Eksempler på lydtryksniveauer i hverdagen

Man kan bruge denne illustration til at hjælpe den lydfølsomme person med at sætte sine egne oplevelser i perspektiv. Den viser typiske dagligdagslyde fra meget stille til meget kraftige. Brug den til at sammenligne med steder, personen kender, og til at illustrere, hvornår en lyd faktisk *er* skadelig, og hvornår den *opleves* som ubehagelig. Oplevet ubehag ligger ofte ved lavere niveauer end de målbare, og målet for personen er derfor at skelne mellem reel risiko (dB + eksponeringstid) og nervesystemets fortolkning. Husk også, at værdierne er omtrentlige og afhænger af afstand, rumakustik og måleopstilling.

LYDTRYKSNIVEAUER (dB SPL)

Eksempler på lydniveauer i hverdagen

0-10 dB SPL		Netop hørbar lyd, meget stille rum, vejrtrækning for et ungt menneske med normal hørelse
20-30 dB SPL		Stille soveværelse, blød hvisken tæt på
35-40 dB SPL		Meget stille kontor eller bibliotek, dagligstue uden tale
50-60 dB SPL		Rolig samtale på 1-2 m, typisk baggrund på kontor
65-70 dB SPL		Lidt livlig samtale, almindelig bytrafik på afstand
70-75 dB SPL		Støvsuger, opvaskemaskine, travl gade udenfor vindue
80-85 dB SPL		Tung trafik tæt på, meget støjende klasseværelse, hårtørrer tæt på øret
90-95 dB SPL		Råben, motorcykel tæt på, høj musik i stue
100-110 dB SPL		Rockkoncert, kraftige maskiner
120-130 dB SPL		Sirene tæt på, jettfly på kort afstand (smertegrænse)

Maksimal tålelig lyttetid ved forskellige lydstyrker

Man kan bruge denne illustration til en samtale om, hvor længe man maksimalt bør opholde sig ved de forskellige lydtryk. Den viser, at det ikke nødvendigvis er skadeligt at opholde sig kortvarigt i et støjfyldt lokale. Det afgørende er, hvor længe man opholder sig der. Det kan medvirke til at ”opløse” nogle af de begrænsninger, den lydfølsomme person har fået oplevelsen af at skulle leve med.



Gengivet med tilladelse fra Jens Munk.

Afstandsloven

Et nyttigt redskab til samtalen med personer med lydfølsomhed kan være en illustration af afstandsloven, der siger, at når afstanden til lydkilden fordobles, halveres lydtrykket (altså -6 dB SPL).

Den kan både bruges i en generel snak om, hvor meget det hjælper at holde afstand fra kraftig lyd, og som et konkret værktøj til at omregne et lydtryk, som personen selv oplever som farligt eller truende, så lydtrykket efter beregning kan vise sig at være uskadeligt for ørerne.

