



Artikel i Høreforeningens blad **hørelsen**, marts 2010

Det påvirker psyken at miste hørelsen

Psykiske reaktioner som overbelastning, kronisk stress og depression er almindelige, når hørenedsættelse gør det svært at klare hverdagen. Med teknikker som kognitiv terapi og mindfulness hjælper psykolog Jette Fischer sine hørehæmmede klienter til større erkendelse, mere nærvær og bedre funktion i hverdagen.

Af Birgitte Vange

De er ofte ressourcestærke, sociale og erhvervsaktive mennesker i alderen 35-60 år. Mange arbejder med at hjælpe andre mennesker. De har et høretab, som de har svært ved at erkende, og tænker "Det skal ikke ødelægge mit liv". De er vant til at gøre sig umage, og de har i lang tid været på overarbejde for at dække over deres dårlige hørelse.

Sådan karakteriserer psykolog Jette Fischer de klienter, hun møder i sit job på Center for Rehabilitering og Specialrådgivning (CRS) i Odense. Hun har arbejdet her i 5 år og samarbejder tæt med høreteknikere og specialkonsulenter, om at hjælpe mennesker med erhvervet hørehandicap. Ud over hørenedsættelse har en del tinnitus eller Menieres sygdom. Kun de mest belastede får tilbudt psykologhjælp.

Kronisk overbelastning giver symptomer

"Når klienterne kommer til mig har de været på overarbejde gennem lang tid" fortæller Jette Fischer. "De skal hele tiden anstrenge sig for at høre, hvad der bliver sagt, og det gør, at de hele tiden er i aktivitet: "Var det nu dét eller dét, der blev sagt?". Det giver uro og anspændthed i kroppen. De fleste er bekymrede og føler ikke, at de gør deres arbejde, som de skal. De er i en kronisk stresstilstand"

Forstyrret søvn, hukommelsesbesvær, koncentrationsbesvær, træthed, nedtrykthed og kronisk anspændthed er symptomer på stress og kronisk overbelastning, som med tiden

kan føre til depression og kronisk udbrændthed. Klienterne har hele tiden gang i tankevirksomhed og bekymring, som bringer dem i en nedadgående spiral. Mange er sygemeldt - eller bliver det.

Erkendelsen er første skridt

Første fase i den psykologiske behandling handler som regel om erkendelse.

"Erkendelse er vigtig" siger Jette Fischer, "for hvis du ikke har erkendt dit problem, er forandring ikke mulig."

Høretabet gør, at klienten pludselig skal se på sig selv på en ny måde og får problemer med selvværd og identitet: han eller hun udtrættes nemmere og for eksempel er selskabeligt samvær meget udmattende. Det bliver nødvendigt at prioritere, når energien nu ikke er den samme som før.

"Hvis du skal leve med et høretab uden at blive slidt, er du nødt til at erkende, hvad det betyder for dig og din familie," siger Jette Fischer. "Du er nødt til at forholde dig til, hvilke hensyn du skal tage til dig selv."

Sammen med klienterne ser hun på ressourcerne og hjælper dem til at erkende hvad de kan og ikke kan. Det er med til at give dem mere ro i livet.

Kognitiv terapi

I behandlingen anvender Jette Fischer den kognitive terapi og anskuelsesmåde. Det er en terapiform, der arbejder med samspillet mellem tanker, følelser, krop og adfærd. Metoden giver klienterne redskaber til at kigge på sig selv og forstå egne reaktioner. Mange af reaktionerne er et resultat af automatiske og negative tanker, som med tiden har fået mere og mere magt, så det er svært at se handlemuligheder. Når klienterne bliver opmærksomme på disse sammenhænge kan de gradvis ændre på både deres tænkning og hvordan de forholder sig til problemerne.

Mindfulness er bevidst nærvær

En anden teknik, der er meget hjælpsom er Mindfulness. Metoden har sin oprindelse i buddhistisk meditation, og træner evnen til at være opmærksom og til stede i nuet. Den blev oprindelig anvendt til kronisk syge og alvorligt smerteplagede mennesker. Senere er metoden blandt andet videreudviklet til behandling af depression.

"De fleste af os er i det man kalder handlemodus, og ofte fungerer vi nærmest på autopilot" forklarer Jette Fischer. "Vi tænker på, hvad vi skal og planlægger, hvad der skal ske. Dermed bliver vi fanget ind af mange automatiske tanker. De automatiske tanker kan være bekymringstanker, selvkritiske tanker, katastrofetanker – tanker som vi får til at blive kendsgerninger for os, når autopiloten er sat til."

Mindfulness hjælper klienterne til at blive opmærksomme på, at tanker ikke er virkelighed. Teknikken kobler sig på åndedrættet og træner opmærksomheden, så de begynder at forholde sig anderledes til tankerne og kan være mere nærværende. Derved mindskes oplevelsen af stress.

Når ægtefællen er med

De fleste psykologsamtaler foregår med klienten alene. Men jævnligt opleves problemer i parforholdet, og så kommer ægtefællen med til samtale. Typisk kan den raske ægtefælle ikke forstå, hvorfor partneren er mere trist og ikke så aktiv.

Parsamtalerne skaber større forståelse og parret får redskaber til at kunne kommunikere bedre. Det kan være via øvelser i, hvordan de lytter til hinanden, eller hvordan de får holdt aftaler om, hvad der er væsentligt.

"En af mine mandlige klienter skulle hele tiden forsvare, at han ikke hørte så godt", fortæller Jette Fischer. "Han blev enormt vred, hvis han blev bebrejdet, at han ikke havde fået gjort noget, han havde lovet. Han manglede overskud."

I samtalerne med ægtefællen og psykologen fik han lært at sige, hvordan han havde det. At han følte sig presset, blev ked af det og skulle forsvare sig, når han ikke syntes han kunne overkomme det hun forventede. Og ægtefællen fik en større forståelse for hans reaktioner, og hvorfor han ikke overkom så meget som i gamle dage.

Klienternes feedback

Et forløb i CRS kan nemt tage 2 år. Sideløbende med psykologsamtalerne er der ofte et samarbejde med specialkonsulent og kommune om arbejdsprøvning. En arbejdsprøvning, som i mange tilfælde også er klientens egen test på, hvad han eller hun kan klare. For en del fører det til fleksjob eller pension.

Når kontakten til Jette Fischer afsluttes, kan klienterne i reglen fortælle, at de på trods af hørehandicappet har fået mere ro og overskud. De bliver ikke fanget ind i tankestrømmen som før. De tackler problemerne bedre og er ikke mere så bekymrede for andres vurdering.

Men først og fremmest er de blevet bedre til bare at være.

Søger du hjælp til psykiske reaktioner på høretab?

Din praktiserende læge har mulighed for at hjælpe med samtaler eller henvisning til psykiater.

Lægen kan også henvise til praktiserende psykolog under **Sygesikringens Psykologordning**. Ordningen omfatter behandling af depression, følger af alvorligt invaliderende sygdom, ulykker mm. og indebærer delvis egenbetaling.

<http://www.psykologkontakt.dk/info.asp?id=8>

Center for Døve yder psykologisk og psykiatrisk bistand til døve, døvblinde og handicappede døve. Ydelserne omfatter bl.a. samtaler, psykologiske undersøgelser, rådgivning og undervisning. www.cfd.dk

Center for rehabilitering og specialrådgivning på Fyn yder psykologisk bistand til unge og voksne, der i forvejen er visiteret til specialundervisning i centeret.

www.rehabilitering-fyn.dk

Landsfunktionen for døvepsykiatri ved Psykiatrisk Center Ballerup behandler sindslidende døve og svært hørehæmmede, hvor høretabet er opstået i den tidligste barndom. <http://www.psykiatri-regionh.dk/menu/Centre/Psykiatriske+centre/Psykiatrisk+Center+Ballerup/Dovepsykiatri>

Den tværfaglige sundhedsklinik er en privat klinik i København, der tilbyder rådgivning, behandling, coaching og tværfaglige kurser, der inddrager kropsbevidsthed, afspænding, psykologi og kreative aktiviteter. Klinikken arbejder især med de psykologiske følgevirkninger af bl.a. tinnitus, Ménière og svimmelhed. www.sundhedsklinik.dk