

Att leva med en hörselnedsättning – Psykologiska aspekter

Av leg. psykolog Thomas Nordlöf, Hörselkliniken Karolinska Universitetssjukhuset i Solna

Det sociala livet

Att höra

Vägen till det vi uppfattar som en hörselupplevelse går via flera transformationer från ljudvåg till elektrisk impuls. Ljudvågen omvandlas således i olika medier innan den slutligen bearbetas av hjärnan. Vi hör inte det externa ljudet vi hör en bearbetning av information som började med en svängning Att höra är en sammansatt process där flera centra i hjärnan samverkar till slutprodukten. Andra sinnen mobiliseras i hörselprocessen, synen tar bland annat in kroppsspråk och läpprörelser. Kognitiva komponenter som kontext (sammanhang) bidrar till hörupfattningen.

Sammansatt kommunikation

Hörselnedsättning påverkar kommunikationen i olika situationer. Två vägs kommunikation fungerar ofta bäst för en person med en hörselnedsättning, svårigheter med att höra framkommer i samtal med flera personer.

Läppavläsning och kroppsspråk kan ge ledtrådar och möjlighet att utesluta irrelevanta tolkningsalternativ. En stor del av kommunikationen går via kroppsspråket. Kroppsspråket har den nackdelen att det är öppet och otydligt, vi kan tolka dessa signaler på olika sätt. Det talade språket är mer tydligt och mer exakt än kroppsspråket.

Vi kan dra nytta av kognitiva ledtrådar på så vis att vi använder oss av olika ”lexika”. Med urvalet -lexikon över visst område - kan vi begränsa tolkningsalternativen med hjälp av uteslutningsmetod. Vi använder oss med andra ord av de möjligheter och omöjligheter som ges för att rekonstruera en utsaga. Att be omgivningen att informera om det aktuella samtalsämnet kan vara en god hjälp.

Att be någon upprepa det du inte hört kan innebära en kommunikation. När du upprepar begäran om upprepning av en fras för tredje gången börjar betydelsen av handlingen glida över i betydelse från att vara en neutral begäran till att bli en källa till irritation.

Gruppkommunikation

I gruppdiskussion är det ofta svårt att hänga med när man har en hörselnedsättning.

Det är svårt att hinna uppfatta alla repliker, vem som har ordet, eftersom man måste titta på den som talar.

Om dessutom fler pratar på en gång är det helt omöjligt att höra. Vem som står

på tur att tala i en gruppdiskussion kallas turtagning. Turtagning är ett sätt att styra och organisera gruppsamtalet när det är öppet för en gruppdeltagare att gå in i samtalet med en replik. Signalen för att det är dags för någon annan att ta över är exempelvis att talaren sänker rösten något i slutet av satsen eller visar med kroppsspråk att man vill säga något.

Har jag rätt att ställa krav på omgivningen

Med utgångspunkt i ICF Världshälsoorganisationens klassifikation där omgivningen, kallad kontexten, individens resurser och begreppet delaktighet betonas. Det betyder att uppmärksamheten flyttas från fokusering av skada och skadeställe till omgivningsfaktorer. FN stadgan och Socialstyrelsen betonar alla människors rätt att på lika villkor delta i samhället.

Förändring av hörselfunktionen

Hörselnedsättningar av olika slag drabbar kommunikationen

Att föra ett samtal i grupp är en viktig erfarenhet för vår självbild. Grupper strävar efter att etablera en känsla av att deltagarna tillsammans utgör en kompetent helhet. Gruppen manifesterar detta bland annat genom tematiseringar, avvikelser från och återkomst till den röda tråden, en väl fungerande turtagning där

deltagarna känner att de kan släppa ifrån sig ordet och ta ordet på ett behagligt sätt med hjälp av sänkt röstläge m. m. Åtkomst till vad som sägs och hur det sägs spelar en stor roll för deltagande i gruppinteraktionen. Detta drabbar en person med hörselnedsättning med stor kraft då personen med hörselnedsättning lätt upplever sig som utanför, inkompetent och isolerad till sig själv med sänkt förmåga till att kunna etablera kontakt med andra.

Förlust

När vi förlorar någonting som vi sätter stort värde på kan det utlösa en sorgprocess. Sorg behöver bearbetas. Förenklat talar man om ett mönster i sorgearbetet. Författare har urskiljt sex olika steg: Chock, Förnekande, Förhandling, Vrede, Depression och Omorientering mot nya värden. Sorgens ansikten således och inte sorgens ansikte. Stegen i sorgen är nödvändiga och är normala. Om vi inte bearbetar de känslor som sorgen väcker riskerar vi att fastna i den aktuella fasen. Också närstående och anhöriga kastas många gånger in i en sorgprocess när en nära drabbas av en förlust.

Förändring

Förändringar som gör etablerad livsstil och strategi hindrande för livsföringen och den personliga utvecklingen leder till att vi måste lägga om strategi i vår livsföring. Den fas som ligger mellan det att vi lämnat en gammal hindrande livsstil och ännu ej lyckats etablera en ny bättre anpassad livsstil brukar kallas kris. Kris betyder dom på grekiska men tecknet för kris på kinesiska betyder också möjlighet. Krisen har olika faser: Chockfas, Reaktionsfas, Bearbetningsfas och Omorienteringsfas.

I reaktionsfasen försöker individen själv orientera sig i världen och de händelser som kastat personen ur ordningen. I denna fas är det viktigt att låta individen själv få pröva sina hypoteser till han känner sig mogen att börja söka efter information från omvärlden. Denna följande fas när vi efterfrågar kunskap om verkligheten kallas bearbetningsfas.

Försvarsmekanismer

Förändringar leder till att vi möter något för oss okänt, de kan leda till att vi upplever ångest. För att möta ångest använder vi oss av psykiska försvarsmekanismer. Dessa försvarsmekanismer kan vi också se i arbete i samband med kris- och sorgearbete. Vanliga försvar är fortätning, förskjutning, bortträngning, projektion och att vända händelser och upplevelser i sin motsats. Kan vi dra nytta av en ökad kunskap om våra egna försvar när vi bearbetar vår hörselnedsättning och när vi försöker kommunicera våra behov till vår omvärld? Kan våra upplevelser av hur vi upplever omgivningen ha relevans för var vi själva befinner oss i vår egen process?

Selektiv perception och uppmärksamhet

Forskning visar att vi människor är mönstersökande och mönsterfinnande. Experiment har gjorts där bilder med slumpvis fördelade punkter spritts på ett papper, därefter har människor tillfrågats om vilken eller vilka bilder de kan se. Svaren visar att de flesta människor ser bilder i slumpvis fördelade punkter.

Annart forskning visar att vi ser det som vi har aktuellt för oss. Provkör vi en Volvo ser vi massor av Volvobilar i trafiken. Väljer vi att därefter provköra en Saab ser vi lika många Saabbilar i trafiken. Det är inte antalet Volvo eller Saabbilar som förändras utan vår riktade uppmärksamhet som strukturerar om varseblivningsfältet.

En person med hörselnedsättning kan drabbas av dessa fenomen. Personer med hörselnedsättning tar hjälp av ledtrådar för att sammanställa hörselprodukten och då används andra sinnen än hörsel som komplement. Också kognitiva ledtrådar är användbara. Exempel på kognitiva ledtrådar är att med led av kontexten (sammanhanget) fastställa vad som utsagts. Läppavläsning är ett exempel på en visuell ledtråd som kompletterar den auditiva informationen för att fastställa hörselprodukten. Slutprodukten är en auditiv upplevelse. Den som vill kan jämföra hur nyheterna låter med och utan ledtråd i form av läppavläsning (Ta till exempel av dig glasögonen, när du sätter på dem igen hör du bättre!) Med ledning av de två ovan nämnda fenomenen kan det alltså finnas skäl att en person med hörselnedsättning ibland kollar upp om tolkningen är den rätta.

Omvärld och upplevelse av hinder eller möjlighet.

För att förstå min livssituation med min hörselnedsättning behöver jag fundera kring den omvärld jag lever med. Omgivningen kan vara den idag aktuella omvärlden men den kan också vara den upplevelsevärld jag levt med till idag. Inre kontext: Vad har hänt i mitt liv i min uppväxt, i tonår och vuxenblivande? Vilka

attityder präglades min omvärld av? Yttre kontext: Hur ser omvärlden ut idag? Hur ställer sig det officiella samhället till funktionsförändringar och hörsel förändringar i synnerhet?

Är du född med din hörsel förändring eller uppvuxen med den?

När jag föds med hörsel förändringen känner jag inte till något annat sätt att höra än mitt eget. Jag har en upplevelse utan jämförelse med andra. Användning av en hörapparat kan bli ett tillfälle att ana sig till den förlust jag har drabbats av jämfört med andras hörförmåga (en insikt som kan bli krislösande). Den som lever med en hörselnedsättning sedan före födseln eller tidigt etablerad i barndomen har ingen förlustupplevelse av hörsel funktionen. Däremot börjar den uppväxande individen ana det han eller hon skulle kunnat bli och kan fantisera om den person han/hon skulle bli med intakt hörsel funktion.

Har du förvärvat din hörsel förändring i tonår eller i vuxen ålder?

Att ha en erfarenhet av en intakt hörsel funktion ger en särskild bakgrund till upplevelsen av att ha drabbats av en hörsel förändring. Jag minns då hur det lät och jag minns hur jag fungerade i sociala sammanhang. Dessa minnen kontrasteras av den verklighet vi lever i idag då upplevelsen av förlust blir påtaglig.

Inträffade förändringen i samband med trauma eller blev hörsel förändringen i sig traumatiserande?

För den som drabbats av hörsel förändring på ett traumatiskt sätt är det viktigt att få möjlighet att få bearbeta sina upplevelser. Du kan ha fått en bullerskada. Du kan ha vaknat upp på sjukhussängen med förändrad hörsel funktion i samband med en olyckshändelse eller sjukdom. Du kan ha fått din hörsel förändring genom misshandel eller tortyr.

Lever du med flera funktionsförändringar?

Hörselrelaterade funktionsförändringar. Tinnitus, hyperacusis (ljudöverkänslighet), balans och yrsel.
Andra funktionsförändringar. Påverkan på trötthet och koncentration. Försvårande av bearbetning. Kanske andra funktionsförändringar känns mer angelägna att bearbeta innan hörselnedsättningen.

Mot en helhetssyn

Påverkan på våra känslor

Kris- och sorgebearbetning. Den person som förlorats och skall sörjas är den person jag skulle kunnat bli med intakt hörsel funktion. Det som hänt mig skall integreras i självbilden. Jag är en person med en hörselnedsättning – denna formulering vill visa på att vi har många andra sidor som vi tycker är uttryck för vilka vi är. Vi har resurser.

Kommunikation

Vår förmåga att kommunicera våra behov kring vår hörselnedsättning till vår omgivning påverkas av vår känslomässiga bearbetning av det som hänt oss. Har jag inte integrerat min hörselnedsättning i min självbild blir det svårare att kommunicera på ett rakt och tydligt sätt omkring min hörselnedsättning. Därför har vi goda skäl att ta det svåra arbetet att bearbeta vår sorg.

Etik: Livssyn. Människosyn.

Vår upplevelse av förändring och förlust beror mycket på vår och vår kulturs värderingar. Vilka värden sätter vi högst och vilka värden placerar vi lägst på skalan. Vad vill vi uppnå i och med livet. Funktionsförändringar som är viktiga för vår livsföring aktualiserar våra värderingar och det leder till att vi kommer att bearbeta våra värderingar under resans gång. Hur påverkar min livs- och människosyn min självupplevelse sedan jag börjat leva med min hörselnedsättning. Befrämjar mina värderingar det jag vill uppnå i mitt liv? Försvårar mina värderingar mitt arbete att integrera min funktionsförändring? Vilken människo- och livssyn omfattade jag innan jag fick min hörselnedsättning? Upplevelse av funktionshinder styrs i hög grad av omgivningsfaktorer.

Identitet och självupplevelse.

Vi formas som individer i en jag – du interaktion (samspel). Det betyder att vi är mycket beroende av interaktionen med andra. Självklart spelar den kroppsliga interaktionen en stor roll i vår identitetsupplevelse. Kommunikation byggs upp med flera element än auditiva. Men språket spelar en stor roll för formandet av vår identitet och vår självupplevelse. Störs denna process skapas osäkerhet i vår kontakt med omvärlden.

Människan är "skapad" för en annan miljö än den vi lever i.

Ett sätt att förstå det som händer oss kroppsligt – känslomässigt är att utgå från att vi kroppsligt "lever" i en annan tid. Känslor väcks i samband med förändringar av ljud. Ljuden orienterar oss, vi lokaliserar oss själva med hjälp av ljuden. Fara annonseras många gånger via ljud, men även via synsinnet. Sinnena har sina begränsningar.

Stress och stressrelaterade upplevelser

Människan är formad efter en miljö som vi inte lever i längre, i det moderna samhället överflödar signaler som ger stressignaler. Stress i inledningsskedet ger stimulans och vi kan dra nytta av den för att öka på vår prestationsförmåga. Långvarig stress ger motsatt verkan. Vi får sänkt koncentrationsförmåga och kan bli nedstämda. Dessa förändringar leder till att korttidsminne och inlärningsminne påverkas om depressionen inte åtgärdas i tid.

Hjärnan återhämtar sig när vi sover. Utan sömn kan våra dagliga aktiviteter liknas vid uttag på bankkonto som ej har täckning. Det är viktigt att säkra sömn i samband med stress och det som brukar kallas utbrändhet.

Depression

När vi ej kan finna handlingsalternativ blir vi nedstämda, liksom när vi förlorar ett mycket starkt värdeladdat objekt. Nedstämdhet kan påverka kognitiva förmågor som korttidsminne och koncentration och uppmärksamhet. I samband med läppavläsning spelar dessa förmågor en viktig roll, varför förmågan att höra kan upplevas som försämrad i samband med depression. Depression kan ingå i sorgebearbetningen, där vi sörjer den framtid som vi skulle kunnat leva som hörande.

Bryta nya vägar

Genom att samlas i en grupp där den grundläggande förutsättningen är att alla deltagarna har en hörselnedsättning skaffar vi oss en normalupplevelse som motvikt mot upplevelsen av att vara en avvikare i grupper med personer med intakt hörsel funktion..

Att förändra omgivningen

Det bästa sättet att ändra omgivningen är att börja med sig själv. Genom att ändra på dig själv tvingas omgivningen – som oftast vill bevara status quo – att ändra sig. Det räcker inte med att tala om när personer i omgivningen gör fel! Glöm därför inte bort att tala om för andra när de gör rätt!