



HLF BERGEN

Ditt lokale hørselslag

Din hørsel - vår sak

Foredrag av Arvid Hauge som han hold på det åpne møte 11.10.11:

Litt om det å miste hørselen og kampen for å mestre den

Endringer skjer hele livet, både ”inne i en” og ute i møtet med andre. Ved endringer søker mennesker løsninger og tilpasninger til nye situasjoner.

Det å miste hørsel er en stor endring i livet. Mange ting som før ble opplevd som en selvfølge, blir plutselig borte, redusert eller utilgjengelig.

Hørselshemmingen påvirker:

- Praktiske forhold
- Kommunikasjon
- Identitet og selvbylde
- Relasjoner til andre
- Følelser
- Energinivå

Det er ulike måter å mestre dette på. Den enkeltes livssituasjon, muligheter, omgivelser og tilgjengelighet på ulike redskaper for å bote på situasjonen setter grenser for mestring.

Når endringer foregår kontinuerlig – hørselen kan bli dårligere over tid – er det ikke sikkert at de velbrukte strategiene en har brukt lenger er hensiktsmessige. Eller strategiene fører over tid til økt belastning og mindre mestring, slik at man når en punkt hvor en på en måte ”møter veggen”.

Jeg skal videre snakke litt om noen ulike mestringsstrategier. Temaet er langt, så det blir litt stikkordsmessig for å komme innom så mye som mulig.

Eksempler på mestringsstrategier:

Foredrag av Arvid Hauge som han holdt på det åpne møte 11.10.11:



HLF BERGEN

Ditt lokale hørselslag

Din hørsel - vår sak



1. Å benekte/unngå å forholde seg til

- Jeg får med det jeg trenger
- Alle andre har superhørsel
- Alle mumler

Fordeler i begynnelsen:

Du slipper å bli så overveldet, beskytter deg mot sterkt ubehag, angst, kan gjøre det samme som før, opplever ikke krav om forandring og utilstrekkelighet

Ulemper i lengden:

- Finner ikke nye ny løsninger
- Blir mer sliten, kortere lunte
- Kan gi konflikter: med kjæresten, familien, venner, på arbeidsplassen
- Hindrer akseptering og god tilpasning – kan føre til dårlig tilpassede kommunikasjonsstrategier
- Kan bli utslitt og deprimert



HLF BERGEN

Ditt lokale hørselslag

Din hørsel - vår sak



2. Å sørge

- Tap av en funksjon man har hatt
- savnet etter musikk
- Tilhørigheten i en gruppe, å høre stemmen til barnebarnet sitt
- Jeg kan aldri mer dra på kafé

Ettertanke: Nå skjønner jeg hvordan bestemor hadde det

Fordeler i begynnelsen:

- Det er naturlig å sørge over et tap
- Fint å make å stå i, dvs. tåle, følelser som er vonde, kan motivere andre til å støtte og trøste

Ulemper i lengden:

- Hvis du aldri kommer deg ut av sorgen

Foredrag av Arvid Hauge som han holdt på det åpne møte 11.10.11:



HLF BERGEN

Ditt lokale hørselslag

Din hørsel - vår sak

- Hvis livet ditt stopper opp over lengre tid
- Hvis du begynner å gruble og bebreide deg selv
- Mennesker går ikke nødvendigvis gjennom faste faser i sin sorg
- Det er ikke nødvendig å gjennomgå en periode med intenst ubehag for å klare seg bra i ettertid, store individuelle forskjeller
- Gjennomføring av ”sorgarbeid” hvor en konfronterer sitt tap, er ikke nødvendig for alle
- Det behøver ikke være et problem når reaksjoner ikke uttrykkes
- Det er heller ikke slik at sørgende vil vende tilbake til tidligere funksjonsnivå i løpet av et år eller to



3. Å gruble

- *Hvis jeg skjønner mer, så kanskje jeg kan gjøre noe for å slippe å være så trist*

Kan gi negative automatiske tanker:

- Jeg må få med meg alt som sies
- Hvis jeg ikke hører alt, burde jeg slutte i jobben
- Jeg skulle hatt mer energi og fått til dette

Fordeler i begynnelsen:

- Du forsøker å finne løsninger for deg selv ved å tenke mye
- Du forbereder deg på det verst tenkelige
- Du kan lete opp mye informasjon

Foredrag av Arvid Hauge som han holdt på det åpne møte 11.10.11:



HLF BERGEN

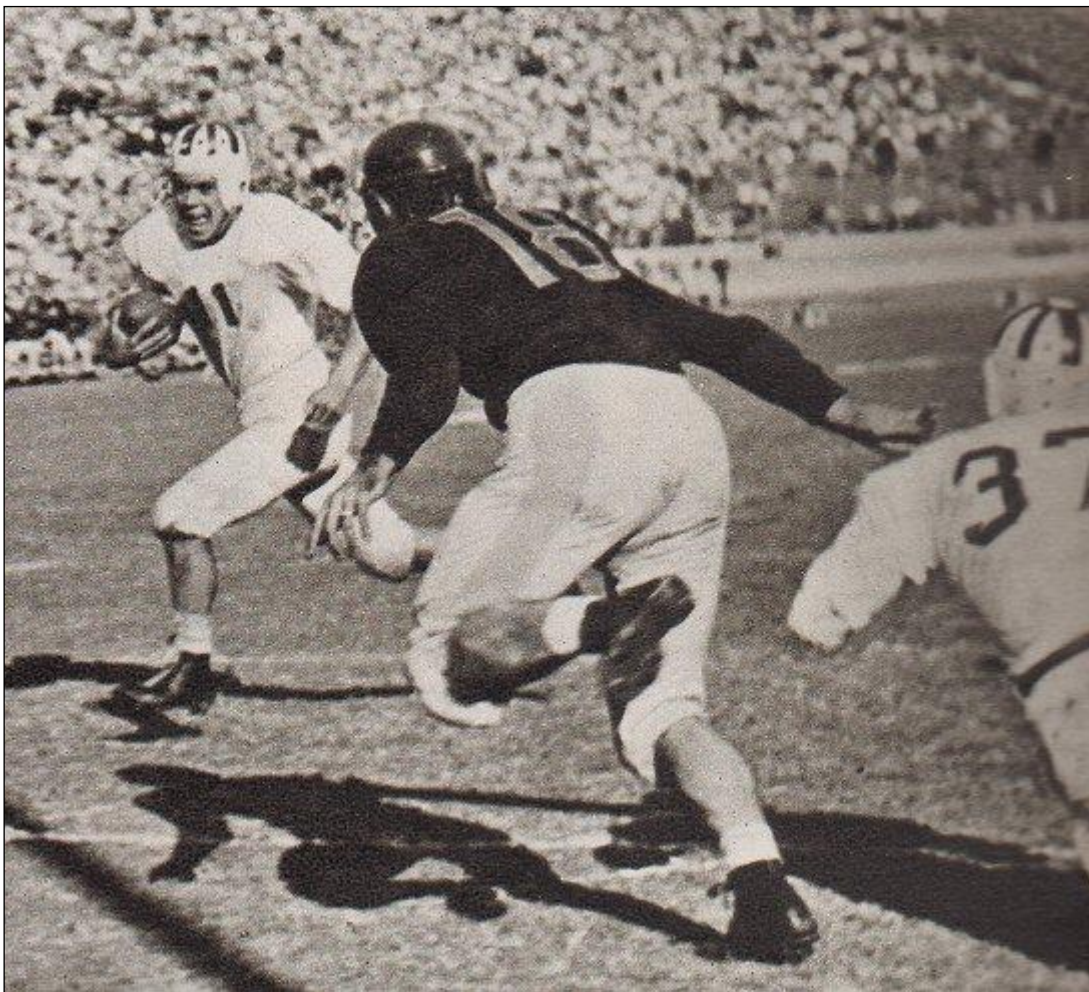
Ditt lokale hørselslag

Din hørsel - vår sak

- Du får en følelse av kontroll
- Du slipper å bli overveldet av vanskene

Ulemper over tid:

- Grubling kan svekke evnen til å løse problemer
- Grubling kan nesten bli et livsinnhold, et mål i seg selv
- Selvbekreftelse – dette er min feil, det vil være lenge og det har alltid vært sånn
- Forsterker en depressiv sinnssstemning



4. Å handle

Fordeler:

Foredrag av Arvid Hauge som han holdt på det åpne møte 11.10.11:



HLF BERGEN

Ditt lokale hørselslag

Din hørsel - vår sak

- En mer aktiv og handlingsorientert form for problemløsning
- Gir mindre grubletid
- Gjør en mer involvert i aktiviteter i hverdagen
- Øker følelsen av kontroll og valg i livet
- God "sirkel" gir en lettere sinnsstemning
- Aktivitet motvirker depresjon og gir god følelser
- Bedre selvfølelse

Ulempe:

Ulempe hvis dette egentlig handler om at du unngår å akseptere hørselstapet ditt eller at du handler så mye at du får et høyt stressnivå. Balansen mellom ro og aktivitet blir forstyrret.

Mestring avhenger av:

- **Sosiale normer**
 - "I familien min tar man seg sammen når man møter motgang"
 - Grad av sosial støtte
- **Kulturell identitet**
 - Kjennskap til andre hørselshemmede som greier seg bra,
 - Hørselshemmedes Landsforbund/Norges Døveforbund
- **Personlighetsstil**
 - Grad av tro på egen mestring
 - Utfallsforventninger
 - Pessimistisk eller optimistisk?



HLF BERGEN

Ditt lokale hørselslag

Din hørsel - vår sak



Noen momenter:

- Husk at aksept av hørselstap tar tid, vær raus mot deg selv
- Bruk nettverket ditt – venner, kolleger – og snakk med dem om hvordan du har det
- Prøv å skyve bort tanker som
 - ”jeg er en belastning”
 - ”alle må ta hensyn til meg”.
- Fokuser på at du har verdi og rettigheter på lik linje med alle andre.
- De viktigste egenskapene dine har du fremdeles i behold
- Forsøk å stoppe negative automatiske tanker som kverner om igjen og om igjen.

Du blir ikke kvitt dem ved å tenke mye på dem!!

Foredrag av Arvid Hauge som han holdt på det åpne møte 11.10.11:



HLF BERGEN

Ditt lokale hørselslag

Din hørsel - vår sak

- Forsøk å kutte ut *burde, måtte skulle*
Fokuser heller på:
 - Hva ønsker jeg?
 - Hva trenger jeg?
- Fokuser på hva du har igjen
- Tenk praktisk
- Hvordan ville du levd om du bare hadde en måned igjen?
 - Carpe diem
- Se på hva som fungerer
 - Kan ikke dra på kafé, men det fungerer godt å invitere en venn på middag og det blir ofte hyggeligere samtaler av det. Få noe av det du ønsker på en annen måte.
 - Jeg gjør mer ting for meg selv. Jeg har større glede av alenetid enn før
 - Jeg har blitt mer kreativ, bedre til å ta bilder, tegne
- Husk å puste!
- Lag gode pauser for deg selv
- Gjør noe godt for deg selv hver dag og bevar minnet
 - Lag god middag, tenn lys, les bok, gi en klem
 - Vær fysisk aktiv, det gir energi, belønningsfølelse og bedrer immunforsvaret
- Tenk på et sted som du assosierer med noe godt, avslapning og glede
 - fjellet, en opplevelse, sjøen, en vennesamtale, hytta eller en aktivitet du liker