

# Mental udbrændthed hos erhvervsaktive voksne med høretab

Hvad kan de langsigtede virkninger være af at overforbruge hørelse og energi gennem mange år? Det svarer Høreforeningens psykolog Camilla Carlsen Bechsgaard på i dette indlæg.

"Du er søreme dygtig til at have et handicap. Man kan næsten ikke mærke på dig, at du hører dårligt..."

Det er en bemærkning, som jeg har fået utallige gange gennem både studietid og arbejdsliv – men jeg har tit tænkt over, hvad budskabet egentlig er med det.

Er det mon et forsøg på at give et skulderklap (for hvad?), eller er det afsenderens måde at udtrykke sin lettelse over, at jeg ikke var så besværlig at kommunikere med, som de frygtede?

## ROSER FIGHTERE

Samfundet har til alle tider rost *fighterne*, de mennesker, der gør ting, de ikke burde gøre. Den etbenede mand, der bestiger Mount Everest, den blinde svømmer, der krydser den Engelske Kanal og ikke mindst: den hørehandicappede, der kommunikerer på de hørendes betingelser alle sine vågne timer.

Hvis man ikke selv har nedsat hørelse, er det svært at sætte sig ind i de store mængder mental og fysisk energi, der skal bruges for at kunne følge med – både socialt og fagligt – på et studie eller en arbejdsplads, der er indrettet til normalthørende.

Og når energikilderne er tørret ud på grund af langvarigt overforbrug, er der ingen ros længere – ingen klapper når du hejser flaget, og ikke længere har kræfter til at lade som om du er *næsten-hørende*.

## HØREFORENINGENS PSYKOLOGTILBUD

Jeg har siden december 2020 været fast tilknyttet Høreforeningens tilbud

om psykologsamtaler til medlemmerne og har derigennem mødt både unge, voksne og ældre med forskellige grader af høretab.

Nogle har haft samme hørekurve hele livet, andre skal løbende tilpasse sig gradvise fald i hørelsen. Nogle har fået sudden deafness, eller er blevet CI-opereret.

For mange af os, der ikke hører som gennemsnittet, er daglig udmattelse et livsvilkår. Hvis man i årevis har *levet over evne* høremæssigt, kan de samlede symptomer på mental overanstrengelse efterhånden blive så intense, at det kan blive nødvendigt at tage en længerevarende pause fra arbejdslivet.

## SYGEMELDT

Når voksne uden høretab oplever stressreaktioner, bliver de typisk hjemme i en sygemeldingsperiode og vender så gradvist tilbage til deres

arbejde. Hos voksne med høretab – primært 40-60 år – har jeg igennem et antal samtaleforløb observeret, at belastnings-skaderne for nogle kan blive langvarige, og muligvis permanente i forhold til den reelle arbejdsevne.

En tilbagevenden til det tidligere arbejde eller jobsøgning bliver vanskelig, og for nogle endda slet ikke realistisk, fordi de med det samme oplever markante reaktioner på det øgede pres igen.

Generelt ser jeg en tendens til, at både unge studerende og voksne erhvervsaktive til daglig kæmper med en række af de følgende reaktioner, uanset graden af høretab:

## ENERGI OG KROP:

- Konstant træthedsfølelse
- Behov for at sove eller hvile i løbet af dagen, eller efter arbejde
- Hovedpine, hjerne-tåge oplevelse



Inspireret af en illustration, som forskere har lavet omkring hørehæmmede skolebørns træthed har Camilla Carlsen Bechsgaard udviklet sin egen illustration:

- Føler sig mentalt udbændt; der er ikke mere at give af.
- I fysisk og psykisk alarmtilstand, ikke i stand til at slappe af.
- Genvinder ikke energien over tid, selv efter længere tids sygemelding (eller ferie)
- Tinnitus, lydfølsomhed, evt. svimmelhed.

#### MENTALT HELBRED:

- Trækker sig tilbage fra sociale aktiviteter
- Vrede, kort lunte overfor partner og børn
- Ensomhed, eksistentiel krise, skamfuldhed
- Depressions- eller angstsymptomer
- Sorg over tabte evner både på arbejdet, i privatlivet og som forælder/partner.
- Håbløshed omkring egen situation og fremtiden

#### TANKER OM HØRETABET:

- Handicap-accept-proces, der kan være startet for sent eller ikke påbegyndt
- Svært at udtrykke hørebehov / lavt selvværd pga. høretabet
- Har svært ved at klare hørerelaterede udfordringer på arbejdet – prøver at undgå udfordrende situationer

#### KÆMPER

En del af de medlemmer, jeg møder i mine samtaleforløb, beskriver en oplevelse af at skulle kæmpe med det sociale system, hvor mange sagsbehandlere ikke har et særlig stort kendskab til høretab og konsekvenserne for den enkeltes energiforbrug.

Som et resultat af dette møde med systemet og som en reaktion på den overordnede situation, opstår ofte en følelse af personlig skyld og skam over at være så udtømt for energi og ikke være i stand til at komme sig, selv efter en langvarig sygemelding.

#### KUN LIDT FORSKNING

Hvad siger forskningen om *overforbrugt hørelse* og mental udbændthed?

Inspireret af de tydelige fællestræk i mine forløb har jeg forsøgt at finde relevant forskning om sammenhængen mellem høretab og varig mental overbelastning.

Der findes ikke særlig meget umiddelbart let tilgængeligt materiale på dansk, som borgere og sagsbehandlere kan bruge til en bedre forståelse af både problem og løsningsmuligheder, når udmattelsen har taget overhånd.

I jagten på brugbar viden i rapporter og forskningslitteratur har jeg sammensat forskning om: 1) effekten af mental og fysisk lyttetræthed hos personer med høretab med 2) generel psykologfaglig viden om stress og udbændthed.

Træthed kan enten måles med fokus på følelser, hjernefunktion, adfærd eller fysiske reaktioner, hvilket stemmer godt overens med de følger jeg har observeret hos en række af de medlemmer der bruger psykologtilbuddet. Konsekvenserne for unge og voksne, der oplever en langvarig overbelastning af deres høre-rest, kan være betydelige.

(Se illustration)

#### OND CIRKEL

Min både faglige og personlige erfaring er, at jo mere man forsøger at kompensere for høretabet ved at blufte, undertrykke træthed og bare fortsætte, jo mere udmattet vil hjernens lytte- og forståelsesevne i sidste ende blive.

Det kan få lydafkodningen, og dermed forståelsen af de enkelte sproglyde til at fremstå nedsat, selv ved brug af den nyeste og bedste teknologi.

Dette kan igen sætte gang i en ond cirkel: med mindre mentalt overskud til rådighed, er endnu mere overkompensation nødvendig. Både for at kunne høre, og dække over alt det der ikke er hørt.

#### HVAD KAN MAN GØRE VED DET?

Jeg opfordrer til mindre fokus på de tekniske hjælpemidler som mirakelværktøjerne, der vil løse alt. I stedet er det vigtigt at få startet en dialog om, hvordan både den enkelte selv, arbejdspladsen og det sociale system



*Cand.psych.aut. Camilla Carlsen Bechsgaard er specialist i klinisk psykologi. Hun er en del af Høreforeningens rådgivningsteam, og man kan som medlem søge om samtaler med hende.*

*Du kan kontakte Camilla via mail: [camilla@hoeforeningen.dk](mailto:camilla@hoeforeningen.dk) Bemærk, at terapien tilbydes via enten videomøde, e-mail eller fysisk fremmøde i Camillas lokaler i Odense. Det er ikke muligt at få terapi via telefonsamtaler.*

kan beskytte hjernens evne til – også på den lange livsbane – at behandle lydinformationer.

Det kan blandt andet gøres gennem en realistisk vurdering af din daglige energi-ration. Hvis du dag efter dag, år efter år, hele tiden er til rådighed for kommunikation både på arbejdet og hjemme med familien får dine ører og din hjerne aldrig fred – og til sidst kan dit system se sig nødsaget til at strejke helt.

Signalerne har helt sikkert været der længe inden, men det kan være en lang proces at nå dertil hvor du "tør" stille de krav, som din krop og hjerne kalder på.

Indtil et andet formidlingsmateriale er klar, kan du eventuelt medbringe denne artikel til både socialsystem, kolleger, familie og venner.