

# Et godt liv med høretab

*Et foredrag om, hvordan man får hverdagen til at fungere godt igen efter høretab*

v/Psykolog Lis Dreijer Hammond



## Arrangeret af Høreforeningens Rehabiliteringsudvalg

Når man er rask og rørig, så tager man ofte kroppens og hjernens funktioner for givet – det er først, når ens funktioner bliver nedsat eller forsvinder, som ved høretab, at man finder ud af, hvor meget det påvirker ens liv, at der er noget, man ikke længere kan på samme måde som før. Man oplever også ofte, at andre ikke kan forstå, ”hvorfors det skal være så svært at komme videre, når der nu er så gode hjælpemidler”!

Problemet er, at når man ikke længere kan det, man plejede at kunne, så kan det påvirke ens identitet og roller i livet. Man kan måske ikke længere varetage det arbejde, som altid har været ens brændende ambition. Måske giver det udfordringer hjemme med børnene, fordi man ikke længere har det overskud, man plejede at have. Måske mister man venner, fordi det er svært at være sammen, som man plejede.

Lis har forsket i disse problematikker i snart 20 år, og hun har udviklet praktiske værktøjer på basis af hendes teori (IMACC) om de personlige og sociale forandringsprocesser der opleves, når man erhverver vedvarende sygdom og funktionsnedsættelser. I dette foredrag vil Lis tale om forandring efter høretab, illustreret af historien om Hørdis, der opgiver sin uddannelse, fordi hun ikke kan få sine hjælpemidler til at fungere ordentligt, og er meget stresset over, at hendes liv ikke kan blive, som hun havde forestillet sig. I anden del af foredraget vil Lis gennemgå et refleksionsværktøj, som deltagerne kan tage med sig hjem og bruge, hvis de oplever udfordringer med at få hverdagen til at fungere på grund af høretab.

## **Om funktionsnedsættelse**

Høretab kan påvirke arbejdslivet, familielivet, ens sociale liv; kort sagt alt det, der er vigtigt i livet og dagligdagen. Og det kan også ske, selvom man har fået støtte og gode hjælpemidler og har fundet ud af at bruge dem. Det at leve med erhvervet høretab påvirker ens selvsyn og identitet, og det påvirker også ens livsroller og nære relationer. Det er derfor, at det for mange ikke er nok med bare at få nogle gode hjælpemidler.

Problemet er, at hvis man ikke kan få livet til at fungere igen efter livsændringen, så bliver livet mere stressende. Hvis det står på over en længere periode, så kan man udvikle angst, depression og tilpasningsreaktion, som alle er kliniske diagnoser.

## **Om IMACC**

IMACC er en forkortelse for "Integrative Model of Adjustment to Chronic Conditions". Det er en teori om de forandringsprocesser, der finder sted, når livet er blevet afbrudt af livsændrende begivenheder, og hvor det ikke er muligt at fortsætte livet, som man før har været vant til. Livsændringerne kan være små eller store, men det er ikke afgørende for, hvordan mennesker reagerer på dem. For nogle kan små livsændringer være katastrofale, hvor andre kan tolerere store livsændringer, og stadig finde vej til et godt liv igen.

IMACC giver en forståelse af, hvad der sker, når man skal lægge sine vaner om og finde andre måder at leve hverdagen på. IMACC er desuden en systematisk måde, hvormed man kan finde frem til, hvad det er, der står i vejen for den enkelte, hvis de kæmper med at få styr på den nye hverdag, hvad enten det er brugen af hjælpemidler eller andre mestringsstrategier, som ikke fungerer for dem.

I dette foredrag vil Lis D. Hammond fremlægge IMACC principperne gennem historien om Hørdis og hendes udfordringer med at lære at leve med høretab. Det vil blive fulgt op med en gennemgang af et selvrefleksionsværktøj, baseret på IMACC-teorien.

## **Om rehabiliteringspsykologi**

Rehabiliteringspsykologi har fokus på de psykosociale aspekter i rehabilitering af kroniske tilstande og funktionsnedsættelser. Formålet er at optimere personens daglige funktion, herunder aktivitet og social deltagelse, som er centrale elementer i at få hverdagen til at fungere og sikre bedst mulig sundhed og velvære, indenfor de begrænsninger, som længerevarende sygdom og funktionsnedsættelser sætter for den enkelte.

Rehabiliteringspsykologi er en forholdsvis ny disciplin i Danmark, det blev indført her af Chalotte Glintborg, lektor og PhD på Aalborg Universitet, hvor den indtil nu eneste rehabiliteringspsykologiuddannelse eksisterer. Der er således kun meget få danske psykologer med speciale i rehabiliteringspsykologi.

Rehabiliteringspsykologi har eksisteret som et selvstændigt speciale i USA siden 1958, men det er først de indenfor de sidste 20 år at specialet er kommet til Europa. Her er rehabiliteringspsykologi i vækst, ikke mindst fordi det knytter sig nært til Verdenssundhedsorganisationens arbejde med at sikre bedre rehabilitering på verdensplan. Bortset fra den overståede Corona pandemi, så har

rehabilitering i længerevarende sygdom og funktions-nedsættelse været den mest presserende opgave i verden de seneste årtier, da disse tilstande udgør langt det største sundhedsøkonomiske pres i alle lande.

I forhold til længerevarende sygdom og funktionsnedsættelser generelt, så er det på verdensplan anslået, at kun omkring halvdelen af personer med vedvarende udfordringer formår at få livet til at fungere godt igen efter at have erhvervet en funktionsnedsættelse. Det er derfor af største betydning at udvikle og tilbyde rehabilitering til alle, som har svært ved at lære at leve med funktionstab.

### **Om Lis Dreijer Hammond**

Lis Dreijer Hammond er uddannet som psykolog i England, hvor hun har arbejdet både klinisk og forskningsmæssigt med rehabiliteringspsykologi. Som forsker og lektor på Teesside University har hun udviklet IMACC-teorien, som også er en metode, der kan bruges i rehabiliteringspraksis og som selvhjælp.

I England bliver metoden brugt både i offentlig og privat regi af en række rehabiliteringsfaglige, såsom psykoterapeuter, fysioterapeuter, og psykologer. Metoden har været brugt i forskellige længerevarende sygdomme og funktionsnedsættelser, f.eks. længerevarende smerter, autoimmune sygdomme, kronisk træthedssyndrom, fibromyalgi, og amputation.

Lis D. Hammond vendte hjem til Danmark i 2019 og kom snart i kontakt med Chalotte Glintborg fra Aalborg Universitet, som leder Klinik for Handicap og Rehabiliteringspsykologi på Aalborg Universitet. Klinikken samarbejder med Området for Rehabilitering og Socialt Udsatte Borgere i Region Nordjylland. Indenfor dette samarbejde er der blevet etableret et projekt med det formål at videreudvikle IMACC og teste brugen af metoden i dansk rehabiliteringspraksis. Lis D. Hammond er daglig tovholder på projektet.