

Foredrag med Lotte Rømer

Bestyrelsen havde i sidste øjeblik før årsmødet fået afbud fra en af foredragsholderne.

UR havde efter megen søgen, kontaktet Lotte Rømer, som heldigvis sagde ja til at komme og holde foredrag på årsmødet.

Lotte startede med at præsentere sig selv og fortalte, at hun som 30-årig havde fået konstateret et arveligt progredierende høretab. Høretabet kom til at ramme hendes erhverv som musiker. Hun har siden 1998 holdt over 700 foredrag om hørelse og har også skrevet 2 bøger om at have høretab. Lotte har tidligere holdt foredrag ved et årsmøde, og hun gav udtryk for, at et medlemskab af en forening som vores er vigtigt, fordi man opnår en vigtig erfaringsdeling. Lotte kom i sit foredrag ind på de psykologiske aspekter i forbindelse med at opleve et tab.

Der er nogle fællestræk når man udsættes for tab. Lotte gav udtryk for, at det var vigtigt, at den enkelte finder det gode liv "på trods". Man skal leve ud fra det man kan, i stedet for at sidde fast i det man ikke mere kan.

Selve vores operation kan man ikke kalde et tab, - det er snarere en fase vi skal igennem, men denne fase kan være forbundet med en hel del angst. Bagefter vil flere opleve bivirkningerne f.eks. ansigtsslammelser. Det kan tage tid at rumme denne forandring. Omgivelserne skal også lære at se en på en ny måde.

Så er der også høretabet, som jo ikke "bare" er 50% der forsvinder. Retningsbestemmelse forsvinder også. Nogle har måske også høretab på det andet øre (måske fra tidligere arbejdsskader), og alle vil komme til at opleve aldersbetinget høretab med tiden. Høretab er et temmelig usynligt handicap. Hvorfor er nye briller interessante og vises frem hvorimod nye høreapparater, selv om de er smarte, helst holdes skjult og skal være så diskrete som muligt? Der er ingen, der frivilligt vælger at få et høreapparat, konstaterede Lotte.

Mistet hørelse rammer den sociale kontakt. Vi bliver frataget retten til selv at bestemme om noget er vigtigt eller ej når folk f.eks siger: "åh... det var ikke noget", hvis der er noget vi ikke lige har hørt. Lotte havde læst et sted, at det der gør mennesker lykkelige er at føle dyb samhørighed med andre mennesker. Høretab kan betyde at vi bliver tilskuere til andres samhørighed. Rent psykologisk skubber det til vores følelse af at være ikke-eksisterende. Det provokerer vores ur-angst eller livsangst. Tinnitus er også et høreproblem. Hvis der er støj inde i hovedet, kan det være sværere at høre, hvad der kommer udefra.

Lotte anbefalede bogen "Den nødvendige smerte" af Marianne Davidsen-Nielsen. Hun skriver om tab og adskillelse. Det er meget forskelligt, hvordan folk takler et tab. I forbindelse med et tab, skal man til at gøre tingene på en anden måde end man plejer. For vores vedkommende kan alene det at få høreapparat være en sorg, fordi det ændrer på det man plejer. Lotte understregede, at et tab er ikke bare noget vi skal "komme os over". Vi skal lære at rumme det og takle det. Vi kan lære at takle livet på en anden måde.

Man kan se på forandringsprocessen som 4 arbejdsopgaver man skal igennem, fordi der bliver ændret på ens grundvilkår:

1. Erkendelse. Tingene er ikke som de plejer. Man har fået et høretab, måske også en ansigtslammelse, som påvirker omgivelsernes førstehåndsindtryk af en. Det tager 7 år at erkende et høretab i gennemsnit. Man skal ikke kun erkende tabet, men også erkende konsekvenserne.

2. Gennemleve følelser omkring tabet. Man skal tillade sig selv at være ked af det. Det er i orden at føle sorg og evt. at skulle bruge lang tid til at få følelserne på plads. Vrede kan også være en reaktion. Vores kommunikationshandicap rammer også vores omgivelser. Sorgen rammer også familien – de oplever også en sorg.

3. Find nye måder at leve på. Man må ændre på "plejer". Lav strategier for en god kommunikation i hjemmet. Det skal være så lidt besværligt som muligt. Vi skal tage ansvar for egen situation, og bede om det vi har brug for. Ofte er det kvinderne, der står for kontakter med familie og venner, men hvis hun har høretab, er hun måske ikke så interesseret mere i at arrangere sammenkomster, hvor hun selv føler sig udenfor.

4. Flyt fra det der var, til det der er. Måske har nogle brug for en ny identitet. Det gælder f.eks. hvis ens identitet er tæt knyttet til det arbejde som man ikke længere kan klare. Udtryk som: "Hvis bare..." eller "Jeg kan ikke fordi..." må ikke fylde for meget.

Vi skal igennem alle faser ved ethvert tab. Man kan ikke tale om store eller små tab, men nogle tab lærer man hurtigere at leve med end andre. En af de ting der driller ved hørelsen er, at det er en uafsluttet sorg. Vi bliver hele tiden konfronteret med den. Det lærer man at leve med, men problemet er, at det kun bliver dårligere. Hver gang hørelsen skrider, er det igen et tab, som vi skal forholde os til. Nogle har brug for hjælp til at komme igennem disse faser, enten ved hjælp af en psykolog eller kurser. Der er mange muligheder, men man skal selv række ud efter hjælpen.

Lotte fortalte til sidst, at hun har sangkurser for hørehæmmede på Castberggård i Jylland. Koret, som er døbt "Ørehængerne", skal på turne til efteråret i forbindelse med Høreforeningens 100-års jubilæum. Lotte anbefalede at folk meldte sig ind i Høreforeningen. Til august er Lotte medarrangør af et par-kursus omkring høretaktik og almindelige par-problemer. Det foregår på Castberggård.

Lotte sluttede sit foredrag af med at synge en sang for os. Sangen var suppleret med tegn, som hun havde lært på Castberggård, som er Døves og Hørehæmmedes højskole ved Vejle.

På hjemmesiden www.vejenrundt.dk kan man få mange informationer om høretab. Her er også link til Lottes egen hjemmeside.

Ref. Hanne Bidstrup