

# Din partners høretab påvirker også dig

Af Ulla Oppermann Blankholm • Illustration Jens-Andreas D. Elkjær



Du ved det måske ikke: At din opbakning, din forståelse og respekten for din ægtefælle, samlever eller gode ven, der har fået et høretab, kan være afgørende for, hvordan din nærmeste lever med sit høretab.

Selv om høreapparaterne sidder, hvor de skal, kan din partner opleve begrænsninger i hverdagen. Det kan særligt være, hvis I er ude til et arrangement, hvor der er meget støj; måske bliver din partner hægtet af en samtale og dropper at følge med, og måske har I oplevet, at lige præcis det har betydet, at I ikke længere deltager I så mange sammenkomster mere. Et høretab opleves forskelligt, så situationerne og udfordringerne er selvfølgelig forskellige i hvert enkelt forhold. Men uanset situation, så er det ikke kun din partner, der er påvirket af sit høretab – det er du også.

Ifølge Susanne Nemholt Rosing, der er ph.d. audiologopæd og post.doc på Syddansk Universitet og Odense Universitetshospital, er der kun lavet et begrænset antal undersøgelser, som har set på den pårørendes oplevelse af et høretab – og dem, der er lavet, er foretaget blandt ældre.

*”De studier, der er lavet, viser, at pårørende oplever vanskeligheder ved at kommunikere med deres partnere i støjende omgivelser, har vanskeligheder ved at håndtere den høje volumen, når man skal høre tv eller radio, de oplever at de*



**Susanne Nemholt Rosing**Ph.d. audiologopæd og post.doc. på Syddansk  
Universitet og Odense Universitetshospital

skal svare på vegne af deres partner og løbende skal gentage for partneren under samtaler,” siger Susanne Nemholt Rosing og tilføjer:

”Undersøgelserne peger også på, at pårørende oplever en reduktion i sociale aktiviteter, fordi den pårørende undgår at tage ud på egen hånd, hvis partneren med høretab vælger at blive hjemme.”

**Kan opstå ubalance i forholdet**

At blive hjemme kan dog have store konsekvenser for parforholdet.

”Det kan påvirke forholdet på den måde, at der kommer en ubalance i relationen. Den normalthørende oplever måske, at han eller hun skal være ansvarlig for, at telefonen bliver taget, at kontakten til børn, børnebørn og venner bliver opretholdt og samtidig være informationsformidler for partneren med høretab. Det kan også være, at de føler sig ansvarlige for at fortælle om høretabet til andre, når de kan se, at deres partner bliver koblet af samtalen. Den normalthørende kan derfor føle sig lige så drænet efter et aftenarrangement som sin partner med høretab,” lyder det fra Susanne Nemholt Rosing, der mener, at man undgår ubalancen i forholdet ved at være opmærksom på sine egne behov, også selv om det ikke føles helt ”rigtigt.”

Hun mener, at der kan ligge en skjult frustration eller sorg over, at man har mistet det, man havde, da ens partner kunne høre normalt – og at man ikke føler, at man har ret til at pådutte eller belemre sin partner med den frustration.

”Man skal dog huske – både som pårørende og som den, der har høretab – at kommunikation er et fælles ansvar, som man deler. Derfor er det selvfølgelig også helt i orden at nævne sin frustration, hvis man går rundt og er generet af den,” lyder det fra Susanne Nemholt Rosing.

**Kommunikation kan redde forholdet**

Netop kommunikationen nævner hun som et vigtigt værktøj, når man gerne vil undgå at belaste forholdet. Som audiologopæd arbejder hun meget med kommunikationsstrategier både til mennesker med høretab og deres pårørende, og et af de vigtigste råd hun har til pårørende er: ”Vis hensyn, men sygn ikke hen.”

”Det er vigtigt, at man som normalthørende giver sig selv lov til at leve sit liv og få oplevelser, også selv om ens partner ikke kan komme med og opleve det samme. Det er jo ikke den pårørende, der hører dårligt,” siger hun og tilføjer, at det skal man hele tiden huske sig selv på.

Hun mener, at man skal turde tage dialogen om netop det, selv om det helt forståeligt ikke altid er nemt, fordi man som normalthørende ikke vil gøre sin partner ked af det eller bringe høretabet i fokus.

”Vigtigst af alt er dog at huske, at vi alle kun er mennesker: Vi gør det så godt, vi kan, i vores forhold, men ingen kan gøre det rigtige hele tiden. Heldigvis,” siger hun.

**Kommunikationsstrategi påvirker din livskvalitet**

Sidste år viste et fransk studie, at livskvaliteten blandt par, hvoraf den ene har et aldersrelateret høretab, er lavere end hos par, hvor ingen i forholdet er påvirket af høretab.

Studiet viste desuden, at partneren til én med høretab oplevede nervøsitet og stress - og begrænsning i verbal kommunikation og intimitet med deres bedre halvdel. De oplevede også en forandring i sociale aktiviteter, at sammenkomster blev undgået – og en følelse af isolation, frustration, vrede og skyld. Alt dette reducerede ifølge undersøgelsen partnerens livskvalitet. Studiet kunne dokumentere, at den emotionelle tilstand hos partneren og den med høretabet var ret ens.

Samtidig viste studiet, at de kommunikationsstrategier, som Susanne Nemholt Rosing også har påpeget, påvirker livskvaliteten. Konklusionen var:

”Livskvaliteten blandt dem med aldersrelateret høretab og deres partnere eller omsorgspersoner hænger sammen med de kommunikationsstrategier, de bruger. Det viser, at der bør være målrettede indsatser i forhold til at have tilstrækkelige kommunikationsstrategier for at hjælpe personer, der oplever besværligheder.”

Se Susanne Nemholt Rosings råd til gode kommunikationsstrategier på næste side.

# Gode råd til dig som pårørende

Undgå eller begræns baggrundsstøj.

Sørg for øjenkontakt og brug dit ansigt, hænder og mund til at understøtte det, du siger.

Tal klart og tydeligt i et naturligt leje; ikke for højt og ikke for hurtigt eller langsomt.

Brug varierede gentagelser. Det kan være, at der er noget i lige præcis den ordsammensætning, som du bruger i første omgang, der er svær at afkode og derfor hjælper det ikke altid bare at gentage.

Fortæl, hvad der tales om og fortæl, når der er emneskift.

Spørg ind til, om det du fortæller, er blevet forstået.

Vær klar over, at høreapparater ikke er det samme som normal hørelse.

Hav blyant og papir klar, når det er nødvendigt.

Tag hensyn - både til din kommunikationspartner og dig selv.

