

Samarbeid over hørselsgrensene

— bli den nye CI-brukerens treningskompis!

«En i familien din, en venn eller bekjent har fått CI (cochleaimplantat) og kan høre bedre via elektroder i det indre øret. Du kan bli en Treningskompis som hjelper CI-brukeren med å trene opp den nye hørselen»

TEKST: SIRI HEFTYE SKOLLERUD

Dette er budskapet i det nye informasjonsheftet til CI-brukeres familie og nærpersoner.

CI-operasjoner ble aktuelt i Norge i 1980-årene, og gjorde det mulig å gjeninnføre lyd i hørselsystemer med sterkt redusert funksjon. Siden den gangen har HLF Briskeby kompetansesenter deltatt i samarbeidet med å utvikle et helhetlig rehabiliteringstilbud til unge og voksne CI-brukere. Med støtte fra Extra-stiftelsen har senteret utarbeidet en Startpakke til hjemmebruk for CI-brukere og deres nærpersoner, som en hjelp til å komme i gang med lyttetrening så raskt som mulig etter CI-operasjon og lydtilkobling.

Startpakken er ikke en erstatning, men et tilskudd til lyttetreningen med audiopedagog eller logoped som praktiseres i enkelte fylker. Men mange nye CI-brukere står uten et slikt tilbud, og må ta ansvaret for den daglige og intensive lyttetreningen de fleste har behov for i startfasen med CI. Startpakken består av tre info-hefter der brukerne får fagkunnskap og forslag til hvordan de kan praktisere systematisk lyttetrening både på egen hånd og sammen med sin familie og nærmiljø. De tre heftene med tilhørende lyttetreningkort gir på hver sin måte informasjon og veiledning som er lett å omsette i praksis, og styrker trykgheten på hva som skal til for å utnytte den kapasiteten CI og hjernen har til å oppfatte og fortolke lyd.

Mens to av info-heftene, Et hørende liv med cochleaimplantat (CI) og Lær å høre med cochleaimplantat (CI), - først

og fremst henvender seg til CI-brukerne selv, er informasjonen i det nye heftet Bli treningskompis – delta aktivt i lyttetreningen med CI (2016) - rettet mot deres familie, venner og nærpersoner. Her får de nyttig informasjon og veiledning som trengs for å få bedre innsikt i brukernes situasjon og bli deres samarbeidspartnere i startfasen med CI. Målet er å motivere og kompetanseheve dem til dyktige treningskompiser i lyttetreningen. De får vite at CI-hørselen ikke er en statisk og uforanderlig størrelse, men kan utvikle og endre seg hele tiden. Det gir dem god anledning til å påvirke CI-hørselen på en konstruktiv måte – delta aktivt i lyttetreningen og være brukernes supportere som går «treningsløypa» sammen med dem helt til de er i mål. Forutsetningen at de får tilstrekkelig bakgrunnskunnskap til å fuuføre, konkretiserer deres ansvar og oppgaver som treningskompiser, og har forslag til hvordan de kan gjennomføres i praksis. Helt grunnleggende er informasjonen om at å omstille seg til å høre med CI tar tid og er en læringsprosess - ikke bare for brukeren selv, men også for deres familie, venner og nærmiljø. Det gjør at læringsprosessen i enda større grad knyttes opp mot deres egen situasjon, angår dem personlig og inneholder utfordringer som de kan lære å mestre gjennom prøving, feiling og trening, akkurat som de nye CI-brukerne. På den måten ufarliggjøres deres oppgaver som treningskompis, og motiverer dem til å gå inn i rollen med stor interesse og engasjement.

Læringsprosessen og behovet for treningskompiser

Når man innfører lyd i et sterkt redusert hørselsystem ved hjelp av CI, vil det endre måten lyden kodes på. Så snart strømmen er koblet til elektrodene i sneglehuset, skal hjernen lære å tolke det nye lydbildet som brukerne oppfatter på forskjellig måte, ut fra den enkeltes hørsels-bakgrunn og historikk. Ved å trene med maksimalt fokusert oppmerksomhet og søke etter meningen med de nye lydinstrykkene, vil hjernen etter hvert lære å tolke dem riktig. Derfor er det viktig å komme raskt i gang med systematisk lyttetrening. Familie og nærpersoner blir oppfordret til å stille opp som treningskompiser så snart som mulig etter lydtilkoblingen, når brukerens motivasjon er på topp for å utforske og få mening i det nye lydbildet. Det vil gi brukerne en myk og inspirerende start på lyttetreningen i trygge omgivelser, sammen med personer de kjenner og har et tillitsfullt forhold til. Jo mer systematisk og regelmessig de trener, jo bedre vil resultatet bli på sikt – det er ved å øve jevnt og trutt og stadig repetere at stoffet fester seg. Det er god hjelp i å gjøre lyttetreningen til en daglig rutine og stadig gi hjernen nye lydinstrykk å jobbe med. Hjernen vil bearbeide de nye lydinstrykkene og etter hvert tolke dem riktig.

I starten kan brukerne ofte oppleve de nye lydinstrykkene som meningsløse og vanskelige å tolke. Da trengs det hjelp fra en treningskompis som kan forklare hva de eventuelt har oppfattet



delvis får med seg det som blir sagt eller oppfatter noe feil, sier kompisen det samme om igjen helt til brukeren gjentar det korrekt.

Det kan ofte være frustrerende å høre feil og misforstå. Da er det godt å ha treningskompiser som gir tilbakemeldinger på en konstruktiv måte, oppklarer misforståelser og setter brukeren på rett spor.

Treningsfelleskapet som oppstår mellom bruker og kompis, gjør at også kompisen lærer å lytte mer oppmerksomt og konsentrert. CI-brukeren kan på sin siden instruere kompisen i å snakke tydelig og passe høyt, slik at kommunikasjonen blir lettere mellom dem.

At man kan tappes for energi ved å øve for lenge om gangen er en velkjent erfaring.

Det bør alltid settes av tid til pauser med avspenning og noen enkle øvelser for å lade opp batteriene og få påfyll av energi og overskudd!

Realistiske forventninger

Både bruker og treningskompis er forventningsfulle og spent på hvordan CI vil påvirke kommunikasjonen og forholdet til de andre i familien og nærmiljøet. – Kan hende vil relasjonene i familien og vennekretsen endre seg når CI-brukeren får bedre hørsel og kan eksponere seg på nye og uvante områder? Forventningspresset brukeren ofte føler fra omgivelsene, kan også være vanskelige å takle. I heftet understrekes betydningen av at brukere og treningspartnere snakker åpent med hverandre om sine forventninger, og at brukerne forklarer hvilke forventninger det er realistisk å ha ut fra deres individuelle forutsetninger og hørselsmuligheter. Dermed blir det lettere å legge lista for lyttetreningen så høyt som det passer for den enkelte.

De praktiske øvelsene i lyttetrening som blir foreslått i startfasen, er systematisk oppbygd etter tema og vanskegrad. De gir en grunnoppskrift på hvordan ulike øvelser kan gjennomføres skritt for skritt. For eksempel kan det være nyttig med øvelser i å oppfatte tale uten støtte av munnavlesning, øvelser i lydorientering (Hvilken lyd hørte du

nå?) og i å bli godt kjent med lydene i forskjellige rommene. Det er ikke meningen at bruker og treningskompis skal føle seg bundet til å følge øvelsene slavisk, men gjerne lage sin egen vri og nye versjoner, etter smak og behag.

Også uformelle lytteøvelser med småprat om løst og fast med folk man møter på sin vei, skjerper sansene og konsentrasjonen. I heftet fremheves det hvordan alle i lokalmiljøet som brukeren mer eller mindre tilfeldig møter, bidrar til nyttig og uformell lyttetrening i samtaler om vær og vind, siste nyheter og muntre replikker i forbifarten – det være seg med folk i nabolaget, på kjøpesenteret og kaféen, eller hos fastlegen og frisøren. Slike lyttesituasjoner kan by på store utfordringer for den som hører dårlig, men også påfyll og inspirasjon til å delta aktivt i kommunikasjonen med alle slags folk i lokalsamfunnet.

Hva bør lyttetreningen egentlig inneholde?

Anerkjente tverrfaglige forskningsmiljøer i inn- og utland har for lengst slått fast at fortolkning og bruk av lydinformasjon ikke oppnås av seg selv, verken hos spedbarn eller voksne med CI. Det må foregå læringsprosesser, og et vellykket resultat avhenger av de samme forholdene som vi vet er grunnleggende for å lære i andre situasjoner. I praksis betyr det at lyttetreningen må være allsidig og inneholde nøyte utvalgte elementer som utfyller hverandre og setter fart på læringsprosessen: Motivasjon, mestringsopplevelse, at læringen foregår på ens egne premisser, og ikke minst at læringen har tilstrekkelig intensitet og varighet.

Alle disse elementene må være til stede og samkjøres for å få en god start på hjernens bearbeiding og tolkning av lydinformasjonen, slik at det fører til bedre lyd- og taleforståelse. I dag kan flere av elementene være uteglemt eller nedprioritert i lyttetreningen. Derfor er det vel verdt å merke seg forskning som viser at dess flere av disse elementene som inngår i lyttetreningen, jo bedre er brukernes sjanser for å oppnå gode resultater.

Så la oss lytte til forskerne.

feil og hjelpe dem å komme frem til riktig tolkning. Det er viktig at treningskompisen er klar over den store utfordringen det kan være for nye CI-brukere å bli kvitt inngrodde vaner og måter å bruke hørselen på, som ikke lenger fungerer etter hensikten. Nå skal de innøve en ny mestrings-teknikk der de stoler mer og mer på hørselen. I starten kan det være lurt å bruke en og samme treningskompis for å venne seg til stemmen og måten han eller hun snakker på. De beste kompisen er ofte noen i nærmiljøet som brukerne kjenner seg likestilt og på go' fot med, og ikke er redd for å «dumme seg ut» overfor. Etter hvert som brukeren blir tryggere på hva de hører, øker de vanskegraden i lytteøvelsene og prøver seg på flere treningskompiser – alt etter lyst og behov. Treningskompiser som oppmuntrer og motiverer til ny innsats når det går skeis, er gull verdt og fornyer brukernes motivasjon og mestringsglede.

Vi lærer best når vi er motiverte og topp konsentrerte om det vi trener på, og har støttende omgivelser som heier oss frem. Velkjente stemmer som tilhører treningskompiser vi kan jobbe ustresst og avspent med, gjør treningsøktene varierte og livlige, og stimulerer til gå-på-humør og økt innsats. Det har mye å si at treningskompisen ikke dominerer eller overstyrer samarbeidet, for det er brukeren som vet hvor skoen trykker og bør legge premissene for treningens innhold og form.

Under treningsøktene gjentar brukerne så godt de kan øvingssetningene som kompisen sier. Hvis brukeren bare