



RÅDGIVNING
VIDEN OG UDVIKLING



TIL DIG DER LIGE HAR SKIFTET HØREAPPARAT

VIDENS- OG UDVIKLINGSENHEDEN

Nye høreapparater – og hva' så?

Denne pjece er til dig, der lige har skiftet høreapparater. Du er lige nu i en periode hvor du skal vænne dig til en ny lyd. Selvom man er erfaren høreapparatsbruger, kan den periode for nogle opleves vanskelig. Det

handler denne pjece om. Pjecen handler ikke om de tekniske tilpasninger, men om hvordan det mentalt og socialt kan opleves at høre med nye høreapparater.

Det kan være svært at vænne sig til nye høreapparater

Når man skifter høreapparat, går man fra en periode, hvor man er vant til lyden fra sine høreapparater til en periode, hvor man skal genlære lydene omkring en. Den periode kalder vi i CFD for *overgangsslyd*. Efter en periode med *overgangsslyd* vil de fleste have vænnet sig til lydene gennem det nye høreapparat, og det bliver den nye normal.

”... det er sårbart at blive konfronteret med, altså det er jo min forståelse af verden, der forandrer sig.”

Perioden med *overgangsslyd* er en læringsperiode, hvor man skal lære lydene at kende på ny. Det er spændende, men kan også være udfordrende, fordi det kan påvirke ens opfattelse af omverdenen.

En deltager i en undersøgelse, lavet af CFD i 2023, fortæller om, hvordan det er at få adgang til lyde, der ikke før kunne høres:

”Jeg hørte en lyd, og så spurgte jeg min svigerinde: ’Er det fugle?’ Så svarede hun: ’Nej, det er kirkeklokker.’ Og det er sådan... det er jo fantastisk.

Det er også enormt... det er super sårbart på en eller anden måde, ikke? Fordi det er sårbart at blive konfronteret med... altså det er jo min forståelse af verden, der forandrer sig.”

Verden omkring en lyder anderledes. Nogle udtrykker, at også lyden af egen stemme ændrer sig. Det gør, at man bliver nødt til at bruge energi på at lære lydene at kende igen. For nogle giver det en følelse af mental udmatning og usikkerhed.

Lyden fra de nye høreapparater giver ofte mulighed for at høre bedre, men skiftet mellem høreapparater kan alligevel opleves udfordrende indtil, man har vænnet sig til lydene. En anden deltager i førnævnte undersøgelse udtrykker:

”Det tager lige to-tre tilpasningsgange med 14 dages mellemrum, før man kan prøve at høre, ’hvordan er det nu solsorten lyder?’ Og ’hvordan lyder det, når man klirrer lidt med gafflerne?’ For det er en helt ny oplevelse hver gang, man får et nyt høreapparat, fordi der sker så stor en udvikling på det her område.”

Høreklinikken og hørekonsulenten tilbyder tekniske tilpasninger af høreapparaterne.

Men nogle høreapparatsbrugere oplever at stå alene med selve genlæringen af lyd og de mentale belastninger, der kan være forbundet hermed. CFD's undersøgelse peger på, at perioden med *overgangslyd* ikke nødvendigvis er noget ens netværk og omgangskreds har viden eller forståelse for.

For de fleste høreapparatsbrugere vil der være tale om en kortere periode, hvor man oplever *overgangslyd*. En forskningsundersøgelse fra 2023 viser,

”Det er en helt ny oplevelse hver gang, man får et nyt høreapparat.”

at for de fleste tager det under fire måneder at vænne sig til høreapparaterne. Men der er ca. en femtedel, som aldrig helt vænner sig til den nye lyd eller, hvor det tager længere tid. Det gælder både førstegangsbrugere og personer, der har brugt høreapparater i længere tid.

Gode råd

- **Se det som læring!** Perioden med *overgangslyd* kan ses som en læringsperiode. Det er anstrengende at lære. Derfor kan det være en udfordring for din energi og overskud. Nogle oplever i perioden at føle sig sårbare.
- **Anerkend at det er svært!** Oplever du en periode med *overgangslyd*, så anerkend at det er svært. Du er i en intensiv læringsperiode. Det koster kræfter og overskud. Det kan være udfordrende, fordi du skal genlære at høre. Men det er også positivt, da det rummer muligheder for at få et bedre udbytte af lydene omkring dig.
- **Fortæl hvad du oplever!** Det er et skjult arbejde at genlære at høre. Mennesker omkring dig har ikke indsigt i det arbejde, medmindre du fortæller dem om det.
- **Brug den hjælp der er!** Der er flere muligheder for at få hjælp. Handler det om justering af de nye høreapparater, skal du henvende dig til udleveringsstedet eller din hørekonsulent.

CFD Rådgivning, Viden og Udvikling tilbyder specialiseret socialfaglig rådgivning om fx job og uddannelse til personer mellem 18 og 65 år, som har et [betydeligt høretab](#).

Rådgivningen kan finde sted på CFD's kontorer, i eget hjem eller andre steder. Vi tilbyder også adgang til online rådgivning www.cfd.dk.

Find mere viden om livet med en hørenedsættelse på www.cfd.dk/viden.