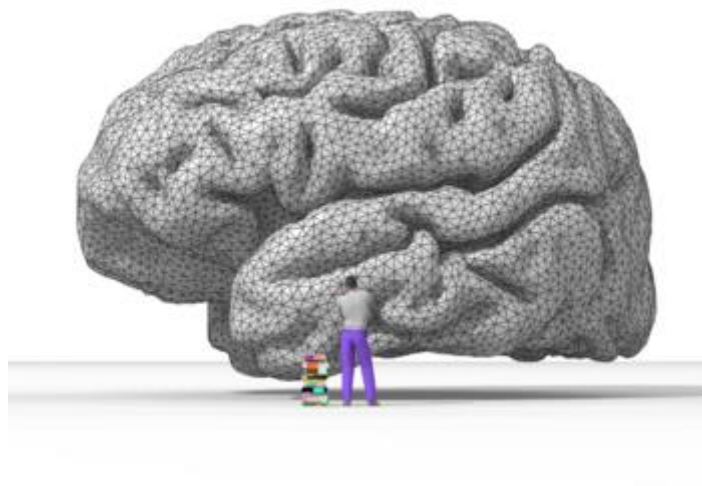


# «Jeg er bra nok»

Psykisk og fysisk helse hos hørselshemmede



## **Om HLFU**

HLFU (Hørselshemmedes Landsforbunds Ungdom) er en organisasjon for ungdom, mellom 13 og 35 år, med nedsatt hørsel, tinnitus, CI og Menieres sykdom. HLFU har ca. 1300 medlemmer, fordelt på 12 landsdekkende lokallag, med et sentralstyre og administrasjon forankret i Oslo. HLFU jobber aktivt for å skape en plattform for våre medlemmer, hvor dårlig hørsel er normalt, men samtidig jobbe utadrettet for å hindre kommende hørselsskader, gjennom informasjon, holdninger og virkemidler. Se [www.hlfu.no](http://www.hlfu.no) for mer informasjon.

## **Bakgrunn**

I prosjektet «*Jeg er bra nok*» ønsker HLFU å sette fokus på den psykiske og fysiske helsen til unge hørselshemmede. HLFU får årlig tilbakemeldinger og spørsmål knyttet til dette, samt at vi møter mange ungdommer med hørselshemminger på våre arrangementer. En gjenganger er at våre medlemmer opplever det som vanskelig å delta i sosiale sammenhenger, på skole og i arbeidslivet grunnet sin hørselsutfordring. Vi ser helt tydelig at denne problematikken er gjennomgående og at ungdommer og unge voksne trenger hjelp og veiledning for å lære seg å delta og være en del av det samme sosiale miljøet som jevnaldrende. Mange opplever også stadige nederlag i situasjoner der de prøver å delta sosialt. Ikke fordi at de andre ikke vil ha noe med dem å gjøre, men fordi ungdommens tilnæringsmåte er preget av nervøsitet og lite selvtillit, og dette kan være vanskelig å forholde seg til for andre ungdommer.

Studier viser at det er vesentlig høyere risiko for dårlig helse hos personer med nedsatt funksjonsevne sammenlignet med den øvrige befolkningen. Nedsatt funksjonsevne trenger ikke å være ensbetydende med dårlig helse, men det kan øke utsatthet for dårlig helse og dermed medføre en helserisiko. Ofte henger den økte risikoen sammen med strukturelle betingelser knyttet til utdanning, sysselsetting, økonomi, tilgjengelighet og sosial trygghet. Forholdene som gir høyere helserisiko i grupper med nedsatt funksjonsevne, er et utslag av situasjonen de er i, og barrierer de møter<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Ramm, «*På like vilkår? Helse og levekår blant personer med nedsatt funksjonsevne*», Statistisk sentralbyrå, 2010

Det er en kjent sak at mange funksjonshemmede, også hørselshemmede, vokser opp relativt overbeskyttet, noe som ofte forsterkes gjennom særomsorg i oppveksten. På skolen, gjennom studiene og i arbeidslivet, kan mange klare seg greit på grunn av tekniske hjelpemidler, men i pausene faller de gjennomgående utenfor det sosiale fellesskapet. På tilsvarende vis sliter mange unge hørselshemmede med å finne innpass blant jevnaldrende, både i uformelle sosiale sammenhenger og ulike fritidstilbud. De hører ikke det som blir sagt, og trekker seg derfor ofte ut av slike situasjoner.

Tilbaketrekning og isolasjon er av den grunn dessverre et hyppig forekommende problem blant hørselshemmede, gamle som unge. Sammen med tapsfølelsen over å ha mistet store deler av hørselen, fører denne isolasjonen mange inn i nedstemthet og i verste fall depresjoner. Samtidig bruker hørselshemmede mer energi enn normalthørende og får ofte fysiske plager og smerter som igjen kan påvirke det psykiske. Syn og nakke brukes aktivt for å oppfatte tale og lyd og hørselshemmede er overrepresentert når det kommer til nakke – og skulderplager. Flere beskriver også at man er sliten i ansikt, øyne og hode når kvelden kommer fordi man bruker mye energi på å prøve å oppfatte hva som blir sagt rundt dem.

HLFU ønsker med bakgrunn i dette å søke ExtraStiftelsen om midler til å utvikle samlinger der vi kan øke kunnskapen til ungdommer og unge voksne om psykiske og fysiske utfordringer knyttet til hørselshemming i et forum hvor man kan føle seg trygg, og gjennom deling med likesinnede får styrket sin selvtillit. Vi vil utvikle og gi unge hørselshemmede verktøy som de selv kan bruke til å mestre hverdagen, samt gi dem den informasjonen man trenger for å få hjelp til utfordringer knyttet opp mot egen hørselshemming. Prosjektet det her søkes midler til er ekstraordinære tiltak som faller utenfor vår og HLFs ordinære virksomhet. Vi har ikke ressurser til å gjennomføre et slikt omfattende tiltak uten eksterne ressurser.

## **Målsetting og målgruppe**

Målet med prosjektet er å utvikle og gjennomføre tre samlinger over to år. Hver samling vil ha fokus på hørselshemming knyttet til psykisk og fysisk helse, men tilpasses ulike grupper og livsfaser. En samling for grunnskole og videregående, en for studenter i høyere utdanning og en for arbeidslivet. Samlingene skal være et lavterskeltilbud med trygge rammer og tilpasses de ulike gruppenes behov.

Prosjektets målgruppe vil være hørselshemmede i alderen 13 til 35 år. Vi ønsker her å nå ut til hele medlemsmassen i HLFU, samt til andre unge hørselshemmede utenfor organisasjonen.

## **Organisering**

HLFUs administrasjon og styre skal stå som ansvarlig for prosjektet og utgjøre prosjektgruppen og prosjektledelsen. Vi vil også knytte til oss ressurspersoner i lokallagene som kan være til hjelp i forbindelse med promotering og avholdelse av samlingene.

## **Gjennomføring**

Prosjektet vil ha oppstart i januar 2017 og ha en varighet på to år. Første steg vil være å avklare mulige datoer for samling og lokasjon for samlinger. Her vil det legges opp til hva som er mest praktisk for deltakerne.

HLFU vil bruke fagpersoner med god kompetanse på feltet, kombinert med frivillig innsats fra vår medlemsmasse. Samlingene vil bygges opp med foredrag, workshops og praktiske øvelser. Dette vil avklares tidlig i prosjektperioden og innholdet i programmet avklares i tett samarbeid med disse.

Samlingene vil gi en grunnleggende innføring i ulike typer av hørselsutfordringer og aspekter knyttet til psykisk og fysisk helse. Sentrale poeng vil være;

- Mestre hverdagen med hørselshemming bedre
- Lære mer om egne utfordringer/helsetilstand
- Møte andre i samme situasjon, erfaringsutveksling, sosialt samvær

- Få tips og råd om avspenningsteknikker, pustemetoder o.l som kan lindre fysiske plager knyttet opp mot hørselshemming.

For å øke tilgjengeligheten vil samlingene være et gratis tilbud der kostnader til transport og eventuell overnatting dekkes.

Når innhold og program er endelig fastsatt vil prosjektgruppen utvikle invitasjoner og ta sikte på første samling i september 2017. Innhold i program justeres etter hver samling og de påfølgende samlingene vil avholdes i desember 2017 og april 2018. Hver samling vil evalueres av deltakerne på samlingen. I etterkant vil det gå ut et spørreskjema der deltakerne vil bli bedt om å beskrive effekten og nytten av samlingen i et lengre tidsperspektiv.

Vi vil aktivt bruke HLFUs kanaler for å promotere samlingene, herunder nettside, sosiale medier, lokallag og egne medlemsarrangementer. Invitasjon vil gå ut til alle våre medlemmer på mail. HLFs fagblad Din Hørsel og bladet Hørt og Berørt vil benyttes til annonsering, samt HLFs nettside og sosiale medier. For å nå ut utenfor organisasjonen vil vi benytte oss av informasjon på hørselssentraler rundt om i landet.

### **Fremdriftsplan**

Prosjektet vil bestå av følgende hoveddeler:

Januar 2017	Danne prosjektgruppe. Finne lokasjoner for samlinger og avklare datoer. Kartlegge behov og finne aktuelle ressurspersoner/bidragstgere.
Februar/mars/april 2017	Utvikle overordnet program og innhold i samarbeid med bidragstgere. Utvikle invitasjon og promoteringsmateriale. Booke lokaler.
Mai/juni 2017	Sende ut invitasjoner og promotere samling 1.
September 2017	Samling for grunnskole og videregående.
Oktober 2017	Utvikle program for samling 2. Sende ut invitasjon og promotere samling 2.
Desember 2017	Samling for studenter i høyere utdanning. Spørreskjema samling 1.

Februar 2018	Utvikle program for samling 3. Sende ut invitasjon og promotere samling 3.
April 2018	Samling for arbeidslivet. Spørreskjema samling 2.
August 2018	Spørreskjema samling 3
September 2018	Evaluering
Desember 2018	Sluttrapport

### **Prosjektets betydning**

Prosjektet vil bidra til at flere hørselshemmede kan få et tilbud for å takle psykiske og fysiske plager knyttet til sin hørselshemming. Da listen for å delta legges lavt kan man få hjelp til å forebygge problemer som senere kan føre til mer alvorlige plager med de konsekvensene det kan få for den enkeltes skole, studie eller jobbsituasjon, samt sosiale liv. Prosjektet vil bidra til å styrke kunnskapen om tema hos HLFU.

### **Budsjett**

Totalt 2017-2018

<i>Inntekter</i>	
Søknadsbeløp	415.000
Sum inntekter	415.000
<i>Utgifter</i>	
Prosjektleder	150.000
Reisekostnader prosjektmøter/prosjektgruppe	23.000
Mat/drikke prosjektmøter	8.000
Leie av lokaler	30.000
Lunsj/pausemat på samlingene	30.000
Honorarer bidragsytere	45.000
Reisekostnader deltakere	60.000
Overnatting deltakere	60.000
Invitasjoner/informasjon	9.000
Sum utgifter	415.000

2017

<i>Utgifter</i>	
Prosjektleder	100.000
Reisekostnader prosjektmøter/prosjektgruppe	15.000
Mat/drikke prosjektmøter	5.000
Leie av lokaler	20.000
Lunsj/pausemat på samlingene	20.000
Honorarer bidragsyttere	30.000
Reisekostnader deltakere	40.000
Overnatting deltakere	40.000
Invitasjoner/informasjon	6.000
Sum utgifter	276.000

2018

<i>Utgifter</i>	
Prosjektleder	50.000
Reisekostnader prosjektmøter/prosjektgruppe	8.000
Mat/drikke prosjektmøter	3.000
Leie av lokaler	10.000
Lunsj/pausemat på samlingene	10.000
Honorarer bidragsyttere	15.000
Reisekostnader deltakere	20.000
Overnatting deltakere	20.000
Invitasjoner/informasjon	3.000
Sum utgifter	139.000