



Stressmestring: Kiropraktor og inspirator Christian Røsaker delte teknikker og øvelser for å takle stress.



Psykisk helse: psykolog og spesialist i klinisk helse, Katharine C. Williams, i samtale med deltagerne.



Prosjektgruppen: fra venstre Katrine S. Einan, Glenn E. Storsletten og Nathalie M. Kjelsaas.

# Jeg er bra nok!

Med støtte fra Extrastiftelsen har HLFU gjennomført prosjektet «Jeg er bra nok!» for ungdom og unge voksne mellom 13 og 35 år med hørselsutfordringer. Lørdag 14. april ble siste prosjektsamling avholdt i Lillestrøm, denne gang for unge yrkesaktive.

**Tekst:** Malini R. P. Breivega

Samlingen på Scandic Lillestrøm ble åpnet med en kort introduksjon av HLFU før alle spiste en hyggelig lunsj sammen. Etter lunsj var psykolog og spesialist i klinisk arbeidspsykologi, Katharine C. Williams, først ut med et spennende foredrag om psykisk

helse. Williams la vekt på diskusjon og mestring i ulike situasjoner som yrkesaktive møter på. I tillegg ble utfordringer rundt relasjoner, både privat og i arbeidslivet, diskutert.

Som andre foredragsholder stod kiropraktor og inspirator Christian Røsaker for tur. Med fokus på stressmestring delte Røsaker teknikker og øvelser som kan bidra til avspenning og tankevirksomhet som kan lette på fysiske plager.

Prosjektgruppen er veldig fornøyd med gjennomføringen og håper at deltakerne har fått ny innsikt i egen situasjon og at de kan ta med seg noen av de erfaringene inn i hverdagen. For mange unge med hørselsutfordringer er det også godt å komme sammen og dele erfaringer og bli kjent med hverandre. Kanskje sees man igjen på et annet HLFU arrangement.

Dette var siste samling i «Jeg er bra nok!»-prosjektet. Tidligere har HLFU avholdt samling for unge mellom 13 – 18 år i Bergen, samt en samling for studenter i Trondheim. Prosjektet har satt fokus på mentalt helse hos unge med hørselsutfordringer, samt hvordan man kan takle fysiske plager knyttet til hørselshemming. I tillegg har deltagerne fått dele sine utfordringer og lære mestringsstrategier fra ulike foredragsholdere.