

# Tinnitusturne

## Om HLFU

HLFU, Hørselshemmedes Landsforbunds Ungdom er en organisasjon for ungdom med nedsett hørsel, tinnitus og Menieres sykdom. HLFU har ca 1200 medlemmer. HLF, Hørselshemmedes Landsforbund, er HLFUs moderorganisasjon. Mer informasjon om HLFU finner du på [www.hlfu.no](http://www.hlfu.no).

## Bakgrunn

Tilfeller av tinnitus (øresus) som følge av støy er økende. I dag har 15 % av Norges befolkning tinnitus i en eller annen form. Flere internasjonale undersøkelser dokumenterer sammenhengen mellom fritidsstøy og hørselsskader (J Otolaryngol Head Neck Surg. 2009 Feb;38(1):142. og J Prev Med Public Health. 2006 Mar;39(2):159-64) og andre undersøkelser (Pediatrics. 2009 Jun;123(6):e953-8 og J Pediatr. 2008 Mar;152(3):400-4. Epub 2007 Oct 22.) viser at ungdom ikke er flinke til å passe på hørselen sin.

I arbeidsmiljøforskriftene er det klare regler for hvor sterk støy man kan utsettes for i en arbeidssituasjon. Fritidsstøy er ikke lovregulert, og maksimal støyeksposering kan i mange situasjoner, så som på konserter og utesteder, komme langt over det anbefalte. De siste årene har bruken av MP3 spillere eksplodert, og en stor ekspertvurdering gjort av EU i 2008 slår fast at en av ti MP3-brukere står i fare for å få varige hørselsskader av bruken (Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks SCENIHR: Potential health risks of exposure to noise from personal music players and mobile phones including a music playing function 2008) Det overveldende flertallet av de som blir eksponert for skadelig støy i fritiden er ungdom.

Tinnitus er den støyskaden som gjør størst inntrykk på ungdom. Skaden kan oppstå plutselig og tanken på å få tinnitus oppleves som svært ubehagelig. Ved å fokusere på tinnitus ønsker vi at budskapet om å ta vare på hørselen får større gjennomslagskraft, men vi vil selvfølgelig også informere om faren for å få nedsatt hørsel.

Telemark fylkeslag av Hørselshemmedes Landsforbund (HLF) gjennomførte en tinnitusturne på utvalgte ungdomsskoler i Telemark fylke høsten 2008 med gode resultater (se vedlegg til søknaden). Foredragene ble holdt av en profesjonell foredragsholder, Cathrine Forsberg, som selv har tinnitus. Foredragene gjorde synlig inntrykk på elevene og bevisstgjorde dem på viktigheten av å ta vare på hørselen sin. Turneen fikk pressdekning i lokale medier.

HLFU ønsker med bakgrunn i dette å søke stiftelsen Helse og Rehabilitering om midler til å gjennomføre en informasjonsturne på videregående skoler i Oslo, Bergen og Trondheim.

Tinnitusturneen i Telemark og tinnitusturneen vi nå søker midler til er ekstraordinære tiltak som faller utenfor vår og HLFs ordinære virksomhet. Vi har ikke ressurser til å gjennomføre slike tiltak uten ekstern sponning.

## Gjennomføring

Tinnitusturneen gjennomføres i tre faser i de tre største byene – Oslo, Bergen og Trondheim. Dette for at turneen skal kunne nå ut til flest mulig mennesker på en kostnadseffektiv og tidseffektiv måte. Det er også her utfordringen er størst, da det er på disse stedene den største konsentrasjonen av konsertlokaler og russefeiringer er.

Vi kommer til å sende ut informasjonsmateriell som understreker viktigheten av vårt budskap og et tilbud til alle aktuelle skoler om å få besøk av tinnitusturneen.

Selve turneen består av et multimediaforedrag på hver skole i regi av Cathrine Forsberg, som selv har tinnitus og lang erfaring i å holde foredrag i emnet. Hun har en fortid som rockemusiker og har en stil som ungdom kan identifisere seg med, noe som er ekstremt viktig for at budskapet skal nå igjennom til skoleelevene. Hennes foredrag inneholder også samtaler med tilhørerne og bruk av audiovisuelle virkemidler og rekvisitter. Ungdommen får føle på kroppen hvordan det er å ha tinnitus og får økt kunnskap om hørselen og hvor viktig det er å ta vare på den for å unngå å få tinnitus. I etterkant av hvert foredrag skal vi dele ut den ungdommelig utformede brosjyren "Ta vare på hørselen din", som ble utviklet igjennom et tidligere HR-støttet HLFU prosjekt - "Støypatruljen".

Tinnitusturneen legger opp til en dialog med ungdommen under foredragene, og gjennom denne dialogen får vi tilbakemeldinger på i hvilken grad informasjonen har gjort inntrykk. Måling av resultat kan være vanskelig på andre måter og for omfattende for oss, men vi tror en slik dialog kan gi oss et rimelig godt bilde av nytten av kampanjen og et viss mulighet for vurdering av resultatet samtidig som vi får gitt utvidet informasjon til en gruppe ungdommer. På denne måten høster vi også erfaringer vi kan nytte godt av i videre forebyggende informasjonsarbeid.

Samtidig vil vi jobbe med å få medieoppmerksomhet rundt turneen og få kjente artister til å komme med uttalelser som underbygger budskapet.

## Målsetting og målgruppe

*Hovedmålsetningen med prosjektet er å gjøre ungdom bevisst på risikoen for tinnitus ved høy lyd og få de til å bruke metoder for forebygging.*

Målgruppa er elever på 2. trinn på utvalgte videregående skoler i Oslo, Bergen og Trondheim. Målgruppen er valgt med tanke på den kommende russetiden, en kritisk fase der ungdommen blir eksponert for høy musikk. Vi har bevisst lagt målgruppen til 2. trinn og ikke 3. trinn for å unngå å havne midt i informasjonsflommen fra forskjellige organisasjoner som henvender seg til den kommende russetiden.

Prosjektet har følgende delmål:

- Holde foredrag for 4000 ungdommer på videregående skole
- Synliggjøre at støy kan være skadelig
- Spre kunnskap om hva tinnitus er
- Informere gjennom samtale og foredrag om forebygging av tinnitus
- Gi konkrete råd for forebygging av tinnitus
- Vise at HLFU tar ansvar i forhold til forebygging av tinnitus
- Samarbeide med andre instanser som ønsker å formidle dette budskapet

- Evaluere effekten av kampanjen gjennom tilbakemelding fra ungdom. Bruke denne informasjonen til videre forebyggende arbeid i regi av HLF/HLFU.

## Organisering

HLFUs administrasjon og styre skal stå som ansvarlig for prosjektet og utgjøre prosjektgruppa og prosjektledelsen. HLFU skal samarbeide med Cathrine Forsberg som er profesjonell foredragsholder på temaet tinnitus i utviklingen av foredraget. HLFU vil videre søke råd fra HLFs fylkeslag i Telemark som har erfaring med gjennomføring av en tinnitusturne.

## Framdriftsplan

Prosjektet består av følgende hoveddeler:

1. Sende invitasjoner til alle videregående skoler i Oslo, Bergen og Trondheim med tilbud om foredrag
2. Koordinere tidsplan
3. Gjennomføre foredragene i henhold til tidsplanen
4. Medieoppmerksomhet rundt turneen.

Framdriftsplan:

Januar/februar 10	Gjøre avtale med foredragsholder, utvikle foredraget
Mars/april 10	Tilby foredrag til videregående skoler i Oslo, Bergen og Trondheim
Mai/juni 10	Koordinere tidsplan for turneen
August/september	Jobbe med å skaffe medieoppmerksomhet rundt prosjektet og budskapet
September 10	Gjennomføre turneen i Oslo
Oktober 10	Gjennomføre turneen i Bergen
November 10	Gjennomføre turneen i Trondheim
Desember 10	Evaluering av prosjektet, sluttrapportering

## Prosjektets betydning

Vi håper at dette prosjektet fører til varige holdningsendringer hos ungdom og på sikt fører til redusert antall hørselsskader hos unge. Vi setter stor fokus på et viktig tema med store samfunnskonsekvenser og vi viser at hørselshemmet ungdom setter fokus på forebygging.

## Budsjett Tinnitusturne

<b>2010</b>	
<b>Inntekter</b>	
Helse og Rehabilitering – søknadssum	<b>170 000</b>
Sponsing/egne midler	15 000
<b>SUM</b>	<b>185 000</b>
<b>Utgifter</b>	

Honorar foredragsholdere	80 000
Reise (fly og leiebil) foredragsholdere	35 000
Porto/brosjyrer/materiell	20 000
Opphold foredragsholdere	30 000
Prosjektmøter/ diverse utgifter	20 000
<b>SUM</b>	<b>185 000</b>