

HØRETRENING I GRUPPE FOR VOKSNE CI-BRUKERE

Sluttrapport 2011

Prosjektnr. 2008/3/0097



Forord

Sluttrapporten tar sikte på å gjøre **høretrening i gruppe** kjent som en rehabiliteringsform som utvider voksne CI-brukeres sosiale kommunikasjonsradius og aktive deltakelse på ulike sosiale arenaer. Prosjektet er ment som en pådriver i videreutviklingen av et helhetlig rehabiliteringstilbud til voksne CI-brukere.

Stor takk til psykomotorisk fysioterapeut Inger Anita Herheim og audiopedagog Sivert Haugland. Med sin faglige og menneskelige innsikt og engasjement har de bidratt sterkt til den åpne og konstruktive erfaringsutvekslingen på kurssamlingene, og motivert kursdeltakerne til å utvikle nye holdninger og strategier for å mestre krevende kommunikasjonssituasjoner på ulike sosiale arenaer.

Takk også til Rikshospitalet for velvillig og effektiv medvirkning til rekruttering av nye CI-brukere til høretreningskurset.

Sammendrag

Bakgrunn

Med CI er det mulig å trene opp hørselen og ta i bruk nye strategier som gjør det lettere å oppfatte tale og delta mer aktivt i muntlig kommunikasjon. Dette er en stor utfordring for CI-brukere som på grunn av sitt hørselstap har vent seg til å holde seg litt i bakgrunnen i mange krevende kommunikasjonssituasjoner. For å bryte gamle vaner og atferd som hindrer dem i å få maksimalt utbytte av CI i sosialt samvær, må de innarbeide nye holdninger og strategier som gjør at de stoler mer på hørselen og lærer å takle kommunikasjonssituasjoner de tidligere har unngått eller aldri trodd de ville få glede av. Med dette som utgangspunkt inviterte Briskeby skole og kompetansesenter voksne CI-brukere til høretrening i gruppe. Her ble atferdsmønstre som låste dem fast i en passiv deltakerrolle, byttet ut med nye og kommunikasjonsfremmende vaner og strategier.

Målsetting: Å prøve ut høretrening i gruppe som en rehabiliteringsform som utvider voksne CI-brukeres sosiale kommunikasjonsradius og aktive deltakelse i krevende kommunikasjonssituasjoner. Etablere kurset som et fast tilbud til CI-brukere, innenfor rammen av tilpasningskurs på Briskeby skole og kompetansesenter as.

Gjennomføring

Det ble utarbeidet, gjennomført og evaluert et gruppebasert høretreningskurs for 12 CI-brukere fra Helseregion Sør-Øst. Kurset bestod av 3 samlinger x 3 dager i løpet av 3/4 år. Innføring i relevant fagstoff og erfaringsutveksling foregikk i plenum og i tett dialog med brukerne, der foreleserne løftet faget inn i brukernes opplevelser og hverdag. Det viste seg at en slik **styrt dialogform** – styrt av foreleser / fagperson, var en metodisk tilnærming som engasjerte og motiverte brukerne til hensiktsmessig endring av gamle vaner og holdninger som hindret dem i å få optimalt utbytte av kommunikasjonen med CI. Gjennom styrt dialog og praktisk trening i gruppe ble vanskelige situasjoner ufarliggjort og taklet mer konstruktivt. Stressmestring og balansetrening førte til økt kroppsbevissthet og frigjøring av energi, og var en viktig del av den helhetlige tilnærmingen til problemene.

Endringer: Kurset ble gjennomført i en gruppe på 12, i stedet for i to grupper på 6 personer. En del av de praktiske høretreningsøvelser måtte vike plassen for deltakernes ønske om å bruke mer tid på å klargjøre og drøfte tanker / følelser de hadde strevd med i sosialt samvær, og ikke satt ord på før. Denne bevisstgjøringsprosessen var utgangspunktet for å innarbeide nye tanker og handlemåter som ga trygghet og motivasjon til å delta mer aktivt i samtaler og diskusjoner på krevende sosiale arenaer.

Resultater

Evalueringene viste at kursdeltakerne i høy grad var fornøyd med faglig innhold og gjennomføring. De hadde stort utbytte av dialogen og erfaringsutvekslingen som gikk som en rød tråd gjennom kursopplegget. De ble mer bevisst på egne reaksjoner og fikk et mer saklig og mindre emosjonelt forhold til kommunikasjonssvanskene. De fleste begynte å fokusere mer på løsninger enn hindringer, og lærte nye strategier som gjorde at kommunikasjonen gled lettere og mer problemfritt. Hele denne utviklingen gikk for seg som en prosess over lang tid, der de fortsatt jobber med å komme videre i samme positive retning. Prosjektet har ført til at høretrening i gruppe er et kurstilbud på Briskeby også i 2011.

Konklusjon

Prosjektet visert at gruppebasert høretrening slik den ble praktisert på dette kurset, fikk brukerne til å stole mer på sin hørsel og ga dem kunnskap og innsikt som styrket selvfølelsen og gjorde dem bedre rustet til å mestre krevende kommunikasjonssituasjoner. De positive tilbakemeldingene på kurset viser at det bør fremstå som modell for fremtidige kurs, og at både individuell og gruppebasert høretrening er nødvendig for å få optimalt utbytte av CI i ulike sosiale settinger.

Kapittel 1

Bakgrunn for prosjektet/ Målsetting

Briskeby skole og kompetansesenter as (Briskeby) eies av Hørselshemmedes landsforbund (HLF) og er en del av det statlige spesialpedagogiske støttesystemet (Statped) i Norge. Senteret har et landsdekkende tilbud og tjenestene er rettet mot unge og voksne tunghørte som baserer sin kommunikasjon på norsk talespråk. Briskeby har deltatt aktivt i utviklingen av et helhetlig rehabiliteringstilbud til CI-kandidater og - brukere.

I takt med det økende behovet for hørselstekniske hjelpemidler og Cochleaimplantat (heretter CI), har forsknings- og fagmiljøene fått større innsikt i hjernens betydning for vår oppfatning og fortolkning av lyd. "Vi hører med hjernen - ikke med ørene" er blitt et populært slagord, og viser til hvordan hjernen koder og bearbeider lydsignalene før de når frem til vår bevisste hørsel. Langs mange nervebaner i hjernens høyt organiserte nettverk kodes informasjon om lydenes frekvens, intensitet og tidsfaktorer, og bidrar til vår oppfatning av musikk og tale. Andre systemer /sentre i hjernen bidrar med å koble mening og følelser til lydene.

Voksne trenger høretrening

Å gjeninnføre lyd med CI i et skadet hørselssystem, vil endre måten lyden kodes på. Unge og voksne CI-opererte gir uttrykk for at de må lære seg å høre med sitt nye CI. Etter lydpåsettingen skal hjernen lære å tolke det nye lydbildet. Gjennom daglig høretrening vil hjernen tilføres nye lydinntrykk som den bearbeider og etter hvert lærer å tolke riktig. Slik blir høretreningen en viktig forutsetning for å utnytte den nye CI-hørselen best mulig.

Nødvendigheten av allsidig høretrening understrekes av anerkjente, tverrfaglige forskningsmiljøer i inn- og utland, og gjelder både barn og voksne. Prof.dr.med. Per Brodal ved Universitetet i Oslo slår fast at tolkning 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 viktige for å lære i andre situasjoner. Det som er viktig for små barns læring er i virkeligheten like viktig for at voksne skal lære, selv om det kanskje ikke er like åpenbart. Men voksnes læring er også avhengig av motivasjon, av å oppleve mestring, av at læringen foregår på egne premisser, og ikke minst av at læringen har tilstrekkelig intensitet og varighet. Brodal understreker at den informasjonen som hørenerven formidler til en person med CI, er fattigere og annerledes enn den som hjernen opprinnelig lærte å forstå. Videre skjer det endringer i hørselsområdene i hjernebarken hos den som mister hørselen, og disse endringene er større jo lengre tid det har gått uten at hørselen har vært i bruk. Det betyr at det trengs trening over tid for å koble minnet om lydene slik de hørtes ut før, til det lydbildet som oppleves med CI. Med stadig trening vil hjernen sørge for at det nye og fremmede lydbildet forandres til meningsfylte og forståelige lyder.

Behovet for høretrening individuelt og i gruppe

En del norske kommuner med tilgang på kvalifiserte fagpersoner, tilbyr i dag individuell høretrening til nye CI-brukere. Omtrent tre måneder etter lydpåsetting har de fleste god nok lyd- og taleforståelse til å trene opp hørselen i mer krevende kommunikasjonsituasjoner. CI-brukerne er svært forskjellige hva hørselsbakgrunn og kommunikasjonsmåte angår, men for de fleste har synet vært brukt som primus motor for å oppfatte hva som blir sagt. De har vent seg til en kommunikasjonsstrategi der de kombinerer munnavlesning med hørselsrest. En del har dessuten brukt norsk med tegnstøtte (NMT) og og andre har basert kommunikasjonen på tegnspråk. Ved lydpåsettingen blir strømmen koblet til hørselsnerven, og fra det tidspunktet av skal LYDEN ha forrang i oppmerksomheten. Det er en stor utfordring for CI-brukerne at de nå skal bryte med sine tidligere kommunikasjonsvaner, og innføre en strategi der de lærer å stole mer og mer på hørselen. Fra tidligere har de dårlige erfaringer med få med seg det som blir sagt, slik som i diskusjoner og møter, småprat på kryss og tvers og samtaler i støyende miljøer. Opplevelsen av ikke å strekke til når kommunikasjonsvanskene tårner seg opp og falle ut av gruppefellesskapet, har fått mange hørselshemmede til å legge om sitt sosiale liv og trekke seg fra aktiviteter de gjerne skulle ha deltatt i. For mange er troen på å kunne fungere og bli behandlet som likeverdige kommunikasjonspartnere i sosialt samvær og i arbeids- og samfunnsnivå, kraftig redusert.

Høretrening i gruppe / Å trene opp sin sosiale hørselsfunksjon

Med CI åpnes nye muligheter for sosial deltakelse. Men det trengs mye tid og intensiv trening for å opparbeide så stor tillit til sin nye hørsel at man våger å gå inn i krevende kommunikasjonsituasjoner man tidligere har unngått, men som er en viktig del av den sosiale omgangen. I denne prosessen er det viktig å være klar over at negative erfaringer fra tidligere ofte vil fungere som sperrer for hva vi våger å trene på. Vår naturlige motstand mot å oppleve de samme nederlagene om igjen, får oss til å unngå det vi oppfatter som negativt ladede treningssituasjoner. Men dersom vi kan trene "på lag" med andre i samme situasjon, ufarliggjøres vanskene og vil etter hvert bli taklet på en konstruktiv måte. Gjennom gruppefellesskapet og innlæring av nye strategier gjenvinnes selvtillit og mot til å delta mer aktivt i krevende samtaler og diskusjoner.

Målsetting

Prøve ut **høretrening i gruppe** som en hensiktsmessig rehabiliteringsform som utvider voksne CI-brukeres sosiale kommunikasjonsradius og aktive deltakelse på ulike sosiale arenaer.

Målgruppe: 12 voksne CI-brukere fra Helseregion Sør-Øst . De fleste hadde hatt CI ½ - 2 år; mens fåtallet hadde hatt lyd lengre. Gruppen var svært sammensatt med hensyn til hørselshistorikk, alder, jobb- og livssituasjon.

Kap 2 Prosjektgjennomføring / metode:

På bakgrunn av tidligere erfaringer fra CI-kurs på Briskeby de siste par ti-årene, ønsket vi å imøtekomme brukernes behov for å utveksle erfaringer og trene opp hørselen på lag med andre CI-brukere, og lære strategier for å kommunisere bedre i miljøer der det var vanskelig å høre hva som ble sagt. Derfor inviterte vi voksne CI-brukere til kurset ”Høretrening i gruppe”. Den pedagogiske tilnærmingen skjedde gjennom **styrt dialog**, der fagstoffet ble presentert og integrert i en kontinuerlig dialog mellom forelesere og deltakere. Her ble fagstoffet drøftet, satt i relasjon til brukernes egne tanker og erfaringer og fulgt opp av fysiske øvelser og utprøving av nye strategier.

En god del av den praktiske høretreningen gjennomførte deltakerne på egen hånd mellom kurssamlingene, fordi de ønsket å bruke mer av kurstiden til erfaringsutveksling, kognitive prosesser og stresshåndtering som hjalp dem å mestre kompliserte og utfordrende kommunikasjonssituasjoner. Dermed ble mye tid frigjort til å klargjøre og drøfte tanker, emosjonelle reaksjoner og tillærte vaner som hadde gjort dem passive og usikre i mange kommunikasjonssituasjoner. Først når de hadde fått satt ord på disse og blitt seg sine reaksjoner bevisst, var de klare for å innarbeide mer konstruktive tanke- og handlemåter som styrket selvfølelsen og opplevelsen av mestring.

Gjennom temavalg , samtale og sosialt samvær fikk kursdeltakerne mer innsikt i egen situasjon og nye måter å takle vanskene på. De lærte strategier som gjorde dem tryggere i sosialt samvær, og fant konstruktive løsninger på kommunikasjonsvanskene.

Sentrale temaer på første kurssamling: **De krevende kommunikasjonssituasjonene – hva er problemet og hvorfor er de så vanskelige å mestre? Hvordan erstatte uheldige strategier med nye og mer konstruktive? Hva skjer med oss når vi stresser? Hva vil det si å befinne seg i velværesonen og hvorfor er det så viktig? Hvordan drive høretrening på egen hånd? Hvordan kan jeg raskt få i gang go`praten? Praktisk trening m/ avspenningsøvelser.**

Etter å ha drøftet deltakernes erfaringer og refleksjoner siden den første kurssamlingen, var følgende temaer i fokus på neste kurssamling: **Hvordan tankene våre setter seg i kroppen. Praktisk stresshåndtering. Avspent og konsentrert på samme tid – hvordan få det til? Er det alltid min feil når jeg ikke forstår? Når og hvordan sier jeg fra? Audiogram og hørselshistorikk - realistisk kunnskap om hvordan jeg hører. Stasjonstrening i gruppe: å høre på lang avstand - å høre uten å munnavlese - å høre med litt for mye bakgrunnsstøy - å høre i telefon.**

På tredje samling var hovedtemaene: **Akseptmodellen – hva går den ut på og hva innebærer den for meg? Jeg har fått god hørsel – men god nok til hva? Hvilket funksjonsnivå ønsker jeg å strekke meg mot? Hvor sliten skal jeg tillate meg å bli? Hvor ofte velger jeg å være i uforutsigbare kommunikasjonssituasjoner? Forventningspresset – andres og mitt eget. Hvordan kan jeg takle støyende kommunikasjonssituasjoner? Praktiske øvelser med registrering av tanker, følelse og handling. Hvordan bygge opp min fysiske velværesone og forbli i den? Frigjøring av energi gjennomkroppsbekvissthet og balansetrening. Diskusjon og planlegging for å prøve seg ut i krevende kommunikasjonssituasjoner (for eksempel selskaper, kafé / restaurant, reiser, konserter og teater, norske filmer (utekstet).**

Som et supplement til den gruppebaserte treningen ble den nye lyttetrenings- DVD`en ”CI hva du hører” prøvd ut hjemme av hver enkelt kursdeltaker, og evaluert.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

*Følgende spørreskjema ble utsendt og besvart av kursdeltakerne etter to kurssamlinger. For svar på spørsmål 3 – 9 brukte de følgende svarskala: **Ja, i høy grad** , **Ja, men bare til en viss grad**, **Nei, ikke i det hele tatt**, **Vet ikke**. Det ble avsatt plass til **kommentarer** til svarene.*

1. Hva synes du om det faglige innholdet på kurset?
2. Hva synes du om den måten fagstoffet ble presentert på - med en kombinasjon av forelesninger og samtale i plenum?
3. Opplever du at forelesningene, erfaringsutvekslingen og den psykomotoriske treningen har gjort deg mer bevisst på dine egne reaksjoner i ulike sosiale situasjoner?
4. Har du fått kunnskap som gjør at du er på vei til å utvikle et mer saklig (og mindre emosjonelt) forhold til kommunikasjonsvansker du opplever i sosialt samvær?
5. Fokuserer du mer på løsninger enn på hindringer i sosiale situasjoner?
6. Har du fått innsikt i nye strategier og tiltak som på sikt kan gi deg mer utbytte av CI?
7. Synes du at du har begynt å stole mer på CI-hørselen din?
8. Er du modigere til å delta aktivt i sosiale situasjoner du tidligere unngikk eller deltok passivt i?
9. Har kurset ført til at du har fått større selvtillit i sosialt samvær på jobben og i fritiden?

Vurdering av tilbakemeldingene

Det svalternativet som ble mest brukt av de aller fleste i besvarelsene av spørreskjemaet, var **Ja, men bare til en viss grad**, etterfulgt av **Ja, i stor grad**. Fordi vi var ute etter å identifisere positive endringsprosess er det naturlig å se disse to svaralternativene i sammenheng, og som uttrykk for at brukerne befinner seg på noe forskjellige trinn prosessen. - *Vet ikke* ble brukt som svar én gang, mens *Nei, ikke i det hele tatt* ble brukt som svar på halvparten av spørsmålene i én og samme besvarelse. *Kommentarer* til besvarelsene ga blant annet uttrykk for at mange fremdeles var tilbakeholdne når det gjaldt det sosiale, men hadde fått litt mer selvtillit og mot til å prate mer, Likevel følte de seg fortsatt svært usikre i selskaper og samvær der mange deltar i praten. De sluttet å føle at det var *deres* skyld når kommunikasjonen mislyktes, og aksepterte lettere situasjonen som den var. Det var full enighet om at kurset hadde styrket selvfølelsen. Deltakerne var fornøyd med måten kurset var organisert på med 3 samlinger i løpet av 7 måneder, slik at de fikk tid til å bearbeide og utprøve det de hadde lært i tiden mellom hver samling.

Etter at kurssamlingene var avsluttet, fikk deltakerne tilsendt et *nytt spørreskjema* de ble bedt om besvare. (januar 2011):

1. Synes du det er blitt lettere å være avspent og konsentrert på samme tid?
2. Har eventuell prestasjonsangst og frykt for å mislykkes i krevende kommunikasjonsituasjoner avtatt?
3. Reagerer du mer saklig og mindre emosjonelt når kommunikasjonsvanskene tårner seg opp?
4. Har du byttet ut gamle vaner og handlemåter som ikke er til nytte etter at du fikk CI, med nye strategier som letter kommunikasjonen?
5. Har kurset i sin helhet satt i gang konstruktive tankeprosesser som har gitt deg mer energi og selvtillit i sosialt samvær?
6. Har du lært å lage deg din egen velværesone, og erfart verdien av å befinne seg der?
7. Har kurset ført til at du håndterer krevende kommunikasjonsituasjoner bedre, både praktisk og følelsesmessig?

Svaralternativene var *Ja, nei* eller *til en viss grad*. Alle spørsmålene ble besvart med *ja* eller *til en viss grad*, og viste som på den første spørreundersøkelsen, at de var i en positiv endringsprosess, om enn på litt forskjellig nivå. I kommentarene kom det frem at alle tenkte og reagerte mer saklig når kommunikasjonsvanskene tårnet seg opp. De hadde lært hvor viktig det var for deres fysiske og psykiske velvære å lage sin egen *velværesone* der de kunne få overskudd og energi. De understreket at kurset hadde satt i gang konstruktive tankeprosesser som ga dem mer selvtillit og gjorde at de taklet vanskelige situasjoner bedre rent følelsesmessig. Dermed hadde også prestasjonsangsten og frykten for å mislykkes avtatt.

Kap 4. Oppsummering/konklusjon/Videre planer

Ifølge evalueringene opplevde deltakerne at målene vi hadde satt, langt på vei var innenfor deres rekkevidde. Dette bekrefter at målsettingen for prosjektet har vært realistisk, og at denne piloten kan fremstå som modell for gruppebasert høretrening i den fremtidige rehabiliteringen av CI-brukere. Deltakerne uttrykte stort behov for et oppfølgingskurs senere. I 2011 vil Briskeby derfor holde både oppfølgingskurs og et nytt kurs med høretrening i gruppe for CI-brukere. Planen er å gjøre kurset til et permanent tilbud på Briskeby skole og kompetansesenter as.