

PROSJEKTRAPPORT HØRSELSEHNING INGEN HINDRING



Prosjektleder: CHRISTOPHER LYNGAAS
Prosjektnummer: 2008/3/0095

Prosjektet er finansiert med
 **EXTRA**-midler
fra  **HELSE OG
REHABILITERING**

Forord.....	3
Sammendrag	3
Kapittel 1 Bakgrunn/Målsetting	3
Målsetting og målgruppe.....	4
Kapittel 2 Prosjektgjennomføring/Metode	5
Kapittel 3 Resultater og resultatvurdering.....	5
Kapittel 4 Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	6
Vedlegg	7
Invitasjon til helgen	8
Spørreundersøkelse	10
Svar på spørreundersøkelsen.....	13

Forord

Hørselshemming ingen hindring er et ettårig rehabiliteringsprosjekt der hovedmålsetningen var å lære hørselshemmet ungdom om mestring i teori og praksis slik at de kunne nyttegjøre seg denne kunnskapen i hverdagen i etterkant.

Hørselshemmedes Landsforbunds Ungdom (HLFU) har stått for organisering av prosjektet med Hørselshemmedes Landsforbund (HLF) som søkerorganisasjon. Prosjektet startet august 2009 og ble avsluttet i desember 2009. I tillegg til prosjektleder har HLFUs styremedlemmer stått for utføringen av prosjektet. Prosjektrapporten vil gi en beskrivelse av prosjektets bakgrunn, resultater og erfaringer med metode.

Prosjektleder ønsker å takke personalet ved Dæsbekken Villmarksenter og Jon Birger Korsvold.

Sammendrag

Det er en kjent sak at mange funksjonshemmede, også hørselshemmede, vokser opp relativt overbeskyttet. Mange unge hørselshemmede sliter også med å finne innpass blant jevnaldrende, både i uformelle sosiale sammenhenger og i det lokale fritidstilbudet. Tilbaketrekning og isolasjon er av den grunn dessverre et hyppig forekommende problem blant hørselshemmede, gamle som unge.

HLFUs erfaringer fra tidligere aktiviteter er at unge med hørselshemming er en gruppe som har stort behov for å prøve seg i et miljø hvor verken mor eller far er til stede. Våre aktiviteter har tradisjonelt sett hatt et mestringsfokus som er basert på aktiviteter for å gi ungdommene større selvtillitt.

Vi arrangerte derfor en samling for ungdom 13-18 år som kombinerte mestringsaktiviteter med et fokus der man også *lærte* om mestring. Vi målte utbyttet til ungdommene i etterkant igjennom et spørreskjema.

19 ungdommer deltok på kurset, som var meget vellykket sosialt sett. Svarene på viste at de fleste hadde lært noe nytt, men den praktiske nytteverdien i hverdagen i etterkant var mer begrenset. Vi høstet nyttige erfaringer i forhold til teorikurset, mestringsaktivitetene og metodikken som ble brukt.

Kapittel 1 Bakgrunn/Målsetting

Det er en kjent sak at mange funksjonshemmede, også hørselshemmede, vokser opp relativt overbeskyttet, noe som ofte forsterkes på skolen gjennom særomsorg. På skolen kan mange klare seg greit i timene 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 i det lokale fritidstilbudet. 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.

Mange hørselshemmede opplever store kommunikasjonsproblemer i hverdagen. Alminnelig bakgrunnsstøy forstyrrer så mye at mange oppfatter seg som sosialt døve. Gjennom å arrangere ulike kurs og leirer har vi positiv erfaring med å motivere hørselshemmede ungdommer til å bli mer selvstendige og uavhengige. Bare det å reise på en slik aktivitet alene er et viktig skritt for mange.

HLFUs erfaringer fra tidligere aktiviteter er at unge med hørselshemming er en gruppe som har stort behov for å prøve seg i et miljø hvor verken mor eller far er til stede. HLFU legger stor vekt på at ungdommene må klare seg selv: De må lage egen mat, selv ta kontakt med andre mennesker og delta på felles aktiviteter. Vi legger også vekt på at ungdommene som deltar på våre aktiviteter skal få lære om det å drive en organisasjon, og vi oppfordrer ungdommer som er aktive hos oss til å bli aktive på lokalt plan i organisasjonen. Dette for å bidra til at de bygger nettverk og slik blir mer aktive og selvstendige sosialt der de bor.

Våre aktiviteter har tradisjonelt sett hatt et mestringsfokus som er basert på aktiviteter, gjerne av ekstremsportvarianten. Målgruppen har vært de eldste ungdommene. Vi ønsket med dette prosjektet å ta skrittet videre og arrangere en samling ikke bare med rene mestringsaktiviteter, men med et fokus der man også *lærte* om mestring. Selvstendig og knytte kontakter med andre med like utfordringer var et spesielt stort fokus. Målgruppen var yngre enn den vi har tilbud om aktiviteter til pr. i dag.

Målsetting og målgruppe

Hovedmålsettingen for prosjektet var at ungdom (13-18 år) med hørselshemming skulle lære mestring og oppleve mestring i praksis. Den kunnskapen de fikk skulle gis på en slik måte at de selv kunne benytte seg av den i det daglige liv i etterkant av samlingen.

Videre hadde prosjektet følgende delmål:

- skape en sosial møteplass der ungdom med hørselshemming kan møte andre med lignende utfordringer og utveksle erfaringer og knytte kontakter
- utvikle en god metode for å lære om mestring også i teorien og hvordan man kan nyttiggjøre seg av den kunnskapen i etterkant
- følge ungdommene i en periode etter kurset for å finne ut om de nyttiggjør seg av den kunnskapen kurset gav dem om mestring

Målgruppen var ungdom i alderen 13-18 år. Erfaringene fra kurset og det å lære om mestring skulle også komme til nytte for andre. Vi ønsket blant annet å bruke erfaringene i de andre tradisjonelle aktivitetene vi har og gi erfaringer videre til andre organisasjoner gjennom paraplyen Unge funksjonshemmede (tidl. FFOU).

Kapittel 2 Prosjektgjennomføring/Metode

Invitasjon til kurset ble sendt ut til alle HLFUs medlemmer i alderen 13-18 år 2 måneder før den aktuelle helgen.

Kurset ble gjennomført fra fredag 16 til søndag 18. oktober 2009 på Dæsbekken Villmarksenter i Finnskogen med 19 deltakere og 7 ledere. Lederne var selv ungdommer med hørselsutfordringer som har lært seg å mestre dette på en god måte og kunne dele sine erfaringer med deltakerne på kurset.

Deltakerne gjennomførte først et kurs i Løsningsfokuset tilnærming (LØFT) i regi av Jon Birger Korsvold. Kurset lærte deltakerne å fokusere på løsninger i stedet for problemer og lærte deltakerne verdien av å sette seg mål og delmål.

Deretter gjennomførte deltakerne mestringsaktiviteter. De padlet med kano ned Flisa elv, de lærte å skyte med pil og bue og de gjennomførte en rebusløp nattestid i skogen med forskjellige oppgaver de skulle løse. I kombinasjon med teoretisk tilnærming til området mestring, var tanken at dette skulle gi ungdommene en mulighet for å tørre mer i etterkant av kurset og ikke minst øke selvtilliten.

I forkant av kurset svarte deltakerne anonymt på et spørreskjema som skulle måle to viktige faktorer som inngår i begrepet mestring. Den ene faktoren var positiv innstilling og den andre var sosial nettverk, to viktige faktorer som inngår i mestringsbegrepet. Deltakerne skulle si seg enige eller uenige i et sett med påstander på en skala fra 1 til 7 der 1 var helt uenig og 7 var helt enig. Vi beregnet gjennomsnittet av besvarelsene og tolket disse tallene.

Reett i etterkant av helgen ble deltakerne stilt de samme spørsmålene i tillegg til rene evalueringsspørsmål som gikk på opplevelse og subjektiv bedømmelse av helgens nytteverdi målt på den samme skalaen fra 1-7. De samme spørsmålene ble sendt deltakerne på e-post en måned i etterkant av kurset. Her var det ca 60 % av deltakerne som [ikke] svarte tross gjentatte påminnelser. Dette er viktig for overføring av erfaringer i etterkant.

Det sosiale ved helgen inkluderte sosialt samvær i stua og i lavvo om kvelden med leker, dans og sang i tillegg til den uformelle sosialiseringen underveis.

Kapittel 3 Resultater og resultatvurdering

Helgen ble meget vellykket sosialt og deltakerne fikk utviklet sitt sosiale nettverk. Deltakerne fikk tilsendt kontaktinfo i etterkant av helgen slik at de kunne videreutvikle sitt sosiale nettverk. Flere av deltakerne reiste og deltok på et arrangement alene for første gang og fikk dermed erfaringer som styrket selvtilliten og mestringsfølelsen.

Selve kurset var det blandede tilbakemeldinger på. Utfordringen var det aldersmessige spennet på deltakerne, fra 13 til 18. De yngste hadde problemer med å henge med, med de eldste fikk mer ut av kurset. Foredragsholderen var heller ikke vant til å forelese for ungdom, men ble anbefalt av vårt førstevalg, som ikke kunne den helgen.

Mestringsaktivitetene kunne, i etterpåklokskapens lys, vært mer utfordrende. Mestring kan være å gjøre noe man kvier seg for å gjøre, men det kan også være å lære noe man ikke kan fra før. Vi tok sikte på en kombinasjon av begge deler. Det var vanskelig å treffe riktig med valg av aktiviteter – det måtte være noe de fleste kunne være med på, men som allikevel ville oppleves som utfordrende. Flisa elv viste seg å være en snill elv og kanopadlingen var derfor ikke den utfordringen vi håpet på for deltakerne. Planen var også at deltakerne skulle fange fisk og selv sløye den. Fiskedammen viste seg å være frosset og det var lite fisk i elven. Pil og bueskyting ble erstatningen. Konklusjonen er at aktivitetene gav utelling i forhold til å lære noe nytt (sjøsetting, styring av kano, i landsetting og samarbeid samt bruk av pil og bue), men begrenset utelling i forhold til å gjøre noe man kvier seg for å gjøre.

Vår erfaring i etterkant er at både kurset og aktivitetene i etterkant kunne løses bedre metodisk. En klarere sammenheng mellom teori og praksis er nødvendig for at deltakerne skal kunne skjønne og nyttegjøre seg lærdommen og erfaringene bedre. Et forslag for framtiden er at kursholder på den teoretiske biten også er ansvarlig for de praktiske mestringsaktivitetene for å skap bedre sammenheng.

Tilbakemeldingene på mestringsfaktorene viste faktisk en liten nedgang rett etter kurset men en markant oppgang når deltakerne ble spurt en måned etter kurset. Resultatet må tas med en klype salt, da kun 11 av 19 deltakere responderte.

På evalueringene av selve kurset og aktivitetene var gjennomsnittstallene høye på spørsmål om deltakerne hadde lært noe og var fornøyde, men gjennomsnittet på om deltakerne har nyttiggjort seg lærdommen av kurset var generelt lavere og ble enda lavere en måned etter kurset.

Selv om spørreskjemaet var anonymt og vi oppfordret deltakerne til å svare ærlig så er det en mulig feilkilde at ungdommene svarer etter selvpålagte forventninger.

Kapittel 4 Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Prosjektet Hørselshemning ingen hindring var vellykket sosialt, mens resultatene på mestringsaktivitetene og mestringskurset var mer blandet. Tilbakemeldingene på spørreskjemaet indikerte at deltakerne var fornøyde med kurset og aktivitetene, men bruken av kunnskapen og erfaringene i hverdagen etterpå var mer begrenset.

Prosjektet var en nyttig erfaring for oss og viste behovet for en mer helhetlig tilnærming og kobling mellom teori og praksis når det gjelder å utvikle mestringsfølelse som faktisk brukes i etterkant.

Erfaringene fra prosjektet er nyttige i planleggingen av framtidige prosjekter, da det å bygge mestringsfølelse og selvtillitt hos deltakerne på vare kurs og samlinger er et prioritert område for oss.

Vedlegg

- 1. Invitasjon til helgen**
- 2. Spørreskjema**
- 3. Resultater spørreskjema**

Invitasjon til helgen

Velkommen til HLFUs Ungdomshelg!

Er du mellom 13 og 18 år og medlem i HLFU?

Da inviterer vi deg til en uforglemmelig helg med masse spennende opplevelser og aktiviteter!

**16.-18. oktober, Dæsbekken Villmarksenter i Finnskogen
Lær hvordan du mestrer hindringer og utfordringer!**



...et miljø hvor dårlig hørsel er normalt



PRAKTISK INFORMASJON OG PÅMELDING



Denne spennende helgen arrangeres av HLFU, Hørselshemmedes Landsforbunds Ungdom, og er for deg mellom 13 og 18 år. Du må selv ha en eller annen form for hørselsskade/hørselsutfordring og være medlem i HLFU for å bli med.

Prisen for hele helgen er bare 500 kr. Det dekker reise til og fra hjemstedet ditt, mat, overnatting og aktiviteter hele helgen. Vi drar med buss fra Gardermoen flyplass sent på ettermiddagen fredag den 16. oktober og er tilbake på Gardermoen sent på ettermiddagen søndag 18. oktober. Informasjon om nærmere tidspunkt kommer senere. Lederne for helgen vil møte deg på Gardermoen og hjelpe deg ved ankomst og avreise.

I løpet av helgen vil du får oppleve spennende aktiviteter og lære hvordan du mestrer utfordringer ved hjelp av LØFT-metoden. LØFT er en metode der du lærer å fokusere på løsningen istedenfor problemet. I tillegg skal vi ha mye gøy sammen og du kommer til å bli kjent med mange andre ungdommer i samme situasjon som deg. De som er ledere er eldre ungdommer som også har hørselsutfordringer.

Vi skal være på Dæsbekken Villmarksenter som ligger i naturskjønne omgivelser i Finnskogene, mellom Elverum og Kongsvinger. Les mer om stedet her: www.villmarksenter.hm.no/

Påmeldingsfristen er 15. september 2009!

Det er et begrenset antall plasser. Du får beskjed like etter fristen om du har fått plass og klarsignal for bestilling av billetter o.l. Du (eller dine foreldre) må legge ut for billetter selv og får igjen pengene i etterkant. **Det er viktig at du bestiller billetter så snart du har fått bekreftet plassen! Vi dekker kun billigste praktiske reisemåte!**

Påmeldingen skjer via e-post eller telefon til post@hlfu.no eller tlf.

22 63 99 25. Ved påmelding **må** vi ha følgende informasjon:

- Navn og fødselsdato på deltaker
- Kontaktinformasjon: adresse, e-post og telefonnummer!
- Navn og kontaktinformasjon til foresatte
- Informasjon om eventuelle allergier, matintoleranse eller andre behov for tilrettelegging, viktige medisinske opplysninger e.l.

Har du spørsmål før påmelding? Kontakt ungdomskonsulenten på post@hlfu.no eller 22 63 99 25.

Vennlig hilsen
Fredric Sagen
Leder HLFU

Chris Lyngaas
Ungdomskonsulent

Spørreundersøkelse

Denne undersøkelsen gjør vi for å måle effekten av kurset. Vi måler ikke deg, men alle som var på kurset som helhet. Vi får støtte til ungdomshelgen av stiftelsen Helse og Rehabilitering og et av kravene til støtten vi får er at vi måler resultatene av ungdomshelgen. Undersøkelsen er frivillig. Du trenger ikke være med hvis du ikke vil.

Svarene er helt anonyme. Det vil si at ingen noensinne kommer til å få vite hvordan akkurat du har svart. Ikke skriv noe på arket eller konvolutten. Sett kun en sirkel rundt tallet du mener passer best for deg og legg arket i konvolutten når du er ferdig.

Påstandene under gjelder deg selv og i hvilken grad du mener de er gyldige for å beskrive deg selv og hvordan du har det nå. Du skal si deg enig eller uenig med påstandene ved å sette en sirkel rundt tallet du mener passer best. Skalaen går fra 1 til 7. 1 er helt uenig, 7 er helt enig og 4 er nøytral/vet ikke/ikke aktuelt.

Det er viktig at du svarer ærlig. Det er ingen riktige eller feil svar. Husk at vi spør ikke om hvordan du tror andre oppfatter deg, eller om hvordan du ønsker å være, men vi spør om hvordan du har det nå.

Spørsmål om kurset

Jeg har lært noe jeg ikke visste fra før

1	2	3	4	5	6	7
Helt uenig	Uenig	Delvis uenig	Nøytral	Delvis enig	Enig	Helt enig

Jeg har hatt nytte av kurset

1	2	3	4	5	6	7
Helt uenig	Uenig	Delvis uenig	Nøytral	Delvis enig	Enig	Helt enig

Jeg har lært en ny måte å tenke på

1	2	3	4	5	6	7
Helt uenig	Uenig	Delvis uenig	Nøytral	Delvis enig	Enig	Helt enig

Jeg kan bruke det jeg har lært på kurset i hverdagen

1	2	3	4	5	6	7
Helt uenig	Uenig	Delvis uenig	Nøytral	Delvis enig	Enig	Helt enig

Jeg forsto det kurslederen snakket om

1	2	3	4	5	6	7
Helt uenig	Uenig	Delvis uenig	Nøytral	Delvis enig	Enig	Helt enig

Jeg har fått større tro på meg selv etter å ha vært med på kurset

1	2	3	4	5	6	7
Helt uenig	Uenig	Delvis uenig	Nøytral	Delvis enig	Enig	Helt enig

Spørsmål om aktivitetene

Jeg har lært noe jeg ikke kunne fra før

1	2	3	4	5	6	7
Helt uenig	Uenig	Delvis uenig	Nøytral	Delvis enig	Enig	Helt enig

Jeg har hatt nytte av aktivitetene

1	2	3	4	5	6	7
Helt uenig	Uenig	Delvis uenig	Nøytral	Delvis enig	Enig	Helt enig

Jeg har fått større tro på meg selv etter å ha opplevd aktivitetene

1	2	3	4	5	6	7
Helt uenig	Uenig	Delvis uenig	Nøytral	Delvis enig	Enig	Helt enig

Jeg fikk bruk for det jeg lærte på kurset i aktivitetene

1	2	3	4	5	6	7
Helt uenig	Uenig	Delvis uenig	Nøytral	Delvis enig	Enig	Helt enig

Personlig del

Jeg stoler på magefølelsen min

1	2	3	4	5	6	7
Helt uenig	Uenig	Delvis uenig	Nøytral	Delvis enig	Enig	Helt enig

Jeg klarer å løse de aller fleste problemer

1	2	3	4	5	6	7
Helt uenig	Uenig	Delvis uenig	Nøytral	Delvis enig	Enig	Helt enig

Alt ordner seg til slutt

1	2	3	4	5	6	7
Helt uenig	Uenig	Delvis uenig	Nøytral	Delvis enig	Enig	Helt enig

Jeg pleier å tenke positivt

1	2	3	4	5	6	7
Helt uenig	Uenig	Delvis uenig	Nøytral	Delvis enig	Enig	Helt enig

Når det dukker opp et problem tenker jeg mer på hvordan jeg kan løse problemet enn årsakene til problemet.

1	2	3	4	5	6	7
Helt uenig	Uenig	Delvis uenig	Nøytral	Delvis enig	Enig	Helt enig

Svar på spørreundersøkelsen

Tallene er gjennomsnittstall basert på deltagerenes svar på spørsmålene. **De ble bedt om å ta stilling til påstandene og si seg enige eller uenige på en skala fra 1 til 7 der 1 er helt uenig og 7 er helt enig. 4 er nøytralt.** Det øverste tallet er fra før kurset og mestringsaktivitetene ble gjennomført. Det midterste tallet er fra like etter kurslutt. Det nederste tallet er en måned etter kurslutt.

1:Jeg har lært noe av kurset på ungdomshelgen jeg ikke visste fra før.

2:Jeg har hatt nytte av kurset.

3:Kurset lærte meg en ny måte å tenke på.

Før kurset	Ble ikke målt	Ble ikke målt	Ble ikke målt	
Rett etter kurset		5,79	6,00	5,32
En måned etter		5,91	6,00	5,36
4: Jeg har brukt det jeg lærte på kurset i hverdagen	5: Jeg forstod det kurslederen snakket om.	6: Jeg lærte noe av mestringsaktivitetene på ungdomshelgen jeg ikke kunne fra før.		
Ble ikke målt	Ble ikke målt	Ble ikke målt		
	5,16	5,79	5,68	
	4,64	5,55	5,09	
7: Jeg har hatt nytte av det jeg lærte av aktivitetene på ungdomshelgen	8: Jeg har fått større tro på meg selv etter å ha opplevd aktivitetene på ungdomshelgen	9: Jeg fikk bruk for det jeg lærte på kurset i aktivitetene på ungdomshelgen		
Ble ikke målt	Ble ikke målt	Ble ikke målt		
	5,84	5,05	4,42	
	5,27	4,64	4,73	

10: Jeg klarer som regel å mestre de utfordringene jeg får	11: Jeg klarer å løse de aller fleste problemer	12: Jeg har minst en bestevenn		
	5,63	5,16	6,68	
	5,53	5,26	6,53	
	6,00	5,73	6,73	
13: Jeg trives på skolen	14: Jeg gjør mest ting med andre i fritiden	15: Alt ordner seg til slutt		
	5,32	5,21	5,84	
	5,47	5,00	5,47	
	5,64	4,64	5,91	
16: Jeg pleier å tenke positivt	17: Når det dukker opp et problem tenker jeg mer på hvordan jeg kan løse problemet enn årsakene til problemet	18: Jeg pleier å fokusere mer på løsninger enn problemer	19: Jeg bekymrer meg mye	
	5,42	4,79	4,42	3,47
	5,11	4,32	4,47	3,68
	5,64	4,82	4,82	4,27