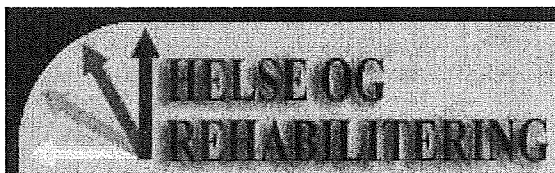


HØRSELSTAP HOS ELDRE

**Utvikling og utprøving av gruppemetode
for myndiggjøring av eldre tunghørte
på Østlandsområdet 2003-2005**

*Av prosjektleder sjefpsykolog Halvor Nordeng,
prosjektmedarbeider psykolog Helen D. Wesenberg og
frivillige prosjektmedarbeidere Lill Bay, Inger Berg,
Eva Bliksvær, Wivi Garthe og Ella Gjærum*

Februar 2006



Dette prosjektet er finansiert med Extra-
midler fra Helse og Rehabilitering –
prosjektnummer 2002/1/0138

FORORD

Denne rapporten er en oppsummering av de erfaringer som er gjort i prosjektet "Mestring av hørselstap hos eldre".

Prosjektet har pågått i tre år fra 01.01.03 til 31.12.05.

Prosjektet er finansiert av Helse og rehabilitering gjennom Hørselshemmedes landsforbund. Prosjektet retter seg mot eldre som blir hørselshemmet og bruker gruppesamtale som metode. Vi har samarbeidet med lokallag og medlemmer av HLF i Akershus, Oslo og Hedmark. Sentralt har det vært samarbeid med prosjektkoordinator Steinar Birkeland. Vi har hatt kontakt med Resonareprosjektet og Universitetet i Oslo.

Gruppeledere har vært Lill Bay, Eva Bliksvær, Ella Gjørum, Wivi Garthe og Inger Berg. De tre siste har også siddet i referansegruppen.

Helen Delmas Wesenberg og Halvor Nordeng fra Aker Universitetssykehus HF har vært prosjektmedarbeider og prosjektleder.

SAMMENDRAG

MESTRING AV HØRSELSTAP HOS ELDRE

Dette prosjektet under forebygging har pågått i tre år finansiert av Helse og rehabilitering via Hørselshemmedes landsforbund.

Bakgrunn/målsetting

Vi blir stadig eldre her i landet og Eldres helse er også blitt bedre. Hørselstap er likevel svært vanlig i eldre år. Dette vanskeliggjør å følge med i samtaler og delta sosialt i mange sammenhenger. Dette oppleves som et tap og skaper ofte vanskelige følelser. Isolasjon og ensomhet og eventuelt dårlig psykisk helse kan bli konsekvensen.

Gjennomføring

For å motvirke dette gjennom støtte til mestring av hørselstap har vi prøvd ut gruppesamtale som metode. Vi har brukt ulike former for rekruttering. Direkte kontakt med bruker der hvor eldre samles har virket bra. De allerede isolerte er verre å nå. I grisgrendte strøk må gruppene være mindre eller bestå av en til en kontakt. Vi har hatt grupper i Hedmark, Akershus og Oslo.

Resultater

Informasjonsvirksomhet har vært drevet for å rekruttere og for å spre informasjon om hørselstap hos eldre. Websiden www.horselforum.no er et slikt tiltak. Det er lett å komme til i lokallag for hørselshemmede. Tilgang til media og spesielt TV har vist seg vanskeligere. Evalueringen viser at deltakerne er fornøyde med gruppeметoden og føler at de har blitt hjulpet. Vi mener at en viktig grunn til dette er at gruppelederne selv har erfaring som hørselshemmede og har fått opplæring og veiledning og har møttes jevnlig for å støtte hverandre.

Videre planer

HLF vil bli anbefalt å fortsette dette arbeidet for hørselshemmede eldre.

KAPITEL 1

Bakgrunn for prosjektet/målsetting

Nordmenn får en stadig høyere levealder. Samtidig får de eldre bedre helse enn før. Dette gir mulighet for en aktiv og god alderdom.

Det er likevel slik at hørselen svært ofte svekkes med alderen, såkalt presbykuis, aldersdomshørselssvekkelse. Dette gjør det vanskelig å oppfatte hva andre sier, særlig i grupper og i støy. Hørselen er kommunikasjonssansen. Hørselstap truer effektiv kommunikasjon med omgivelsene. Dette kan føre til ensomhet og isolasjon og i verste fall til depresjon. Mange av oss opplever eldre i familien og rundt oss som har kommet i en vanskelig situasjon. Det er vansker med å akseptere hørselstapet, venne seg til å bruke høreapparat og stå fram som hørselshemmet.

Vi ønsker å støtte Eldres mestring ved å tilby samtalegrupper ledet av en erfaren hørselshemmet gruppeleder. Prosjektet bygger således på likemannsprinsippet. Gruppelederne selv skulle tilbys opplæring på samlinger og veiledning av helsepersonell med erfaring med hørselshemmede.

Problemstillingen har vært om gruppemetoden egner seg for eldre hørselshemmede. Gjennom HLF ble det søkt Helse og rehabilitering om midler til et treårig prosjekt.

Vi fikk dette innvilget og etablerte et samarbeid med tre fylkeslag av HLF.

Første år skulle brukes til kontaktetablering, rekruttering og informasjonsarbeid. Derpå skulle følge gruppevirksomhet og til slutt evaluering av metoden. Parallelt skulle gruppeledere tilbys opplæring og veiledning.

KAPITEL 2

Prosjektgjennomføring/metode

Gruppeledere i tre fylker ble engasjert. Rekruttering til gruppene startet. Her ble det brukt ulike metoder. For å rekruttere ble det holdt informasjonsmøter i pensjonistforeninger, på aldersheim, sykehjem, seniorsentre og i lokallag av HLF. Det ble annonsert i lokale medlemsblad og sendt invitasjon via ØNH-spesialister. Hørselskontakter i kommunen har vært involvert. En gruppe startet informasjonsarbeidet i forhold til TV, aviser og tidsskrifter. En webside, Hørselsforum, ble opprettet.

Gruppelederne har hatt jevnlig samlinger ca. en gang i måneden for utveksling av erfaringer, rapportskrivning og veiledning.

Tre seminarer har vært holdt med diskusjon av gruppemetode, erfaringer fra andre brukergrupper og spesielle utfordringer knyttet til kombinert syn-hørselstap hos eldre. Det har vist seg vanskelig å komme til i media.

Vi har holdt foredrag i en rekke lokallag om mestring og emosjonelle reaksjoner. Her har interessen vært stor.

Prosjektleder har vært med i Resonareprosjektet som tilbyr rehabiliteringskurser til døvblitte.

KAPITEL 3

Resultater og resultatvurdering

Erfaringer ved gruppelederne

OSLO V/Lill Bay og Wivi Garthe

Gruppelederne fra de forskjellige fylkene har gjort ulike erfaringer i arbeidet med å etablere samtalegrupper i den tiden prosjektet har pågått. I Oslo ble den første gruppen etablert våren 2004 med seks deltakere der alle var kvinner. Gjennomsnittsalderen var 78-84 år. Alle deltakerne hadde mistet hørselen i godt voksen alder og brukte ett eller to høreapparat. De bodde alle alene og hadde mistet sine ektefeller. Det var kun et par av de som hadde kjennskap til hørselstekniske hjelpemidler. Ingen hadde deltatt i en slik gruppe tidligere. På det første møtet ble det bestemt at de skulle møtes en gang i måneden det neste halvåret. Det var godt fremmøte og sjelden mindre enn fem hver gang.

Ved slutten av 2004 ble gruppa åpnet for nye deltakere. Vi så straks at de nye deltakerne hadde samme behov for informasjon og kunnskap om sitt hørselstap. Som gruppeledere så vi god gruppedeltakelse og et sterkt engasjement for å hjelpe hverandre.

Vinteren 2005 sluttet noen av deltakerne da den avtalte tiden var over og vi hadde markert en slutt. De nye deltakerne møtte fortsatt til treffene som ble avsluttet etter påske.

Det ble annonsert i Oslo-lagets lokalavis at ny gruppe "Mestring av hørselstap" ville bli satt i gang med nye deltakere. Det kom noen påmeldinger og det ble bestemt at man skulle starte opp etter sommeren.

Gruppelederne vurderte om de skulle starte opp med formiddagsgruppe og eventuelt ettermiddag/kveldsgruppe dersom det var behov.

I september startet den ene gruppelederen opp med to deltakere på formiddagen. Det ble avtalt flere treff utover høsten 2005 og gruppa er avtalt å være åpen for nye deltakere.

Det er også iverksatt en ny samtalegruppe ved en trygdebolig på Vestli om ettermiddagen fra slutten av oktober. Den starter opp siste uka i oktober med 3-4 deltakere om ettermiddagen. Deltakerne er eldre personer som aldri har vært i kontakt med andre hørselshemmede i en formell forening. To ansatte fra hjemmetjenesten har bedt om å få lov til å være til stede for å få informasjon om hørselshemming. Det første møtet skal være et "bli kjent med" møte. Deretter er det avtalt at undertegnede skal treffe de en gang hver tredje uke i noen måneder. Det er flere i trygdeboligen som har behov for det samme og det vil bli fulgt opp med nye grupper på et senere tidspunkt.

I Oslo har vi erfart at åpen gruppe har vært vår arbeidsform. Det har gått seg til. De neste gruppene vil vise seg om de er egnet på samme måte. Prosjektet har bidratt til å gjøre erfaringer som er nyttige for slikt arbeid. Som gruppeleder har det vært nyttig å få være med i prosjektet og gjøre de erfaringer som er gjort.

ASKER v/Inger Berg

Har hatt tre grupper med ca. 6-8 personer i hver gruppe. Det har vært en blanding av menn og kvinner og en med ektefeller. Gruppene har vært lukkede. Den siste gruppa som er nå har en blanding av de som har vært med før og som vil komme innom for å få noe mer. Andre har kommet til ved munn til munn metoden. Det er en åpen gruppe som har møttes få ganger over en lengre periode da det ikke passet inn regelmessig. Den siste gruppa har bare hatt fire møter.

Opplæring av gruppeledere

Referansegruppen har vært sammensatt av fem personer med ulik yrkesbakgrunn og erfaring. Felles for alle er at de er hørselshemmet og er hørselshjelpere i sin hjemkommune.

Selv om alle hadde erfaring som hørselshjelpere, var det nødvendig å få opplæring i å lede en samtalegruppe av eldre mennesker, som var prosjektideen. Denne opplæringen har vært ledet av Halvor Nordeng og Helen D. Wesenberg.

Vårt første møte fant sted på Gaustad sykehus den 18.11.03, hvor også de to neste møtene ble holdt. Senere ble møtene flyttet til HLF's lokaler i Inkognitogt. 22, alle på ettermiddagstid, på grunn av de deltakerne som er yrkesaktive.

Et viktig tema på de første møtene var hvordan vi skulle gjøre prosjektet kjent, og finne de eldre menneskene som kunne være aktuelle kandidater til en samtalegruppe (ref. kap. 2) "Kjøreregler" for virksomheten og vår egen rolle som gruppeledere ble et annet viktig tema. Etter hvert som gruppeaktivitetene kom i gang ble vi orientert om dette på møtene, og kunne på den måten dra nytte av hverandres opplevelser og erfaringer.

Det er dessuten blitt holdt løpende kontakt mellom prosjektledelsen og gruppelederne i forbindelse med møter og gjennom e-post.

Den 13.03.04 ble det holdt et gruppeleder-seminar i Elverum, hvor det - foruten de faste deltakerne – også deltok lokale hørselshjelpere og kommunal hørselskontakt.

Det ble her drøftet målsetting for gruppevirksomheten. Oppsporing av hørselshemmede eldre ble drøftet, og en hadde her ulike ideer og erfaringer. Det dreier seg om bruk av web-side, (kanskje spesielt nyttig for pårørende), brosjyre, direkte kontakt med hørselsomsorgen og hørselskontakter i kommunen.

Teknikker i gruppesamtalen ble gjennomgått, hvordan trygge deltakerne, sikre god kommunikasjon og hvilke temaer som kan være nyttige. Det psykososiale området ble viet

spesiell oppmerksomhet. Det dreier seg om følelser som dukker opp ved hørselstap, kommunikasjonsproblemer i familie og andre sosiale situasjoner, isolasjonstrusselen. Man tok opp aldringens psykologi, myter og realiteter basert på en fagbok: "Eldreårenes Psykologi". Videre: Hvordan gi informasjon om hjelpeordninger, hørselshjelpere, etc.

Det ble innkjøpt en konferanseslynge til eget bruk, og diverse tekniske hjelpemidler til bruk i samtalegruppene.

I april 2005 ble det arrangert et nytt gruppelederseminar i Drøbak, hvor psykolog Kolbein Lyng foreleste om sansetap i eldre år. Han har – i samarbeid med Skådalen kompetansesenter - ledet et prosjekt om syn/hørselstap.

Videre fortalte psykiatrisk hjelpepleier Marianne Sandholdt, om erfaringer med gruppe som metode ved Kompetanseenhet for døvepsykiatri/Dixi.

Dette var et lærerikt og godt seminar, med anledning til diskusjon med foreleserne. Vårt siste seminar som ble avholdt den 8. oktober -05 i Inkognitgt. 12, ble for en stor del viet evaluering og rapportskrivning. Foreleser her var Knut Magne Ellingsen.

Etter hvert som tiden har gått, har vi – som gruppeledere – høstet ulike erfaringer i forhold til det å etablere grupper (ref. kap. 1). Noen har lyktes bra det å få dette til, for andre synes det vanskeligere å få samlet folk i en gruppe. De har derimot god erfaring med en til en-samtale, og føler at de "gjør en god gjerning" på den måten. Felles for oss alle er at deltakelsen i prosjektet har gitt oss kunnskap og erfaringer som kan komme til nytte i videre arbeid. Vi er alle takknemlige for at vi fikk være med i prosjektet, som gjennom dyktig ledelse og mange hyggelige samvær, har gitt oss mye å bygge videre på.

SLUTTRAPPORT fra Wivi Garthe

Min deltakelse i prosjektet har vært givende og meningsfylt. Som født hørselshemmet vet jeg selv best hvor skoen trykker. Jeg har selv gjort mine egne erfaringer i mitt møte med ulike situasjoner gjennom livet. Det handler om samvær med mennesker, familie, skole, venner, arbeid og fritid. Mye tid og krefter er gått med til å forstå hva andre sier, og ikke isolere seg fordi man synes det er vanskelig. Høreapparat og tekniske hjelpemidler har vært viktige bidrag for å takle mange situasjoner.

Jeg sa ja takk til å delta i prosjektet da jeg mener å vite hva dette handler om. Det ble derfor meningsfylt å skulle kunne være med å etablere samtalegrupper der mestring av hørselstap og motvirke isolasjon hos eldre skulle være vår oppgave.

Etablering av gruppene, skaffe deltakere samt planlegging og gjennomføring har vært en fin utfordring og en morsom oppgave. Det at vi har vært to om oppgavene har vært givende og morsomt. Vi er begge hørselshemmede og har derfor ikke behovd å bearbeide det vi skulle gjøre. Vi var praktisk rettet og tok fatt på oppgaven å skaffe deltakere.

De fleste deltakerne våre var over 80 år. Viktige temaer som ble tatt opp i gruppene har vært deltakernes egne erfaringer og opplevelser på godt og vondt. De hadde lite kjennskap til

hvilke muligheter som fantes for hørselshemmede med høreapparat. Det startet derfor med utveksling av informasjon og opplysning som kunne gjøre hverdagen bedre. Flere av deltakerne bestilte hørselstekniske hjelpemidler mens de deltok i gruppen. De fulgte vi opp for å sikre at de fikk det utbytte vi mente de skulle kunne få av hjelpemidlene. Senere fikk vi mer anledning til å gå inn på hva det gjør med en når omgivelsene blir for utålmodig og en selv helst vil trekke seg tilbake. Det ble viktig å motivere for vanskelige situasjoner.

Høreapparatet forsterker som kjent alle lyder i motsetning til det normale året som selv evner å sile ut de ubehagelige lydene. Det å motivere til bruk av høreapparat ble for oss en viktig oppgave. Vi opplevde at et par av deltakerne tok i bruk høreapparat på begge ører fordi de forsto at det ga et bedre lydbilde i deres situasjon.

Tilbakemelding fra gruppedeltakerne til oss som ledere var at det er altfor lite informasjon om hvilke muligheter som finnes for hørselshemmede og at de var veldig takknemlig for at de hadde fått delta i en slik samtalegruppe.

Deltakelsen i prosjektet har også gitt oss gruppeledere kunnskap om prosjektarbeid som kan være en fordel for videre arbeid. Det har vært en fin gruppe å arbeide sammen med. Vi har fått foredrag og kunnskap på samlinger og seminar. Det er gitt veiledning på problemstillinger. Prosjektledelsen har vært flinke til å holde tidsplan og oppsatte avtaler. De har tatt hensyn til at vi som satt i prosjektgruppa også var hørselshemmede og lagt til rette med hørselstekniske hjelpemidler.

Vi opplevde tidlig i prosjektperioden at også gruppeleder gikk inn i en egen gruppeprosess til nytte og utvikling.

Jeg takker for å ha fått lov til å være med i prosjektet og vil ta med meg erfaringene videre.

Wivi Garthe

KAPITEL 4

Oppsummering/konklusjoner/videre planer

Vi mener at samtalegruppemetoden egner seg for støtte til mestring av hørselstap. Gruppeteltakerne har gjennom egen evaluering ment seg godt hjulpet. De har fått ventilert sine følelser, fått sosial støtte og hjelp og informasjon om tekniske hjelpemidler. Gruppelederne har også den oppfatning at metoden virker.

Rekrutteringsarbeidet har gitt varierende resultater. Ut i grisgrendte strøk er det vanskelig å samle en gruppe på grunn av lite antall og lange avstander. Eldre kan også ha forflytningsvansker. Det er lettere å samle grupper i tettbygde strøk. Det er flere å ta av og kortere avstand. Annonsering virker ikke alltid så godt. Oppmøte der eldre og hørselshemmede møtes med direkte kontakt virker bra.

Å nå de som allerede er passivisert og sitter hjemme er nok fortsatt et problem. Vi har også samarbeidet med fagpersoner i kommunen i kontakt med eldre. Dette virker ulikt i ulike kommuner.

Det har ikke alltid vært lett å slippe til i media. Dette kan skyldes eldres lave status i samfunnet eller ubehaget ved tap og sorg. Dette må det jobbes mer med og kanskje en mer positiv vinkling mot mestring kunne gjøre det lettere å komme til.

Det har gått greit å komme til med samarbeid med tilgrensende prosjekter, lokallag og universitetet. Det mye bra på gang for å sikre eldre hørselshemmede et bedre liv.

De økonomiske midler stilt til disposisjon har vært nødvendig for å gjennomføre prosjektet og er brukt etter planen.

Vi mener at rekrutteringen må ta noen nye metoder i bruk for å nå flere. Samtalegruppe som redskap har vist seg å fungere bra når gruppelederne er erfarne med hørselstap. Egen erfaring som hørselshemmet er meget verdifull. Se rapport fra en gruppeleder.

Videre planer er at flere av gruppelederne vil fortsette å tilby gruppesamtaler etter at det egentlige prosjektet er over.

Brukerorganisasjonene vil bli tilsendt denne rapporten med oppfordring til å iverksette mestringsstøttende tiltak for eldre som blir hørselshemmet.

Mediakontaktene våre vil bli fulgt opp. Prosjektet har vist at samtalegruppemetode virker i forhold til brukergruppen.

REFERANSER/LITTERATUR

Fossan og Raaheim: Eldres psykologi. Bergen 2001.

Lill Bay : Aldringens psykologi. Oslo 2004.

Wivi Garthe : Eldre hørselshemmede på institusjon. Oslo 1989.

Halvor Nordeng : Empati, Oslo 2003.