

# Prosjektrapport

## Nettverksløft for ungdom

### Nettverksbygging og løsningsfokusert tenking



Prosjektleder: Christopher Lyngaas  
Prosjektnummer: 2007/3/0025



Forord.....	3
Sammendrag.....	3
Kapittel 1 Bakgrunn for prosjektet/Målsetting .....	4
Bakgrunn.....	4
Målsetting og målgruppe.....	5
Kapittel 2 Prosjektgjennomføring/metode .....	6
Hva ble gjort? .....	6
Kapittel 3 Resultater og resultatvurdering.....	7
Utfordringer .....	7
Kapittel 4. Oppsummering/videre planer .....	8
Vedlegg .....	9
Invitasjon til SummerCAMP .....	9
Invitasjon til LØFT-Kurs.....	10

## Forord

Nettverksløft for ungdom er et rehabiliteringsprosjekt som tok sikte på å bidra til at ungdom med hørselshemming kunne bygge og utvikle sosiale nettverk, samtidig som de styrket sin sosiale identitet og måte å tenke på rundt hørselshemmingen.

Prosjektet har gjennomført to samlinger og bidratt til sterkere sosiale nettverk, blant annet igjennom opprettelsen av et nytt lokallag av HLFU i Trøndelag. Prosjektet har også bidratt til at HLFUs hjemmesider er bedre tilrettelagt for bygging av sosiale nettverk – blant annet igjennom opprettelse av et diskusjonsforum.

Hørselshemmedes Landsforbunds Ungdom (HLFU) har stått for organisering av prosjektet med Hørselshemmedes Landsforbund (HLF) som søkerorganisasjon. Prosjektet startet våren 2008 og ble avsluttet vinteren 2009 etter at det ble søkt om et avslutningsår. I tillegg til prosjektleder har HLFUs styremedlemmer stått for utføringen av prosjektet.

Prosjektrapporten vil gi en beskrivelse av prosjektets resultater, oppmerksomhet rundt prosjektet, erfaringer med metode i tillegg til tanker om videre arbeid på området.

Prosjektleder vil benytte anledningen til å takke deltakerne i prosjektet.

## Sammendrag

HLFU ser det som en viktig oppgave å bidra til at ungdom med hørselshemming kan bygge og utvikle sosiale nettverk til tross for sine kommunikasjonshindringer. For å oppnå dette har vi gjennomført et prosjekt som har et helhetlig perspektiv på nettverksbygging og utvikling av sosiale tilnæringsmåter for ungdom med hørselshemming. Det å møte andre i samme situasjon med den muligheten det gir for erfaringsutveksling er en svært viktig faktor på veien. HLFU ønsket gjennom dette prosjektet å bidra til å bygge og utvikle de *lokale* nettverkene for disse ungdommene.

Prosjektets målsetning var å gjennomføre to samlinger som gav deltakerne sosiale erfaringer, mestringserfaringer og teoretisk kunnskap (i form av LØFT metoden) i byggingen av sosiale nettverk. Prosjektet hadde også som mål å tilrettelegge hjemmesiden for bygging av sosiale nettverk og jobbe for utvikling av lokale nettverk.

Prosjektets målsetninger ble, noe forsinket, gjennomført. Samlingene ble gjennomført i henhold til planen. Hjemmesiden ble tilrettelagt og ett lokallag ble stiftet med hjelp av prosjektet.

# Kapittel 1 Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

## ***Bakgrunn***

Ungdom med hørselshemming har ofte vanskeligheter med å innpasse seg sosialt og bygge nettverk på lik linje med normalt hørende. På grunn av hørselshemmingen faller de ofte utenfor i sosiale situasjoner, de strever med å få kontakt med andre jevnaldrende og blir gjerne "betraktere" fremfor deltakere i sosiale settinger. De mister store deler av den uformelle kommunikasjonen som skjer rundt dem både på skolen, arbeidsplassen og i fritidsmiljøene. Når muligheten for å oppfatte og ta del i uformell kommunikasjon blir borte påvirker også dette muligheten til å bygge nettverk med jevnaldrende og mange kan oppleve sosial ekskludering. HLFU møter mange ungdommer med hørselshemming på våre medlemsarrangement. Vi ser helt tydelig at denne problematikken er gjennomgående og at ungdommene trenger hjelp og veiledning for å lære seg å delta og være en del av det samme sosiale miljøet som jevnaldrende. Mange av ungdommene opplever også stadige nederlag i situasjoner der de prøver å delta sosialt. Ikke fordi at de andre ikke vil ha noe med dem å gjøre, men fordi ungdommens tilnæringsmåte er preget av nervøsitet og lite selvtillit og dette kan være vanskelig å forholde seg til for andre ungdommer.

### *Mindre overskudd til å være sosial*

Ungdommer med hørselshemming opplever også å bli slitne fordi de må konsentrere seg mye for å oppfatte det som skjer i for eksempel undervisningen. Dette påvirker naturlig nok også deres overskudd til å sosialisere seg når det er tid for de uformelle foraene i skolegården og i fritidsmiljøene. En annen virkning av dette er at man velger bort fritidsaktiviteter og samvær med andre fordi at det å følge skoledagen gjør at man blir for sliten til å være med på noe etter skoletid.

Ungdommer med skjulte funksjonshemminger, som nedsatt hørsel opplever at de må bruke mye tid på å forklare seg. Mange hørselshemmede har høreapparat, men det sier lite om typen hørselshemming og hvordan dette påvirker den aktiviteten man driver med. Høreapparatet fører heller ikke til normal hørsel. I tillegg er det en del hørselshemmede som ikke bruker høreapparat eller dette er skjult. Andre hørselsskader som Tinnitus er ikke synlig på noen måte. For mange ungdommer oppleves det som veldig vanskelig å hele tiden skulle forklare hva man hører og ikke hører og be om at folk snakker tydeligere, snur seg mot deg osv. Mange velger derfor å unngå situasjoner der man må det. Alternativt deltar man uten å forklare med de følger det får for hva man får med seg av kommunikasjon. Faren for at man misoppfatter ting som blir sagt er også stor med de konsekvenser dette kan få.

### *Helhetlig tilnærming til nettverksbygging*

HLFU ser det som en viktig oppgave å bidra til at ungdom med hørselshemming kan bygge og utvikle sosiale nettverk til tross for sine kommunikasjonshindringer. Dette var noe av bakgrunnen for prosjekt - som hadde et helhetlig perspektiv på nettverksbygging og utvikling av sosiale tilnæringsmåter for ungdom med

hørselshemming. Det å møte andre i samme situasjon med den muligheten det gir for erfaringsutveksling er en svært viktig faktor på veien. HLFU ønsket gjennom dette prosjektet å bidra til å bygge og utvikle de *lokale* nettverkene for disse ungdommene.

Nettverksbygging for ungdommer med hørselshemming krever selvtillit, gode mestringsstrategier og en løsningsfokuset tenkemåte. HLFUs aktiviteter har tradisjonelt hatt stort fokus på selvtillitsbygging og mestringsaktiviteter. I dette prosjektet ønsket vi å sette hovedfokus på tenkemåten og benyttet LØFT – Løsningsfokuset tilnærming, som metode.

Grunnprinsippet i LØFT-teorien er at en konflikt best løses ved å fokusere på løsningen og ikke problemet. I dette prosjektet brukte vi metoden både som en gjennomgående tankemåte i hele prosjektet, som metode i grupper og som "undervisning" i forhold til å lære seg å tenke på nye måter og mer løsningsfokuset.

## ***Målsetting og målgruppe***

Prosjektets hovedmålsetting var:

*På en helhetlig måte bidra til at ungdom med hørselshemming kan bygge og utvikle sosiale nettverk, samtidig som de styrker sin sosiale identitet og måte å tenke på rundt hørselshemmingen.*

Prosjektet hadde følgende delmål:

- bidra til å utvikle deltakernes sosiale nettverk
- bidra til å øke deltakernes selvtillit gjennom mestringsaktiviteter og økt kunnskap om følgene av egen hørselshemming
- gi deltakerne et redskap, en metode å tenke på som bidrar til å bedre mulighetene for å danne sosiale nettverk og for å mestre sin egen hørselshemming – LØFT
- overføre ervervet kunnskap gjennom prosjektet til andre organisasjoner for funksjonshemmet ungdom

Hovedmålgruppen for prosjektet var ungdom med ulike hørselshemminger; hørselstap, Tinnitus, CI (Cochleaimplantat). Målgruppens alder var 15-26 år. 30-40 ungdommer skulle etter planen delta i prosjektets arrangementer. Med lokal nettverksbygging og virtuell kommunikasjon ønsket vi å nå rundt 100-150 ungdommer.

## Kapittel 2 Prosjektgjennomføring/metode

### ***Hva ble gjort?***

Den første samlingen ble gjennomført i slutten av juni 2008 med 19 deltakere. Deltakerne gjennomførte forskjellige fysiske mestringsaktiviteter som taubane og ridning og knyttet sosiale bånd igjennom utflukter, felles matlaging og forskjellige uformelle sosiale aktiviteter. Tanken bak mestringsaktivitetene var å øke selvillitt og mestringsfølelse hos ungdommene, viktige faktorer i sosial deltakelse. Antallet deltakere var skuffende lavt – vi hadde håpet på 30 stk. Noen forklaring på den lave deltakelsen har vi ikke annet enn naturlig variasjon i oppslutningen omkring HLFUs arrangementer.

Den andre samlingen ble gjennomført i begynnelsen av desember 2008 med 32 deltakere. Mange av deltakerne fra den første samlingen deltok også i den andre samlingen. Sentralt i den andre samlingen var et kurs i LØFT. Vi knyttet til oss en av de mest kjente LØFT-instruktørene i Norge, Ivar Haug. Ivar Haug er selv født med nedsatt hørsel og hadde derfor en unik både faglig og personlig tilnæringsmåte i forhold til det vi ønsket å formidle. Deltakerne knyttet sosiale bånd igjennom å delta på forskjellige mestringsaktiviteter og sosialt samvær.

I etterkant av samlingene ble kontaktinformasjon spredt til deltakerne slik at de på eget initiativ holdt og utviklet kontakt.

Da byggingen av de sosiale nettverkene og nettressursene tok lengre tid enn planlagt, ble det søkt om, og innvilget, et sluttår i 2009.

Internettsiden til HLFU ble i 2009 utvidet med en ressurside for lokale grupper av HLFU. Denne ressursiden gir en oppskrift for etablering og drift av lokale grupper slik at disse blir levedyktige, både økonomisk og aktivitetsmessig (<http://www.hlf.no/HLFU/Lokallag1/Lokallagsside/>).

Et diskusjonsforum er under opprettelse på HLF og HLFU sine sider der medlemmer kan få svar på spørsmål og kommunisere med hverandre. HLFU har også laget en Facebookside der medlemmene av siden kan kontakte hverandre. Man trenger ikke være medlem av HLFU for å kunne benytte seg av disse sidene.

HLFU skal også dele erfaringene fra dette prosjektet med paraplyorganisasjonen Unge Funksjonshemmede slik at kunnskapen spres videre til andre ungdomsorganisasjoner.

## Kapittel 3 Resultater og resultatvurdering

Evalueringen fra deltakerne i etterkant av begge samlingene var gode. Særlig LØFT-kurset på samlingen i desember fikk gode karakterer takket være en flink foredragsholder, og vi håper deltakerne har brukt lærdommen fra kurset og mestringsaktivitetene i videreutviklingen av sine sosiale nettverk i etterkant. En skuffelse var det lave antallet deltakere på den første samlingen. Et positivt aspekt ved den andre samlingen var at en del deltakere aldri hadde vært med på et arrangement i HLFU-regi tidligere.

Mange av deltakerne på det andre treffet kom fra Trøndelag, og det ble tatt initiativ til dannelse av en egen gruppe for unge hørselshemmede med base i Trondheim. Medlemmer av HLFUs styre hjalp til med å dra i gang denne gruppen. En andel av prosjektmidlene ble brukt til å støtte gruppen økonomisk. Etableringen av et sosialt nettverk for hørselshemmede i Trøndelag anser vi som prosjektets viktigste resultat.

Internettsidene til HLFU er også bedre tilrettelagt for bygging av lokale nettverk og interaktivitet. Nye Facebooksider har også bidratt til økt mulighet for interaktivitet og opprettelse av uformelle nettverk. Diskusjonsforumet er det for tidlig å vurdere effektene av.

Det er vanskelig å måle rent konkret påvirkningen prosjektet har hatt for opprettelsen av uformelle nettverk utenom opprettelsen av gruppen i Trøndelag, men vi vet at deltakerne på treffene har fått flere venner i samme situasjon. Vi håper også at de fysiske utfordringene og LØFT-metoden har gitt deltakerne både kunnskap og erfaringer de kan ta med seg videre i sin interaksjon med samfunnet.

### ***Utfordringer***

Da prosjektleder sluttet midtveis og ny prosjektleder kom til ble fokuset på prosjektet mindre i en overgangsperiode.

Det har også vist seg krevende å dra i gang lokale grupper av flere årsaker. Vi spekulerer i at det har å gjøre med tidspresset mange ungdommer lever under, der skole, arbeid egne interesser og sosiale forpliktelser konkurrerer om tid. Å ha en lokal gruppe krever en viss grad av planlegging, koordinering og økonomiske midler. Dette er tidkrevende og fordrer en egeninnsats av enkeltpersoner uansett graden av oppfølging fra sentralt hold. Å finne enkeltpersoner som er villige til å ofre tid og energi til å starte og drive en lokal gruppe er vanskelig. Det er heller ikke alle ungdommer med hørselsutfordringer som ønsker å assosieres med det å ha en hørselshemming – noe som naturlig nok virker begrensende på rekrutteringsgrunnlaget.

## Kapittel 4. Oppsummering/videre planer

Prosjektet førte til to vellykkede samlinger (minus for lav deltakerantall på den første samlingen) oppgraderte nettsider og en ny lokal gruppe.

Vi stod på nytt overfor de samme utfordringene vi alltid har hatt med å få i gang organiserte lokale grupper og nettverk – liten rekrutteringsgrunnlag, stigmatisering og manglende vilje og overskudd. I arbeidet videre kommer vi til å fokusere på markedsføringen av lokallagene og å gjøre barrieren for deltagelse i lokale grupper lav. I markedsføringen av de lokale gruppene er det viktig å presentere disse slik at stigmatiserende ord og uttrykk unngås. Det er viktig å presentere lokallagene som en hvilken som helst sosial klubb og ikke et spesialarena for funksjonshemmede. Å legge til rette for minst mulig byråkrati er også et stikkord her.

LØFT-kurset i desember viste seg å være meget populær. Mange av deltakerne gav uttrykk for at kurset var et nyttig redskap i utviklingen av deres sosiale nettverk og vi kommer til å kjøre flere lignende kurs i framtiden.

Når det gjelder opprettelsen av uformelle nettverk ser vi at allerede eksisterende sosiale medier er veien å gå. Facebook er populært og allerede på plass. Det er også godt tilrettelagt for bygging av sosiale nettverk. Vi kommer derfor i framtiden til å satse på å markedsføre dette som en tilleggsarena for hørselshemmet ungdom.



## Vedlegg

### Invitasjon til SummerCAMP

# SummerCAMP!



spennende og annerledes aktiviteter  
møt andre hørselshemmede  
sol, sommer og sørlandet  
nye venner

Er du mellom 15 og 35 år?

Har en hørselshemming?

Medlem av HLFU?

**BLI MED DA!**

HLFU arrangerer tradisjon tro SummerCAMP på Sørlandet. Denne gangen på idylliske Skottevik. Les mer på baksiden!



**Invitasjon til LØFT-Kurs**

# **HLFU INVITERER TIL JULEBORDSHELG MED LØFT -KURS!**

05.12- 07.12

Eidene i Vestfold



Er du mellom 18-35 år? Har du en hørselshemming eller andre hørselsutfordringer som tinnitus eller CI?

Bli med på julebordshelgen og:

- Vær med på mange spennende og utfordrende utendørsaktiviteter
- Nyt en bedre julemiddag
- Bli klokere med vårt selvutviklende LØFT-kurs
- Få mye sosial tid med både nye og gamle venner
- Møt andre i samme situasjon som deg selv

Prisen for hele pakken er kun 500 kr – reise inkludert!

Mer informasjon om både LØFT og påmelding finner du på baksiden.  
Velkommen!



## PRAKTISK INFORMASJON OG PÅMELDING

Hørselshemmedes Landsforbunds Ungdom - HLFU – inviterer til julebordshelg på Røde Kors sitt senter på idylliske Eidene på Tjøme i Vestfold fra fredag 05.12.08 til søndag 07.12.08.

**LØFT** – løsningsfokuset tilnærming – er egentlig et sett med råd for god samhandling med andre mennesker. I dette korte kurset får du innblikk i en væremåte og en metode, men først og fremst en tenkemåte som du kan bruke hver dag i ditt eget liv.

Gjennom LØFT rettes blikket fremover og du inviteres til å fokusere på dine muligheter og talenter.

Inspirator er Ivar Haug, LØFT-instruktør, og optimistisk hørende med gode hjelpemidler i ørene.

Les mer om LØFT på [www.loft-instituttet.no](http://www.loft-instituttet.no)

**Prisen for hele helgen er en egenandel på kun 500 kr.** Dette dekker reise til og fra hjemmestedet ditt, opphold, LØFT kurs, alt av aktiviteter og mat og drikke. Dersom man ønsker alkoholholdig drikke til julemiddagen må man kjøpe det selv på stedet.

**Påmeldingsfristen er mandag 10. november 2008!** Vi har begrenset antall plasser så her er det førstemann-til-mølla prinsippet som gjelder.

Du får beskjed like etter fristen om du har fått plass og klarsignal for bestilling av billetter o.l. Du må legge ut for billetter selv og får igjen pengene i etterkant. Nærmere informasjon om møtested, aktiviteter, hva du skal ha med og transport til og fra Eidene kommer senere.

Påmeldingen skjer via e-post eller telefon til [post@hlfu.no](mailto:post@hlfu.no) eller tlf. 22 63 99 25. Ved påmelding må vi ha følgende informasjon:

- Navn og fødselsdato
- Kontaktinformasjon: adresse, e-post og telefonnummer!
- 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](mailto:post@hlfu.no) eller 22 63 99 25.

Med vennlig hilsen,

Guro Markussen  
Leder HLFU

Chris Lyngaas  
Ungdomskonsulent

