

# Prosjektrapport

## Skru ned lyden, ta vare på hørselen.



### Melding til alle MP3-lyttere:

Ørene dine blir slitne de også. Over tid risikerer du øresus og permanent skade på hørselen dersom volumet er for høyt og pausene for få. Øresus og nedsatt hørsel kan drive deg til vanvidd.

Ta til vettet. Demp lyden og ta deg minst noen minutters pause hver time!

Vinn støyreducerende headsett fra Skullcandy på demplyden.no



SKRU NED LYDEN ... TA VARE PÅ HØRSELEN DIN ... UNNGÅ MISFORSTÅELSER

**Prosjektleder: Christopher Lyngaas**  
**Prosjektnummer: 2008/1/0107**

Prosjektet er finansiert med

 **EXTRA**-midler

fra 

Forord.....	3
Sammendrag .....	4
Kapittel 1 Bakgrunn og målsetting .....	5
Prosjektets målsettinger.....	5
Kapittel 2 Prosjektgjennomføring/metode .....	6
Kapittel 3 Resultater og resultatvurdering.....	8
Foredragene .....	8
Kapittel 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer .....	10
Vedlegg .....	11
1. Plakat 1 .....	11
2. Plakat 2 .....	12
3. Plakat 3.....	13
4. Plakatene synlige på t-banen i Oslo i uke 40 .....	14
5. Foredrag på Foss videregående i Oslo 27.01.10 .....	14
6. Måling av lydnivå på Mp3 spiller - foredrag på Foss Vgs. 27.01.10 .....	15
7. Oppslag om prosjektet i Aftenposten 27.10.09 .....	16

## Forord

Skru ned lyden, ta vare på hørselen er et forebyggingsprosjekt med hovedmål å forebygge hørselsskader blant unge Mp3 lyttere. HLFU har gjennom prosjektet synliggjort budskapet om fornuftig bruk av Mp3 spillere til ungdom over hele landet igjennom en plakatkampanje på offentlig transport i Oslo, Bergen, Trondheim og Tromsø, ved utsendelse av plakatene til alle landets videregående skoler og igjennom en foredragsturne i landets tre største byer.

Hørselshemmedes Landsforbunds Ungdom(HLFU) har stått for organisering av prosjektet med Hørselshemmedes Landsforbund(HLF) som søkerorganisasjon. Prosjektet startet februar 2009 og ble avsluttet formelt i desember 2009. 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 reklamebyrået Attention og Cathrine Forsberg i Tinnituskonsulten.

## Sammendrag

Mp3 spilleren har kommet som en farsott de siste åra og er hyppig brukt blant unge, men uten særlig omtanke for mulige konsekvenser. Ved hyppig bruk og høyt volum står en i fare for hørselsskader som tinnitus og nedsatt hørsel. Et ekspertpanel nedsatt av EU konkluderte i 2009 med at 10 millioner Mp3-brukere står i fare for å få nedsatt hørsel og tinnitus av bruken.

Igjennom "Skru ned lyden – ta vare på hørselen" ønsket HLFU å forebygge hørselsskader som følge av Mp3- bruk igjennom en plakatkampanje på offentlig transport i Oslo, Trondheim, Bergen og Tromsø. Vi sendte ut plakatene til alle landets videregående skoler og gjennomførte en foredragsturne på videregående skoler og fritidsklubber i Oslo, Bergen og Trondheim.

Prosjektet førte til god synlighet for både budskapet og HLFU. Det var utfordrende å gjennomføre foredragsturneen, men vi kom tilslutt i mål og nådde fram til 1200 ungdommer. De aller fleste av delmålene ble nådd, og HLFU styrket sitt omdømme som en organisasjon som er opptatt av forebyggende arbeid. Prosjektet gav oss mange nyttige erfaringer og HLFU kommer til å gjennomføre flere lignende forebyggingsprosjekter i framtiden.

## **Kapittel 1 Bakgrunn og målsetting**

Mp3 spilleren har kommet som en farsott de siste åra og er hyppig brukt blant unge, men uten særlig omtanke for mulige konsekvenser. Ved hyppig bruk og høyt volum står en i fare for hørselsskader som tinnitus og nedsatt hørsel.

Vi har med Mp3 spilleren over alt. Når vi sitter på t-banen eller er ute på gata skruer vi lett opp volumet for å overdøve lydene utenfor. Det skal ikke mye til før volumet er over 85 desibel, som er den lydstyrken som begynner å bli ubehagelig for øret og som er grensa for tillatt lyd i arbeidslivet uten hørselsvern. Volumet er ofte også på over 100 desibel, noe som kan være direkte skadelig for hørselen.

Undersøkelser viser at flere personer i 30-40 åra lider av tinnitus enn tidligere. De hører til den første walkman-generasjonen, noe som kan forklare årsaken til problemene. Bruken av Mp3 er betydelig større enn walkmanbruken for noen år tilbake og mange frykter de hørselsrelaterte konsekvensene. Et ekspertpanel nedsatt av EU konkluderte i 2009 med at 10 millioner Mp3-brukere står i fare for å få nedsatt hørsel og tinnitus av bruken.

HLFU har tidligere gjennomført Helse og Rehabiliteringsprosjektet "Støypatruljen" i 2007 og 2008. Dette prosjektet henvendte seg til festivaldeltakerne. Et prosjekt for å nå den andre store gruppen i risikozonen, Mp3 – brukere, var en naturlig oppfølging.

### ***Prosjektets målsettinger***

Hovedmålsettingen med prosjektet var å gjøre ungdom bevisst på skadene ved for mye bruk av mp3 spillere med høyt volum og få de til å bruke metoder for forebygging.

Prosjektet hadde følgende delmål:

- synliggjøre at støy kan være skadelig
- gi konkrete råd for forebygging av støyskader ved bruk av mp3 spillere
- vise at HLFU tar ansvar i forhold til forebygging av hørselsskader
- samarbeide med andre instanser som ønsker å formidle dette budskapet
- informere gjennom samtale og foredrag om forebygging av støyskader
- evaluere effekten av kampanjen gjennom samtaler med ungdom og bruke denne informasjonen til videre forebyggende arbeid i regi av HLF/HLFU.

## Kapittel 2 Prosjektgjennomføring/metode

Prosjektarbeidet begynte med utarbeidelse av plakater i februar 2009. Styret i HLFU var referansegruppe og ungdomskonsulent i HLFU var prosjektleder. Vi sendte da ut en brief til tre utvalgte reklamebyråer der vi ba om forslag til en serie med 3 plakater. Budskapet vi ønsket å formidle til Mp3-lyttere var viktigheten av å passe på hørselen sin ved å dempe lyden og ta pauser fra musikken. Et sekundært budskap som skulle komme fram via nettet var å bruke skikkelige headsett med øreklokker. Plakatene skulle formidle budskapet ved bruk av humor. Det å unngå pekefingeraktige budskap var også et viktig mål.

På bakgrunn av de innkomne forslagene valgte styret ut bidraget fra reklamebyrået Attention. Bidraget fra Attention, som baserte seg på oppslutning fra kjente artister, viste seg å ikke kunne gjennomføres da ingen artister kunne eller ville stille opp. Etter litt fram og tilbake endte vi opp med en serie med plakater vi var fornøyd med (Vedlegg 1-3).

Parallelt laget reklamebyrået layout og tekst til en nettside med mer utfyllende informasjon som vi la ut på hjemmesiden vår med nettadresse demplyden.no. På plakaten annonserte vi med at man kunne vinne et støydempende headsett fra Skullcandy, da et problem er at mange skrur opp lyden på Mp3-spillere pga. støy i trafikk og på offentlig transport. På nettsiden annonserte vi at man kunne sende inn bilder som sa Hæ? – i tråd med blikkfangordet på plakater. Innsenderen av de tre beste bildene ville vinne hver sin Mp3-headsett fra Skullcandy.

Plakatene ble synlige i uke 40 på t-bane i Oslo og på buss i Bergen, Trondheim og Tromsø. (Vedlegg 4). Vi kjøpte også annonseplass i gratisavisa Natt og Dags desembernummer som utkom i Oslo og Bergen. Dette var et tiltak som ikke opprinnelig var budsjettetert med og som ble betalt med egne midler. Annonsen viste en av plakater. Igjennom annonsering i Natt og Dag ønsket vi å nå en litt eldre målgruppe – urbane unge i 20 årene som er storforbrukere av Mp3 – spillere, men også konserter.

Samtidig jobbet vi med å få medieoppmerksomhet omkring prosjektet og prosjektet fikk omtale i Aftenposten (Vedlegg 7) og rundt 40 lokalaviser igjennom Avisenes Nyhetsbyrå (ANB).

Vi sendte ut plakater med oppfordring til å synliggjøre disse og supplerende informasjon til alle videregående skoler i Norge og til alle fritidsklubber i Oslo, Bergen og Trondheim i uke 39. Et av prosjektets delmål var å samarbeide med andre som ønsket å formidle budskapet. Vi engasjerte derfor svenske Cathrine Forsberg som er profesjonell foredragsholder på temaet hørsel og hørselsskader. Hun fikk nedsatt hørsel og øresus igjennom for høy volum på musikken og er meget engasjert i å få ut budskapet om å passe på hørselen sin. Hun har en ungdommelig stil, noe som er viktig i å nå igjennom til ungdom.

Skolene og fritidsklubbene i Oslo, Bergen og Trondheim fikk sammen med plakatene som ble sendt i uke 39 også tilbud om gratis foredrag om hørsel og forebygging av hørselsskader med Cathrine Forsberg i november 2009.

Tilbakemeldingene på invitasjonen vår var dårlig, så vi bestemte oss for å utsette foredragsturneen til januar 2010 for å få mer tid til å booke foredrag. Foredragsturneen ble gjennomført i uke 2 2010 i Trondheim, uke 3 i Bergen og uke 4 i Oslo. (Vedlegg 5 og 6). I Bergen gjennomførte vi åtte foredrag ved tre videregående skoler og en ungdomsskole. I Trondheim syv foredrag ved fire videregående skoler og to fritidsklubber. I Oslo hadde vi fem foredrag ved to videregående skoler og tre fritidsklubber. Vi nådde slik ut til ca 1200 ungdommer. I etterkant av foredragene delte vi ut brosjyren "Ta vare på hørselen din" som ble utviklet som en del av Helse og Rehabiliteringsprosjektet "Støypatruljen" i 2008 og som er blitt meget populær.

## Kapittel 3 Resultater og resultatvurdering

Det er vanskelig å måle prosjektets resultater konkret, da dette var et forebyggende prosjekt. Det er også vanskelig å måle hvor mange budskapet har nådd ut til, men det er rimelig å anta at det er mange ungdommer på vei til og fra skole og fritid som har sett plakatene på offentlig transport i Oslo, Bergen, Trondheim og Tromsø og enda flere som har sett plakatene som har hengt rundt om på videregående skoler i hele landet. Slik sett mener vi at vi har nådd fram til målgruppen synlighetsmessig. Om ungdommene gjør bruk av budskapet er en annen sak, men vi mener at hørsel er til syvende og sist et personlig ansvar der det viktigste er at ungdom kan ta informerte valg om hva de velger å utsette seg for. Igjennom dette prosjektet har vi opplyst mange om risikoen og gitt informasjon om hvordan de kan ta vare på hørselen sin.

Det som har vært målbart er responsen fra internett. Demptyden.no hadde 404 unike sidevisninger ifølge nettstatistikken, noe som er langt færre enn det vi håpet på. Vi antar at dette skyldes at det er en høy terskel for publikum som ser plakatene å ha nok nysgjerrighet og lyst til å vinne en headsett (noe mange allerede har) å huske å gå inn på siden når de kom seg foran en PC.

Deltagelsen på konkurransen vår var også skuffende. Vi etterlyste bilder som sa "Hæ?" i tråd med ideen bak plakatene. Vi hadde håpet å kunne bruke vinnerbildene i framtidige plakater. Det kom kun inn 3 bilder til konkurransen vår, hvorav ingen ble funnet verdige til å vinne. Konkurransen var da også i vanskeligste laget, og det ville nok vært bedre å be deltagerne om for eksempel å sende inn svar på en rekke hørselsrelaterte quiz-spørsmål.

Vinnerbidraget til Attention baserte seg på oppslutning fra kjente artister som melder fra om at lytting på musikken deres ved høyt volum er misbruk. HLFU tok ansvaret for å skaffe artister til kampanjen. To måneders jobbing med å skaffe artister endte resultatløst, da ingen ønsket eller hadde anledning til å være med på kampanjen. Forklaringene var varierte, men erfaringen viste at det er mye vanskeligere å skaffe profilerte artister enn det HLFU og reklamebyrået antok. De får mange henvendelser fra frivillige organisasjoner og må prioritere hva de ønsker å stille opp på. Dermed måtte idearbeidet begynne på nytt. Det var en utfordring å få på plass en løsning som fungerte, men tilslutt landet vi på en variant som spilte på misforståelser som følge av dårlig hørsel og blikkfanget "Hæ?". Plakatene er utformet slik at de kan brukes videre etter prosjektets utløp, og de er allerede brukt til annonsering (med endret tekst) i russeavisa "Blekka" som en del av prosjektet "Russ mot sus '10".

### ***Foredragene***

Igjennom foredragsturneen nådde vi ut til ca 1200 ungdommer ved 9 videregående skoler, 1 ungdomsskole og 5 fritidsklubber.

Tilbakemeldingene her var meget positive. Her er en melding Cathrine fikk fra elevene ved Trondheim Katedralskole på e-post: "Hei! Tusen takk for et veldig bra og



læringsrikt foredrag du holdt for oss her på Trondheim katedralskole. Du ga oss virkelig mye å tenke på og vi tror nok mange flere kommer til å ta dette til etterretning og skaffe seg ørepropper framover nå! Så tusen takk og lykke til videre!"

Vi har fått flere henvendelser i etterkant av forelesningene der lærerne har ønsket oss tilbake.

I planleggingen og gjennomføringen av foredragsturneen gjorde vi mange nyttige erfaringer som kommer godt med i årets Helse- og rehabiliteringsprosjekt "Tinnitusturne".

Oppmøtet på enkelte av forelesningene der det var frivillig å delta var labert, noe som bekrefter det vi antar – at hørsel ikke "fenger" umiddelbart. En lærdom er at det er viktig å legge forelesningene innenfor en ramme som gjør det obligatorisk å delta – som en klasstime eller en del av et større arrangement. Når ungdommene først deltar er det viktig at foreleseren er dyktig, troverdig og en ungdommene kan kjenne seg igjen i.

Mange av skolene hadde strenge tidsrammer på maksimalt en time, og flere av fritidsklubbene ønsket å begrense foredragene til tre kvarter. Tidsplanen var også stram, med flere forelesninger hver dag. Et delmål var å evaluere effekten av kampanjen gjennom samtaler med ungdom. Foredragsholders opplegg var på en time. Det ble derfor ikke tid til en skikkelig evaluering av plakatkampanjen igjennom samtaler med ungdommene, men de uformelle tilbakemeldingene vi har fått er at plakatene var gode. De vakte nysgjerrighet, da ikke alle tok poenget umiddelbart. Det gjorde at folk så nøyere på plakatene og leste budskapet.

Vi lærte også at det generelt er bedre å sende invitasjon et semester i forveien og legge forelesningene til tidlig på skoleåret når det generelt er roligere i forhold til eksamensavvikling. Det er også viktig med oppfølging på telefon, da skolene får veldig mange lignende henvendelser fra forskjellige organisasjoner.

I forhold til et av prosjektets delmål, å samarbeide med andre instanser som ønsket å formidle budskapet, har vi etablert et fruktbart samarbeid med Cathrine Forsberg, en profesjonell foredragsholder. Vi kunne vært flinkere til å samarbeide med flere instanser, men hele vårt fokus og begrensede ressurser lå på gjennomføringen av arrangementet og det ble ikke prioritert å finne og utvikle et samarbeid med andre, noe som ville kreve verdifull tid.

## **Kapittel 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer**

Prosjektet førte til god synlighet for budskapet og HLFU og var en meget nyttig erfaring for oss. HLFU har styrket sitt omdømme som en organisasjon som er opptatt av forebyggende arbeid, et omdømme som bygger videre på prosjektet "Støypatruljen" fra 2007-2008.

Vi håper og tror at budskapet har bidratt til en holdningsendring hos ungdom.

Alle utfordringene, å få tak i kjendiser, samarbeid med reklamebyrået, den manglende responsen på konkurransen og bookingen av foredragene var nyttige og lærerike erfaringer vi tar med oss videre - spesielt til det Helse- og rehabiliteringsstøttede prosjektet "Tinnitusturne" i 2010. Plakatene kommer til å brukes i framtiden i annonseringen vår i media og sendes jevnlig til videregående skoler i framtiden.

## Vedlegg

### 1. Plakat 1



#### Melding til alle MP3-lyttere:

Ørene dine blir slitne de også. Over tid risikerer du øresus og permanent skade på hørselen dersom volumet er for høyt og pausene for få. Øresus og nedsatt hørsel kan drive deg til vanvidd.

Ta til vettet. Demp lyden og ta deg minst noen minutters pause hver time!

Vinn støyreducerende headsett fra Skullcandy på [demplyden.no](http://demplyden.no)



Hørselshemmedes  
Landsforbunds Ungdom (HLFU)



HELSE OG  
REHABILITERING  
Sistebank for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner

**SKRU NED LYDEN ... TA VARE PÅ HØRSELEN DIN ... UNNGÅ MISFORSTÅELSER**

## 2. Plakat 2



### Melding til alle MP3-lyttere:

Ørene dine blir slitte de også. Over tid risikerer du øresus og permanent skade på hørselen dersom volumet er for høyt og pausene for få. Øresus og nedsatt hørsel kan drive deg til vanvidd.

Ta til vettet. Demp lyden og ta deg minst noen minutters pause hver time!

Vinn støyreducerende headsett fra Skullcandy på demplyden.no



Hørselshemmedes  
Landsforbunds Ungdom (HLFU)



HELSE OG  
REHABILITERING  
Sistelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner

SKRU NED LYDEN ... TA VARE PÅ HØRSELEN DIN ... UNNGÅ MISFORSTÅELSER

### 3. Plakat 3



#### Melding til alle MP3-lyttere:

Ørene dine blir slitne de også. Over tid risikerer du øresus og permanent skade på hørselen dersom volumet er for høyt og pausene for få. Øresus og nedsatt hørsel kan drive deg til vanvidd.

Ta til vettet. Demp lyden og ta deg minst noen minutters pause hver time!

Vinn støyreducerende headsett fra Skullcandy på demplyden.no



Hørselshemmedes  
Landsforbunds Ungdom (HLFU)



HELSE OG  
REHABILITERING  
Sistelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner

SKRU NED LYDEN ... TA VARE PÅ HØRSELEN DIN ... UNNGÅ MISFORSTÅELSER



#### **4. Plakatene synlige på t-banen i Oslo i uke 40**



#### **5. Foredrag på Foss videregående i Oslo 27.01.10**



**6. Måling av lydnivå på Mp3 spiller - foredrag på Foss Vgs. 27.01.10**



## 7. Oppslag om prosjektet i Aftenposten 27.10.09

...neivold, overgrep mot kvinner, diskriminere og dårlig behandling av barn i fengsel, er nkepunkter mot seg selv.

DEL 1 - side 2 og 3



### SKAL KURERE ØRESUS

Universitetet i Oslo startet i år for første gang kurs i behandling av øresus. Nærmere 700 000 nordmenn har denne lidelsen. - Det er fullt mulig å bli frisk hvis ulden er oppdaget tidlig. Behandlingen, sier professor Eva Signe Falkenberg. DEL 1 - side 6

20 000 nordmenn er så hardt rammet av øresus at det hemmer dem i arbeids- og dagligliv. Nå utdannes for første gang fagpersoner som skal behandle øresus

FOTO: CORBIS/ANPA

# Behandling fjerner øresus

## Nytt studie om behandling av øresus på Universitetet i Oslo

Øresusplagede kan bli helt friske på kort tid ved å lære seg å fortrekke den plagsomme lyden.

JUNE WESTERVELD

Nå utdannes for første gang studenter ved Universitetet i Oslo til å lære å behandle personer som er rammet av øresus (tinnitus).

- Det er fullt mulig å bli frisk fra dette hvis man får den riktige behandlingen, forteller Eva Signe Falkenberg, som er fagsvarer for kurset. Hun er professor med hørsel som fagfelt, og har behandlet øresusrammede i flere år. De 16 studentene ved det nye studiet har variert hørselsfaglig kompetanse, og jobber til daglig med mennesker med hørselsproblematikk og øresus.

Må utfordres. Falkenberg forteller at behandlingen i stor grad går ut på å bearbeide tankevirksomheten rundt øresus. - Det er viktig å jobbe med å bli kvitt angsten. Øresus trenger å utfordres. I tillegg jobber vi med avspenningsteknikker og forskjellige typer lydstimulering.

Falkenberg forteller at målet er at pasientene i samarbeid med behandlerne skal arbeide seg ut av den onde sirkelen som de er kommet inn i - hvor frykt og angst for skaden har blitt dominerende.

- Poenget er at man påvirker hjernen slik at man flytter øresuset ned i underbevissthetsområdet og ikke lenger hører lyden.

Kan gå raskt. Hun forteller at hun har mange eksempler på at folk har blitt kvitt hele plaget, og at det for noen kan gå relativt raskt.

- For noen tar det bare en måned før de blir friske. Andre trenger mer tid, noen ganger opp til et år. Men det er helt klart mulig å bli kvitt. Det kommer i stor grad an på innsatsen til pasienten.

Det antas at 675 000 mennesker i Norge har øresus. Ifølge Hørselshemmedes Landsforbund (HLF) er 20 000 av disse svært hardt rammet, og trenger et omfattende behandlings- og rehabiliteringstilbud. I dag finnes det i liten grad noe offentlig behandlingstilbud for øresus, men det ønsker Falkenberg å gjøre noe med. Hun ønsker at be-

handling skal bli en del av helseforetakenes tilbud, og like naturlig som det er for hørselshemmede å få et høreapparat.

I 2005 satt hun i en arbeidsgruppe som utarbeidet en handlingsplan for øresusbehandling på oppdrag fra Helseledningsrådet. Et av forslagene der var at det måtte opprettes et eget behandlingstilbud. Hittil har lite skjedd, og Falkenberg mener det er dårlig samfunnsøkonomi.

- Når vi vet at det er så gode muligheter for å bli frisk, så burde nye mer blitt satt inn for å kunne gi behandling i hele landet. Det ville i høyeste grad lønne seg, siden mange av de rammede går sykemeldte i månedsvis, sier hun.

june.westerveld@aftenposten.no

### Øresus

675 000 mennesker i Norge har øresus (eller tinnitus). Det antas at 20 000 av disse er svært hardt rammet, og hemmes i daglig- og arbeidsliv. De trenger et omfattende behandlings- og rehabiliteringstilbud.

Det er størst andel med øresus i alderen 60 år og pluss.

Øresus kjennetegnes ved at det er en lyd bare du selv hører. Alle kan få øresus, og lydene varierer fra person til person. For mange forsvinner lyden etter en stund, for noen blir lyden så plagsom at det går ut over helsen.

Øresus forårsakes blant annet av stress, traumatiske opplevelser og støypåvirkning. Alder er også en medvirkende risikofaktor.

Vanlige følgeplager for dem som er sterkest plaget av øresus er søvnproublemer, konsentrasjonsvansker, nedsatt hukommelse, forskjellige grader av nedstemthet, stressymptomer og irritabilitet.

Kilde: Hørselshemmedes Landsforbund (HLF)

Aftenposten fakta

## Kampanje mot mp3-spillere

I høstferien starter Hørselshemmedes Landsforbunds Ungdom en kampanje hvor de advarer mot overdreven bruk av mp3-spillere.

Plakater på busser og T-baner samt informasjonskampanje på skoler skal oppfordre ungdom til å være varsomme med mp3-bruken. Ifølge Hørselshemmedes Landsforbunds Ungdom (HLFU) øker antallet unge som sliter med øresus. De viser til en svensk undersøkelse fra Universitetet i Örebro som sier at det trolig er en sammenheng mellom



Hørselshemmedes Landsforbunds Ungdom oppfordrer barn og ungdom til å være varsomme med bruken av mp3-spillere.

FOTO: OLAV OLSEN

barn og ungdoms bruk av mp3-spillere og øresus. Undersøkelsen er ikke sluttført enda, men forskeren sier at det ut fra fore-

løpige resultater kan se ut som det er en sammenheng.

- All forskning viser at støy er en av årsakene til øresus. Bruken av høretelefoner blant ungdom har eksplodert de siste årene, og det er grunn til å tro at det også har ført til at stadig flere sliter med øresus, sier Nathalie Kjelsaas, nestleder i HLFU.

Være føre var. Hun forteller at målet med kampanjen derfor er å få ungdom til å være føre var.

- Når man antar at høy musikk på øret kan forårsake øresus, bør ungdom ta informerte valg om hvor høyt og hvor lenge de hører på musikk. Målet er å oppfordre til mer fornuftig mp3-

bruk, slik at de kan kose seg med musikken hele livet.

Kjelsaas tror mange unge ikke bryr seg om hvordan de bruker høyttalere og høretelefoner fordi de ikke vet nok om hvor store plager øresus kan gi.

- Ungdom tenker nok ikke på utfordringene ved å ha konstant øresus. Det er dessverre flere som ikke klarer å leve et normalt liv på grunn av plagene. Vi ønsker ikke å lage et skremmebilde, men vi ønsker å oppmuntre ungdom til å rydde musikk på øret i mindre porsjoner, og med noe lavere lyd enn mange gjør i dag, avslutter Kjelsaas.

june.westerveld@aftenposten.no