

Prosjektrapport

Jeg er bra nok!

Psykisk og fysisk helse hos hørselshemmede



Prosjektleder: Lasse Riiser Bøtun
Prosjektnummer: 2017/HE1-160084



Forord

Denne sluttrapporten gjøre rede for det 2-årige helseprosjektet «Jeg er bra nok!» som HLFU gjennomførte i 2017 og 2018. Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen med Extramidler og målgruppen var unge og unge voksne mellom 13 og 35 år med hørselsutfordringer. Prosjektet hadde som mål å gjennomføre tre samlinger med fokus på det å mentalt mestre en hørselsutfordring, samt hvordan man kan takle fysiske plager knyttet til hørselsutfordring. Samlingene var rettet mot elever, studenter og yrkesaktive med fokus på faglig innhold, å ha det hyggelig sammen og bli kjent med hverandre.

Gode og engasjerte foredragsholdere har vært helt avgjørende for å kunne gi samlingene et faglig og motiverende innhold. Her har vi hatt god hjelp av audiopedagog Brita Myreng, Psykolog og spesialist i klinisk arbeidspsykologi (Psykisk helse og hørsel) Katharine C. Williams og kiropraktor og inspirator Christian Røsaker. Tusen takk for at dere stilte opp.

En stor takk også til HLFUs sentralstyre som utgjorde prosjektgruppen, deltakerne på samlingene som var positive og engasjerte og til Extrastiftelsen som valgte å støtte dette prosjektet.

God lesning!

Sammendrag

Målet med "Jeg er bra nok!" var å gjennomføre tre samlinger med fokus på hørselshemming knyttet til psykisk og fysisk helse. Samlingene skulle tilpasses ulike grupper og livsfaser herunder elever, studenter og yrkesaktiv alder. Målgruppen var hørselshemmede mellom 13 og 35 år. HLFU får mye tilbakemeldinger og spørsmål rundt belastninger knyttet til psykisk og fysisk helse. En gjenganger er at man opplever det som vanskelig å delta i sosiale sammenhenger, på skole og i arbeidslivet grunnet sin hørselsutfordring kombinert med psykiske og fysiske belastninger. Vi ser helt tydelig at denne problematikken er gjennomgående og at ungdommer og unge voksne trenger hjelp og veiledning for å lære seg å delta og være en del av det samme sosiale miljøet som jevnaldrende. Tilbaketrekning og isolasjon er dessverre et hyppig forekommende blant hørselshemmede. Sammen med tapsfølelsen over å ha mistet store deler av hørselen, fører denne isolasjonen mange inn i nedstemthet og i verste fall depresjoner.

I forhold til målet om avholdelse av tre samlinger har vi nådd dette målet, selv om kun to av samlingene kan karakteriseres som vellykket i den grad man ser på oppmøte av deltakere. Like viktig som å arrangere disse samlingene var innholdet i samlingene. Vi ønsket at innholdet skulle gi deltakerne relevante verktøy slik at de lettere kan takle utfordringer i hverdagen. Evalueringene fra samlingen viser i store trekk at de har vært nyttige.

Første samling skulle opprinnelig avholdes i september 2017. Grunnet liten arbeidskapasitet i denne perioden, ble det besluttet å legge denne samlingen til Scandic Flesland Hotel utenfor Bergen den 4. november 2017. Samling nummer to var planlagt i desember 2017. Grunnet flyttingen av samling en til november påvirket dette også den planlagte avholdelsen av samling to. Samlingen ble derfor lagt til Radisson Blu Hotel Trondheim lufthavn den 6. januar. Samling tre i prosjektet, som omfattet yrkesaktive, ble avholdt som planlagt den 14. april 2018. Audiopedagog Brita Myreng og kiropraktor/inspirator Christian Røsaker ble booket inn som foredragsholdere til første samling. På samling to og tre benyttet vi også Røsaker, samt psykolog Katharine C. Williams. Invitasjoner til samlingene ble sendt ut på mail og brev til HLFUs medlemmer i relevant aldersgruppe, samt promotert på ulike samlinger sentralt og lokalt, på vår nettside og Facebookside. Deltakerne på samlingene fikk faglig påfyll fra foredragsholderne og fikk mulighet til å delta i ulike tankeøvelser, gruppearbeid og komme med innspill underveis. Samlingene ble avsluttet med evaluering, mingling, bli-kjent leker og middag.

Utdrag fra evalueringene sier dette: «Eg kan garantert bruke dette i kvardagen», «Veldig fornøyd. Fikk mer «guts» til å være meg selv», «Jeg synes all info som vi fikk fra foredragene er bra og ga meg positiv opplevelse til å mestre», "Veldig inspirerende. Dette kan vi ha igjen». Evalueringene viser at flere reflekterer mer over egen situasjon, er blitt flinkere til å gi beskjed om det skulle bli for mye og lærer vekk kommunikasjonstips for hørselshemmede

til andre. Flere trekker frem at lærdommen fra samlingene er noe de i stor grad kan ha nytte av i hverdagen. Samtidig ser vi av evalueringene at man har fått veldig mye ut av å møte andre i samme situasjon. Om vi skal trekke frem noe som kunne vært forbedret, ser vi at det fysikalske kunne vært enda mer rettet inn mot hørsel og konkrete fysiske plager. Noen trekker frem at det ble for generelt, spesielt i den mer voksne gruppen av yrkesaktive.

Vi føler vi har lykkes godt med prosjektet. Mange unge hørselshemmede sliter på sine arenaer og vi har klart å tilby disse en arena der man har møtt likesinnede, diskutert og fått faglig påfyll. Vi ser også at behovet for disse gruppene fortsatt er stort og at vi må jobbe videre for å bedre hverdagen for unge hørselshemmede. Deltakernes tilbakemeldinger viser at de har hatt utbytte av samlingene og at de ønsker mer av dette i fremtiden. HLFU vil konkret benytte seg av den metodikken som vi har prøvd ut på samlingene med faglig innhold, diskusjoner og sosialt samvær.

Innholdsfortegnelse

Side.

Kapittel 1: Bakgrunn for prosjektet.....	6
Kapittel 2: Målsetting og målgruppe.....	8
Kapittel 3: Prosjektgjennomføring/Metode.....	8
Kapittel 4: Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering.....	11
4.1 Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering.....	11
4.2 Økonomien i prosjektet.....	13
Kapittel 5: Oppsummering med konklusjon og videre planer.....	14
Referanser/litteratur.....	15
Vedlegg	

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet

I prosjektet «Jeg er bra nok» ønsket HLFU å sette fokus på den psykiske og fysiske helsen til unge hørselshemmede. HLFU får årlig tilbakemeldinger og spørsmål knyttet til dette, samt at vi møter mange ungdommer med hørselshemminger på våre arrangementer. En gjenganger er at våre medlemmer opplever det som vanskelig å delta i sosiale sammenhenger, på skole og i arbeidslivet grunnet sin hørselsutfordring. Vi ser helt tydelig at denne problematikken er gjennomgående og at ungdommer og unge voksne trenger hjelp og veiledning for å lære seg å delta og være en del av det samme sosiale miljøet som jevnaldrende. Mange 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.

Studier viser at det er vesentlig høyere risiko for dårlig helse hos personer med nedsatt funksjonsevne sammenlignet med den øvrige befolkningen. Nedsatt funksjonsevne trenger ikke å være ensbetydende med dårlig helse, men det kan øke utsatthet for dårlig helse og dermed medføre en helserisiko. Ofte henger den økte risikoen sammen med strukturelle betingelser knyttet til utdanning, sysselsetting, økonomi, tilgjengelighet og sosial trygghet. Forholdene som gir høyere helserisiko i grupper med nedsatt funksjonsevne, er et utslag av situasjonen de er i, og barrierer de møter¹.

Det er en kjent sak at mange funksjonshemmede, også hørselshemmede, vokser opp relativt overbeskyttet, noe som ofte forsterkes gjennom særomsorg i oppveksten. På skolen, gjennom studiene og i arbeidslivet, kan mange klare seg greit 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 ulike fritidstilbud. 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. Samtidig bruker hørselshemmede mer energi enn normalthørende og får ofte fysiske plager og smerter som igjen kan påvirke det psykiske. Syn og nakke brukes aktivt for å oppfatte tale og lyd og hørselshemmede er overrepresentert når det kommer til nakke – og skulderplager. Flere beskriver også at man er sliten i ansikt, øyne og hode når kvelden kommer fordi man bruker mye energi på å prøve å oppfatte hva som blir sagt rundt dem.

HLFU søkte med bakgrunn i dette ExtraStiftelsen om midler til å utvikle tre samlinger får å øke kunnskapen til ungdommer og unge voksne om psykiske og fysiske utfordringer knyttet til hørselshemming i et forum hvor man kan føle seg trygg, og gjennom deling med likesinnede får styrket sin selvtillit. Vi ville utvikle og gi unge hørselshemmede verktøy som de selv kan bruke til å mestre hverdagen, samt gi dem den informasjonen man trenger for å få hjelp til utfordringer knyttet opp mot egen hørselshemming. Samlingene skulle fokusere

¹ Ramm, «På like vilkår? Helse og levekår blant personer med nedsatt funksjonsevne», Statistisk sentralbyrå, 2010

på elever, studenter og yrkesaktive og ta opp relevante problemstillinger knyttet til disse gruppene.

HLFU ønsket å bruke fagpersoner med god kompetanse på feltet, kombinert med frivillig innsats fra vår medlemsmasse. Samlingene ble bygget opp med foredrag, workshops/gruppearbeid og praktiske øvelser.

Samlingene skulle gi en grunnleggende innføring i ulike typer av hørselsutfordringer og aspekter knyttet til psykisk og fysisk helse. Sentrale poeng var;

- Mestre hverdagen med hørselshemming bedre
- Lære mer om egne utfordringer/helsetilstand
- Møte andre i samme situasjon, erfaringsutveksling, sosialt samvær
- Få tips og råd om avspenningsteknikker, pustemetoder o.l som kan lindre fysiske plager knyttet opp mot hørselshemming.

For å øke tilgjengeligheten var samlingene et gratis tilbud der kostnader til transport og eventuell overnatting ble dekket.

Prosjektet det her ble søkt om midler til var et ekstraordinær tiltak som falt utenfor vår og HLFs ordinære virksomhet. HLFU hadde ikke ressurser til å gjennomføre et slikt omfattende tiltak uten eksterne ressurser og prosjektet ble fullfinansiert av Extrastiftelsen.

Prosjektets opprinnelige fremdriftsplan var som følger;

Januar 2017	Danne prosjektgruppe. Finne lokasjoner for samlinger og avklare datoer. Kartlegge behov og finne aktuelle ressurspersoner/bidragstgere.
Februar/mars/april 2017	Utvikle overordnet program og innhold i samarbeid med bidragstgere. Utvikle invitasjon og promoteringsmateriale. Booke lokaler.
Mai/juni 2017	Sende ut invitasjoner og promotere samling 1.
September 2017	Samling for grunnskole og videregående.
Oktober 2017	Utvikle program for samling 2. Sende ut invitasjon og promotere samling 2.
Desember 2017	Samling for studenter i høyere utdanning.
Februar 2018	Utvikle program for samling 3. Sende ut invitasjon og promotere samling 3.
April 2018	Samling for arbeidslivet.
Mai 2018	Evaluering

Kap 2. Målsetting og målgruppe

Målet med prosjektet var å utvikle og gjennomføre tre samlinger over to år. Hver samling skulle ha fokus på hørselshemming knyttet til psykisk og fysisk helse, men tilpasses ulike grupper og livsfaser. En samling for grunnskole og videregående, en for studenter i høyere utdanning og en for arbeidslivet. Samlingene skulle være et lavterskeltilbud med trygge rammer og tilpasset de ulike gruppenes behov.

Prosjektets målgruppe var hørselshemmede i alderen 13 til 35 år. Vi ønsket her å nå ut til hele medlemsmassen i HLFU, samt til andre unge hørselshemmede utenfor organisasjonen.

Kap 3. Prosjektgjennomføring/Metode

HLFUs administrasjon og styre sto som ansvarlig for prosjektet, utgjorde prosjektgruppen og prosjektledelsen. HLFUs ungdomskonsulent hadde det overordnede ansvaret for gjennomføringen med føringer fra HLFUs sentralstyre. Vi knyttet også til oss ressurspersoner i lokallagene som var til hjelp i forbindelse med promotering og informasjon om prosjektet.

I opprinnelig fremdriftsplan skulle første samling avholdes i september 2017 for elever på grunnskole og videregående. Grunnet at store deler av prosjektgruppen hadde liten arbeidskapasitet i denne perioden, ble det besluttet å legge denne samlingen til november 2017. En annen begrunnelse for å flytte samlingen var at september også kunne være for tett opp mot høstens skolestart, og man var da redd for at dette kunne påvirke oppslutningen. Prosjektgruppen hadde et ønske om å spre samlingene rundt i Norge, slik at ikke alt skulle foregå i Oslo. Man besluttet derfor å legge denne samlingen til Scandic Flesland Hotel utenfor Bergen den 4. november 2017.

Audiopedagog Brita Myreng og kiropraktor og inspirator Christian Røsaker ble booket inn som foredragsholdere til første samling.

Invitasjoner til samlingen ble sendt ut på mail og brev til HLFUs medlemmer i aldersgruppen 13 til 19 år, samt promotert på ulike samlinger både sentralt og lokalt, på vår nettside og Facebookside. 11 deltakere meldte seg på samlingen.

Samlingen ble åpnet av en kort introduksjon av HLFU og hverandre før alle spiste en hyggelig lunsj sammen. Etter lunsj var audiopedagog Brita Myreng først ut med et spennende foredrag der hun la vekt på mestring, forventning, identitet og kommunikasjon hos unge med hørselsutfordringer. Deltakerne fikk også mulighet til å delta i ulike tankeøvelser, gruppearbeid og komme med innspill underveis. Som andre foredragsholder stod kiropraktor og inspirator Christian Røsaker for tur. Han hold et flott og inspirerende innlegg om stress, avspenning og tankevirksomhet som kan lette på fysiske plager. Deltakerne fikk også mulighet til å prøve ut ulike avspenningsøvelser og reflektere over egen fysisk helse sett i sammenheng med hørselsutfordring.

Dagen ble avsluttet med evaluering, mingling, bli-kjent leker og middag. Deltakere som hadde behov for overnatting grunnet reisevei fikk dette og prosjektgruppen bodde også på hotellet da majoriteten av deltakerne var under atten år.



Christian Røsaaker og Brita Myreng (t.h) foreleser for deltakerne på samling en.

Prosjektets samling nummer to for studenter var opprinnelig planlagt i desember 2017. Grunnet flyttingen av samling en til november påvirket dette også den planlagte avholdelsen av samling to. Samtidig diskuterte prosjektgruppen om det var hensiktsmessig å avholde en samling for studenter i desember da dette er eksamenstid for studentene. Man fryktet derfor at dette ville påvirke deltakelsen på samlingen. Prosjektgruppen besluttet derfor å flytte samlingen til januar 2018. Samlingen ble lagt til Radisson Blu Hotel Trondheim lufthavn den 6. januar.

Katharine C. Williams, Psykolog og spesialist i klinisk arbeidspsykologi med fokus på psykisk helse og hørsel og kiropraktor og inspirator Christian Røsaaker ble booket inn som foredragsholdere til denne samlingen.

Som på samling en ble invitasjoner til samlingen sendt ut på mail og brev til HLFUs medlemmer i relevant aldersgruppen 18 til 35 år, samt promotert på ulike samlinger både sentralt og lokalt, på vår nettside og Facebookside. Det var lite interesse for samlingen og man valgte å utsette påmeldingsfristen. To deltakere meldte seg til slutt på samlingen. Det ble diskutert om man skulle avlyse samlingen med så få deltakere, men man valgte å gjennomføre da foredragsholdere og deler av prosjektgruppen allerede hadde satt av tid og bestilt reise. I tillegg skulle HLFUs ungdomskonsulent ut i permisjon og hans vikar hadde behov for å sette seg inn i prosjektet og hvordan man gjennomførte en samling. Ved ankomst på Værnes hadde begge deltakere meldt inn at de ikke kunne komme grunnet

sykdom, det samme gjaldt en i prosjektgruppen. Tilbake stod en amputert prosjektgruppe, en vikar og to foredragsholdere. For å gjøre det beste ut av det gjennomførte man programmet slik at man utnyttet de ressursene som var til stede. Vi ser her at man kunne tenkt bedre gjennom tidspunktet for samlingen allerede ved søknadstidspunktet. Samlingen burde kanskje vært lagt lengre ut i januar slik at potensielle deltakere var ute av «feriemodus» og hadde begynt å tenke på studier igjen. Vi kunne også vært strengere på påmeldingsfristen, men ønske om å få deltakere til samlingen gjorde at vi flyttet denne i det lengste.

Samling tre i prosjektet, som omfattet yrkesaktive, ble avholdt som planlagt den 14. april 2018. I forhold til invitasjoner og foredragsholdere benyttet man samme metode som i de to foregående samlingene. Prosjektleder hadde vikar i denne perioden, men godt støttet av resten av prosjektgruppen gjennomførte man en vellykket samling. 17 deltakere og prosjektgruppen møtte opp for en interessant dag på Scandic Lillestrøm.

Samlingen ble åpnet med en kort introduksjon av HLFU før alle spiste en hyggelig lunsj sammen. Etter lunsj var psykolog og spesialist i klinisk arbeidspsykologi, Katharine C. Williams, først ut med et spennende foredrag om psykisk helse og hørsel. Williams la vekt på diskusjon og mestring i ulike situasjoner som yrkesaktive møter på. I tillegg ble utfordringer rundt relasjoner, både privat og i arbeidslivet, diskutert.



Psykisk helse: psykolog og spesialist i klinisk helse, Katharine C. Williams, i samtale med deltagerne.

Som andre foredragsholder sto kiropraktor og inspirator Christian Røsaker for tur. Med fokus på stressmestring delte Røsaker teknikker og øvelser som kan bidra til avspenning og tankevirksomhet som kan lette på fysiske plager. På samlingen ble det også lagt opp til mingling, spørsmålsrunder og gruppediskusjoner. Deltakere som hadde behov for overnatting fikk mulighet til dette.

Prosjektgruppen er veldig fornøyd med gjennomføringen og håper at deltakerne har fått ny innsikt i egen situasjon og at de kan ta med seg noen av de erfaringene inn i hverdagen. For mange unge med hørselsutfordringer er det også godt å komme sammen og dele erfaringer og bli kjent med hverandre. Kanskje sees man igjen på et annet HLFU arrangement.

Alle deltakerne fikk muligheten til å evaluere innholdet på selve samlingen, samt noen måneder i etterkant. At deltakerne evaluerte på selve samlingen fungerte veldig bra. Da er man til stede og det er lett å få inn alle svarene. Når evalueringen ble sendt ut på mail i etterkant av samlingene var svarprosenten mye lavere. Dette kan forklares i at man må sette seg ned og ta seg tid til å svare. Uansett er vi tilfredse med det vi har fått inn og synes det gir et godt bilde på hvor nyttige disse samlingene har vært for deltakerne.



Kiropraktor Christian Røsaker foreleser

Kap 4. Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

4.1 Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

Målet med dette prosjektet var å avholde samlinger for unge med hørselsutfordringer som var i ulike faser i livet. Vi ville gi denne gruppen verktøy for å kunne takle fysiske og psykiske utfordringer knyttet til hørsel og livssituasjon. I forhold til målet om avholdelse av tre samlinger har vi nådd dette målet, selv om kun to av samlingene kan karakteriseres som vellykket i den grad man ser på oppmøte av deltakere. Noen faktorer klarer man å styre, som mer informasjon og utsettelse av påmeldingsfrister, mens sykdom og andre personlige forhold er utenfor vår kontroll. Uansett er prosjektgruppen fornøyd med forarbeidet og jobben som er lagt ned i å avholde disse samlingene. Vi har hatt positive og dyktige foredragsholdere som har stilt opp og dyktige frivillige i prosjektgruppen som har satt av tid til å arrangere samlingene.

Prosjektgruppen har fått erfare at det kreves mye jobb for å forberede denne typen samlinger og at man har et ansvar for at deltakerne føler seg ivaretatt. Spesielt når man har med deltakere under 18 år. I tillegg til erfaringer i forhold til å arrangere samlinger, har hele prosjektgruppen tilegnet seg mye god kunnskap om temaene som har blitt tatt opp. Omtrent hele gruppen besto av personer som selv er hørselshemmet og kan bruke denne informasjonen, på lik linje som deltakerne, og samtidig være en ressurs for HLFU når det kommer til utfordringer som vi bør jobbe mer med i organisasjonen. Eksempelvis har

prosjektet vist oss at vi bør fokusere mer på unge hørselshemmede i yrkesaktiv alder og de utfordringene som man blir møtt med her. Det viser seg også at flere av utfordringene man har, strekker seg over alle aldre og livsfaser. Dårlig tilrettelegging kan trekkes frem som en hovedutfordring. Dette vil vi jobbe enda mer med i HLFU for å sette søkelyset på.

Like viktig som å arrangere disse samlingene var innholdet i samlingene. Vi ønsket at innholdet skulle gi deltakerne relevante verktøy slik at de lettere kan takle utfordringer i hverdagen. Evalueringene fra samlingen viser i store trekk at de har vært nyttige. Flere trekker frem at lærdommen fra samlingene er noe de i stor grad kan ha nytte av i hverdagen. Samtidig ser vi av evalueringene at man har fått veldig mye ut av å møte andre i samme situasjon. Om vi skal trekke frem noe som kunne vært forbedret, ser vi at det fysiske kunne vært enda mer rettet inn mot hørsel og konkrete fysiske plager. Noen trekker frem at det ble for generelt, spesielt i den mer voksne gruppen av yrkesaktive.

Et utdrag fra evalueringene på samling en (elever i grunnskole og videregående) sier dette om innholdet:

«Eg kan garantert bruke dette i kvardagen».

«Veldig fornøyd. Fikk mer «guts» til å være meg selv».

«Jeg synes all info som vi fikk fra foredragene er bra og ga meg positiv opplevelse til å mestre»

«Masse ros for å arrangere ting som dette. Jeg er glad for at jeg fikk delta på dette».

Veldig få av elevene på grunnskole og videregående har besvart evalueringen som ble sendt ut i ettertid, og det gir oss et dårligere bilde på om man har hatt nytte av samlingene i et lengre perspektiv. Men av de som har svart trekker de fysiske avslappingsteknikkene frem som noe de har tatt med seg, samt at man har knyttet kontakt med de andre deltakerne og har jevnaldrende å snakke med. I ettertid har prosjektgruppen også snakket med deltakerne på andre HLFU arrangementer, og vi har fått veldig mye positiv tilbakemelding.

Fra samling tre for yrkesaktive er det gjennomgående trekket at man er godt fornøyd med tilbudet, men at deltakerne skulle ønske at de hadde hatt enda mer tid. Dette viser at det fortsatt er et udekket informasjonsbehov hos denne gruppen. En skriver dette om samlingen;

«Veldig fint. Kunne vært mer om hvert tema. Foredragsholderne skulle hatt mer tid»

Et par andre skriver;

«Veldig kult, bra! Veldig inspirerende. Dette kan vi ha igjen»

«Godt faglig nivå. Kanskje litt mer fokus på hørselshemming av kiropraktor. Mye gode konkrete tips fra foredragsholderne».

«Første halvdel m/psykologspesialisten var veldig bra. Kunne hatt mer tid. Veldig relevant. Den delen med kiropraktoren «fysisk mestring» ble litt for svevende og lite konkret inn mot de konkrete helseplagene man får av nedsatt hørsel».

Basert på evalueringene ser vi at her kan vi i fremtiden fylle på med enda mer knyttet til yrkesaktive og nedsatt hørsel. Deltakerne er godt fornøyd med psykologspesialistens sitt foredrag og tok med seg nyttig tips. Det som er interessant å merke seg er at i evalueringene noen måneder i etterkant viser det seg at for eksempel tipsene som kiropraktoren kom med blir brukt. En skriver:

«Jeg har brukt mange av teknikkene som kiropraktoren kom med. Når det er stress på jobb er de kjempenyttige» .

Evalueringene viser også at flere reflekterer mer over sin egen situasjon, er blitt flinkere til å gi beskjed på jobb om det skulle bli for mye og lærer vekk kommunikasjonstips for hørselshemmede til andre de kjenner.

En trekker frem dette;

«Jeg har tenkt mye på samlingen i etterkant og prøver å benytte meg av alle tipsene jeg fikk. Håper det kommer flere samlinger av denne typen, da det har gjort hverdagen min noe enklere»

Vi ser altså at samlingene i stor grad har vært nyttige for deltakerne, men vi skulle gjerne visst enda mer om langtidsvirkningen av samlingene. Selv prosjektet nå er slutt ønsker vi å holde litt tak i dette og gjøre noen intervjuer med noen av deltakerne for å se på om dette er et opplegg vi bør fortsette med. Disse intervjuene er tenkt publisert i anonymisert form på vår nettside, og vil vise hvilken nytte prosjektet har hatt. Metodisk har vi erfart at samlinger av denne typen med foredrag, gruppeoppgaver/diskusjoner og sosialt samvær fungerer veldig fint når man skal møte mange forskjellige behov samtidig med begrenset tid. Denne typen miks kan ha overføringsverdi til andre grupper og andre tema herunder for eksempel HLF Briskeby.

4. 2 Økonomien i prosjektet

Prosjektet går med et overskudd på noe over 91 581 kr. Dette henger sammen med at vi i budsjetteringen har tatt høyde for et større antall deltakere enn det som dukket opp på samlingene. Dette slår ut i mindre reisekostnader, overnatting og matkostander. Det er alltid vanskelig å anslå antall deltakere da dette ofte er varierende i HLFU-sammenheng. Det at samling to til slutt endte opp med kun prosjektgruppen har også påvirket pengebruken i prosjektet.

Kap 5. Oppsummering med konklusjon og videre planer

Sett under ett føler vi at vi har lykket godt med prosjektet. Mange unge hørselshemmede sliter på sine arenaer både fysiske og psykiske plager, samtidig som man føler seg isolert. Vi har klart å tilby disse en arena der man har møtt likesinnede, diskutert og fått faglig påfyll. Vi ser også at behovet for disse gruppene fortsatt er stort og at vi må jobbe videre for å bedre hverdagen for unge hørselshemmede.

Deltakernes tilbakemeldinger viser at de har hatt utbytte av samlingene og at de ønsker mer av dette i fremtiden. HLFU vil konkret benytte seg av den metodikken som vi har prøvd ut på samlingene med faglig innhold, diskusjoner og sosialt samvær. Det er per i dag mye av dette i HLFUs arrangementer, men vi ser at vi kan rendyrke dette og fortsette med fokus på ulike faser, spesielt faglig, på ulike arrangementer. Om vi har menneskelig og økonomiske ressurser nok, kan det også bli aktuelt å følge opp prosjektsamlingene med egne samlinger. Prosjektgruppen tar med seg et faglig stort utbytte fra prosjektet innen planlegging, organisering og økonomistyring, samt det faglige innholdet på samlingene. Alle som har jobbet med prosjektet har også fått en bredere innsikt i gruppenes behov, noe som gagnar HLFU som organisasjon.

Litteratur

Ramm, J (2010). *På like vilkår? Helse og levekår blant personer med nedsatt funksjonsevne.* Oslo – Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.



Stressmestring: Kiropraktor og inspirator Christian Røsaker delte teknikker og øvelser for å takle stress.



Psykisk helse: psykolog og spesialist i klinisk helse, Katharine C. Williams, i samtale med deltagerne.



Prosjektgruppen: fra venstre Katrine S. Einan, Glenn E. Storsletten og Nathalie M. Kjelsaas.

Jeg er bra nok!

Med støtte fra Extrastiftelsen har HLFU gjennomført prosjektet «Jeg er bra nok!» for ungdom og unge voksne mellom 13 og 35 år med hørselsutfordringer. Lørdag 14. april ble siste prosjektsamling avholdt i Lillestrøm, denne gang for unge yrkesaktive.

Tekst: Malini R. P. Breivega

Samlingen på Scandic Lillestrøm ble åpnet med en kort introduksjon av HLFU før alle spiste en hyggelig lunsj sammen. Etter lunsj var psykolog og spesialist i klinisk arbeidspsykologi, Katharine C. Williams, først ut med et spennende foredrag om psykisk

helse. Williams la vekt på diskusjon og mestring i ulike situasjoner som yrkesaktive møter på. I tillegg ble utfordringer rundt relasjoner, både privat og i arbeidslivet, diskutert.

Som andre foredragsholder stod kiropraktor og inspirator Christian Røsaker for tur. Med fokus på stressmestring delte Røsaker teknikker og øvelser som kan bidra til avspenning og tankevirksomhet som kan lette på fysiske plager.

Prosjektgruppen er veldig fornøyd med gjennomføringen og håper at deltakerne har fått ny innsikt i egen situasjon og at de kan ta med seg noen av de erfaringene inn i hverdagen. For mange unge med hørselsutfordringer er det også godt å komme sammen og dele erfaringer og bli kjent med hverandre. Kanskje sees man igjen på et annet HLFU arrangement.

Dette var siste samling i «Jeg er bra nok!»-prosjektet. Tidligere har HLFU avholdt samling for unge mellom 13 – 18 år i Bergen, samt en samling for studenter i Trondheim. Prosjektet har satt fokus på mentalt helse hos unge med hørselsutfordringer, samt hvordan man kan takle fysiske plager knyttet til hørselshemming. I tillegg har deltagerne fått dele sine utfordringer og lære mestringsstrategier fra ulike foredragsholdere.

I mål. Prosjektet «Jeg er bra nok» ble avsluttet i april med en samling for unge yrkesaktive på Lillestrøm.



Ja, jeg er bra nok!

HLFUs prosjekt «Jeg er bra nok!» for hørselshemmet ungdom og unge voksne mellom 13 og 35 år, bekrefter mistanken om at unge sliter i sosiale sammenhenger, på skole og i arbeidslivet.

FAKTA

- >> HLFU vil også i år fokusere på forebygging av hørselskader blant ungdom og befolkningen for øvrig gjennom utdeling av gratis ørepropper og informasjon på konserter og festivaler i "Festivalpatroljen" og på russetreff gjennom "Russ mot Sus".
- >> HLFU vil fortsette kampen mot mobbing og ha fokus på unge hørselshemmedes psykiske- og fysiske helse.
- >> HLFU vil arrangere seks store aktiviteter for medlemmer og tillitsvalgte gjennom året.

Tekst Tor Slette Johansen
Foto Malini Breivega

HLFU har gjennomført prosjektet gjennom tre samlinger det siste året. Den første samlingen ble holdt i Bergen for unge skoleelever mellom 13 og 18 år, dernest en samling for studenter i Trondheim, og prosjektet ble avsluttet nå i april med en samling for unge yrkesaktive.

Bakgrunnen for prosjektet, som er støttet av Extrastiftelsen, er å sette psykisk og fysisk helse til hørselshemmede unge i fokus. HLFU har erfart at medlemmer opplever det som vanskelig å delta i sosiale sammenhenger, på skole og i arbeidslivet på grunn av sin hørselsutfordring.

– Erfaringen fra dette prosjektet samsvarer med det HLFU i alle år har erfart, nemlig at svært mange av våre medlemmer dessverre opplever dette som vanskelig, sier HLFUs leder Glenn E. Storsletten.

MESTRING OG KUNNSKAP

Satsingen på hørselsutfordringer knyttet til psykisk og fysisk helse

tilpasset ulike grupper og livsfaser har vist seg å være svært vellykket.

– Samlingene har vært et lavterskeltilbud med trygge rammer tilpasset de ulike gruppenes behov. HLFU har benyttet fagpersoner med god kompetanse innefor sine fagfelt, kombinert med frivillig innsats fra vår medlemsmasse. Nøkkelord har vært mestring, kunnskap og det å møte andre i samme situasjon.

DEKKER ET BEHOV

Tilbakemeldinger og evaluering viser at deltakerne er svært godt fornøyd med samlingene og innholdet. Alt fra informasjon, program og gjennomføring har fått høy score.

– Både interessen for og oppslutningen om prosjektet viser et faktisk behov, og at dette er noe medlemmene ønsker at det skal satses videre på. Medlemmene ønsker seg dessuten flere tilsvarende samlinger fra HLFU rundt omkring i landet.

EGENUTVIKLING

I dette prosjektet har deltakerne fått mulighet til å utvikle seg selv gjennom foredrag, workshops og praktiske

øvelser gjennom både fagpersoner og ressurspersoner som har spesialtilpasset sitt innhold til unge med hørselsutfordringer.

– I dette ligger alt fra å bedre kunne mestre sin hverdag med en hørselsutfordring, lære mer om egne utfordringer og helsetilstand. Møte andre i samme situasjon, erfaringsutveksling og ikke minst sosialt samvær. I tillegg har deltakerne fått gode tips og råd om blant annet avspenningsteknikker og pustemetoder som kan lindre fysiske plager knyttet opp mot hørselsutfordringer.

MÅ PRIORITERE

HLFU vil nå bruke både tilbakemeldinger og evaluering fra dette prosjektet opp mot potensielt nye satsningsområder, legge det tydeliggjorte behovet hos unge med hørselsutfordringer til grunn, og ikke minst opp mot en prioritering av sine ressurser.

HLFU har generalforsamling hvert år, hvor både leder, nestleder og vara-medlemmer velges for ett år. Styremedlemmene velges for to år av gangen.

– Selv om både sentralstyret og HLFU som organisasjon har en langsiktig strategi, er det våre medlemmer som hvert år gir føringer og bestemmer hvilken handlingsplan HLFU skal ha det inneværende året.



Leder arbeidet.

Prosjektgruppen (fra venstre) har bestått av Katrine S. Einan, Glenn E. Storsletten og Nathalie M. Kjelsaas.

– Vi har i år hovedfokus på organisasjonsutvikling, synlighet og internasjonalt arbeid, rekruttering og mobilisering av nåværende og nye medlemmer, samt å styrke eksisterende lokallag med tett og god oppfølging.

– HLFU må hvert år prioritere ulike behov og satsningsområder opp mot de ressurser vi til en hver tid har tilgjengelig. Dessverre går dette ofte på begrensning av andre mulige satsningsområder, men også med kompromiss på hva de ulike styremedlemmene som hvert år blir valgt inn på generalforsamlingen brenner for, samt kompetanse med

tilhørende ressurser til å gjennomføre konkrete ting på andre områder.

«SAMMEN ER VI STERKERE»

HLFU skal opprettholde et godt samarbeid med moderorganisasjonen HLF.

– Nytt i år, på initiativ fra HLFU, er et samarbeidsprosjekt med navnet "Sammen er vi sterkere!". Målet er å forbedre samarbeidet ytterligere mellom våre to organisasjoner, samt skape mindre avstand og en smidigere overgang for HLFUs medlemmer til HLF. Målet er å få flere unge med hørselsutfordringer i både lokal og sentral aktivitet også ved overgangen til HLF, sier Glenn E. Storsletten.

**HLF takker våre samarbeidspartnere for støtte til
HVERT ØRE TELLER kampanjen 2018!**

SONOVA
HEAR THE WORLD

PHONAK röger **AB**

oticon
PEOPLE FIRST

ReSound GN

signia
Life sounds brilliant.

Fjordkraft
Mer for pengene

Vestfold Audio

HLF
Hørselhemmedes Landsforbund