SLUTTRAPPORT

“Friluftsliv for alle, hele året!”

Et lavterskel friluftslivsprosjekt
for kombinert syns-og hørselshemmede
gjennom søkerorganisasjonen LSHDB,
realisert med midler fra Stiftelsen Dam (tidl. Extrastiftelsen).

Kaisa Markhus, 2020

Innholdsfortegnelse

Forside 1

Innholdsfortegnelse 2

Forord 3

Sammendrag 4

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet 5

Kap 2. Målsetting og målgruppe 7

Kap 3. Prosjektgjennomføring/ Metode 9

Kap 4. Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering 10

Kap 5. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer 12

Referanser/litteratur 13

Vedlegg 13

1. Artikler publisert i SynHør bladet
2. Sammenfatning av deltagernes egne tilbakemeldinger / kvalitative spørreundersøkelser
3. Anonymiserte utdrag fra lukket facebookgruppe
4. Rapport fra Tone Lindmo Johannesen, psykiatrisk sykepleier.
5. Hapti-co hefte

Forord

Prosjektet “Friluftsliv for alle, hele året” er et lavterskel friluftslivsprosjekt for kombinert syns- og hørselshemmede. Denne sluttrapporten vil belyse bakgrunnen for prosjektet og brukergruppa vi har jobbet med, hva vi har gjort gjennom de 6 samlingene i løpet av prosjektets 2-årige varighet, hvilke resultater vi har oppnådd og til slutt en oppsummering av hele prosjektet og hva vi ser for oss er veien videre for denne brukergruppen vi har fått jobbe med, og erfaringene vi har samlet.

Gjennom prosjektet har vi hatt med oss flere personer som har bidratt med sin kompetanse, stilt opp frivillig og blitt glad i gjengen vi har hatt med oss. Deltakerne selv har vært gjennom en reise som har endret dem, og vi rundt; frivillige, ressurspersoner, oss i prosjektgruppa og deltagernes tolk- og ledsagere har lært utrolig mye i tillegg til å ha smilt utrolig mye. Tusen takk til deltakerne som har endret våre perspektiver, til dere ressurspersoner som frivillig har stilt opp og delt deres kunnskap med oss, til tolk- ledsagere som alltid har vært tilgjengelige, har tatt utfordringer på strak arm og kun sett løsninger, og ikke minst til Stiftelsen Dam (tidl. Extrastiftelsen) som i det store og hele har muliggjort dette prosjektet!

Vi i prosjektgruppa håper denne sluttrapporten bidrar til kunnskap om brukergruppa og hvor viktig et tilgjengelig friluftsliv er for alle oss mennesker. Vi ønsker at flere instanser kan lære av vårt prosjekt, og at deltakerne fortsetter å gis ressursene de behøver for å få muligheten til å øke sin fysiske og psykiske helse. Dersom du som leser blir mer nysgjerrig på dette temaet, så ta gjerne kontakt med prosjektansvarlig Kaisa Markhus.

God lesing!

Sammendrag

Dette prosjektet har vært et 2-årig friluftslivsprosjekt, fordelt over 6 helgesamlinger, for målgruppen kombinert syns - og hørselshemmede. Denne målgruppen er en gruppe som ofte er isolert sosialt på grunn av dobbelt sansetap, og trenger mye tilrettelegging eller følge av tolk-ledsager for å delta i aktiviteter som for andre er lett tilgjengelig. Hovedmålet har derfor vært å skape større erfaring med aktiviteter ute i naturen og gi deltakerne mestringsfølelse med spesielt aktiviteter som kan gjennomføres i det enkle og nære friluftslivet. Dermed vil deltakerne kunne oppleve større trygghet med å benytte seg av sine lokale friluftslivsområder, og terskelen senkes for aktivitet på egenhånd utover prosjektet. For å få til dette har fokuset vært på å gjennomføre enkle aktiviteter der deltakerne kunne være delaktige i størst mulig grad. Vi tok oss god tid og bygde opp samlingene progressivt med med utgangspunkt i få og enkle tema, slik at deltakerne kunne oppdage og erfare i eget tempo og dermed få mer direkte erfaring som gjør det etter å ta i bruk på egenhånd. Prosjektgruppen har bestått av fem personer, hvorav to selv er syns- og hørselshemmet og dermed har god kjennskap til fokusområder og et relevant nettverk. De tre andre personene ble hentet inn som ressurser innen pedagogikk og friluftsliv, hvorav en også har mye erfaring med arbeid med syns- og hørselshemmede fra tidligere. Prosjektgruppa brukte hovedsaklig den interne kunnskapen gruppa til sammen kunne tilby, men inviterte også ulike ressurspersoner til å bidra frivillig for å få mer varierte fokusområder og for å spre kunnskap om målgruppen innad i de ulike fagmiljøene til de frivillige.

I Norge er det omkring 500 personer med kombinert syns- og hørselshemming, som bor spredt omkring i landet. Mange er født med ett sansetap, enten nedsatt syn eller hørsel som ofte forverres, eller de er født helt døve. Mange oppdager i voksen alder at de også taper den andre sansen da det ofte forverres progressivt med alderen. Dermed vil sykdomsbildet til hver enkelt være ulikt. Avhengig av hvilken sanserest som er sterkest benyttes enten tegnspråk eller høreapparat og taleforsterker som kommunikasjonsform. Dersom begge sansene helt eller nesten helt forsvinner vil det være nødvendig med taktil kommunikasjon, altså tegnspråk som avleses kun via hendene. Det er vanlig å bruke to tolk-ledsagere på oppdrag, så med 13 deltakere var vi omkring 50 personer på hver samling.

Hovedmålet med prosjektet har vært å gi deltakerne erfaringer med det enkle og nære friluftslivet, slik at terskelen er lav for å fortsette på egenhånd. Dette har vi målt med en mer kvalitativ og uformell spørreundersøkelse om deltakernes bruk av friluftsområder, hyppighet og tid ute i naturen og spørsmål noen spørsmål rundt deres sosiale “tur-nettverk”. Konklusjonen på dette var at deltakere føler seg tryggere og mer erfarne på å ta i bruk nærfriluftslivet, men at utgangspunktet var så lavt at kunnskapen de nå opplever at de har er et godt utgangspunkt men at de fremdeles ønsker tilrettelegging eller struktur for å fortsette. Det psykososiale aspektet er et viktig tema for denne målgruppen og videre

prosjekter bør fokusere på dette. I tillegg er de fleste i denne målgruppa nesten alltid avhengig tolk-ledsager for å komme seg ut i aktivitet eller sosialisere seg med flere andre. Dette gjør at godt tilrettelagt aktivitet og velfungerende tilbud er en viktig del av deres psykiske og fysiske helse.
Et delmål var å skape en sosial gruppe for inspirasjon mellom personene i målgruppen, via sosiale medier. Dette har vært en suksess, og en lukket facebookgruppe blir flittig brukt til inspirasjon og planlegging dem imellom. Det har også blitt skrevet flere artikler i SynHør-bladet og holdt foredrag slik at resten av målgruppen har fått innsikt i prosjektet. Et annet delmål var å skape et hefte med nytt materiale som omhandler haptiske kommunikasjon på tur. Dette har Hapti-co i samarbeid med prosjektgruppa og deltakerne utarbeidet og vil bli tilgjengelig på LSHDB sine nettsider.

Prosjektet har kun fått gode tilbakemeldinger fra deltakerne og samarbeidspartnere, og alle ønsker å se prosjektet videreført eller ønske velkommen til lignende prosjekter. Per dags dato vil prosjektgruppen ikke videreføre dette spesifikke prosjektet på grunn av ulik kapasitet innad i prosjektgruppa, men alle ønsker å arbeide videre med samme målgruppe og med tilsvarende prosjekter i nær fremtid. Behovet for et slikt prosjekt har vist seg gjeldende både i form av tilbakemeldinger om fordelene av både det fysiske og psykiske aspektet fra deltakerne selv, og hva vi har sett av økt kunnskap og erfaring hos yrkesgrupper som har vært innom prosjektet og som vil møte denne brukergruppen i sitt arbeid.

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet

Kombinert syns- og hørselshemmede opplever ofte sosial isolasjon og lite aktivitet pga nedsatt mulighet til kommunikasjon og utrygghet på grunn av dobbelt sansetap. Dette 2-årige prosjektet samlet en minoritet for å ha fokus på lavterskelaktivitet i naturen, skape trygghet og mestring gjennom erfaringsutveksling. Initiativtaker for prosjektet, Hege Beathe Dahlen, er selv syns-og hørselshemmet og så behovet for et sosialt aktivitetstilbud som ikke var konkurransepreget slik mange arrangementer kan bli. Hege fikk med seg Sissel Haavik Markhus som ressursperson. Sissel er også syns-og hørselshemmet og har lang erfaring med frivillig arbeid innen LSHDB. De kom i kontakt med Per Tveit og Bjørn Henry Christensen, begge med bakgrunn som lærere i skoleverket, med spesiell interesse for friluftsliv og interesse for å bidra i et prosjekt for syns og hørselshemmede. For hjelp til søknadsskriving og organisering av prosjektet ble Kaisa H. H. Markhus invitert inn i prosjektgruppa, med bakgrunn som pedagog innen fysisk aktivitet og friluftsliv, og kompetanse og erfaring fra arbeid med syns- og hørselshemmede.

Vi fokuserte på å bruke kompetansen innad i prosjektgruppa, for å ha en stabil gruppe rundt deltakerne i prosjektet. Samtidig inviterte vi èn ressursperson utenfra på omtrent hver samling, for å enten variere fokusområdene eller å kunne gå mer i dybden dersom vår egen kompetanse ikke strakk til. De positive tilbakemeldingene vi fikk på invitasjoner om samarbeid med relevante

ressurspersoner og studenter som senere skal arbeide med denne målgruppen, viser behovet for prosjekter som dette. Mange aktivitetstilbud kan fort bli idrettspreget, men et savn hos syns- og hørselshemmede har vært friluftsliv, spesielt det enkle og nære friluftslivet. Dermed valgte vi å ha som hovedmålsetting for prosjektet å få mennesker med funksjonsnedsettelser til å bli kjent med og mestre å ferdes ute i naturen. Videre at de skulle ha glede av friluftsliv og kunne nyte det sammen med andre.

Gjennom midler fra Stiftelsen Dam (tidl. Extrastiftelsen) har det blitt gjennomført et lignende prosjekt med fokus på fysisk aktivitet og idrettsaktiviteter. Det tilbys generelle samlinger for personer med funksjonsnedsettelser, også i naturen, men ofte med et konkurransepreg. Et eksempel er Ridderrennet; et skiløp som arrangeres på Beitostølen. Det har ikke tidligere vært, og er fremdeles ikke, såfremt vi har kunnskap om, noe lignende friluftsprosjekt som dette som tilbys av andre.

Med to sansetap vet vi at denne målgruppen behøver spesielt god tid. Både til kommunikasjon og til å utforske i eget tempo. Derfor valgte vi en induktiv og utforskende metode. Det ble satt av god tid til gjentagelse og til å gjøre seg egne erfaringer. Vi hadde et inkluderende og utforskende fokus fremfor et konkurransefokus. Mange i målgruppen er isolert sosialt og har få eller ingen tilsvarende tilbud. Vi ønsket at deltakerne skulle føle seg trygge samtidig som de sprengte grenser. En hårfin balanse, men også her var tid og individuell oppfølging viktig. Vi satt opp delmål fra samling til samling i form av "hjemmeoppgaver" som de utforsket og tok med tilbake til gruppa påfølgende samling. Deltakerne hadde ulik bakgrunn så brukermedvirkning stod sterkt, og at de skulle få utfordringer tilpasset deres grad av sansetap og behov, og ikke minst relevans til hjemsted. Vi ønsket å ha fokus på å VÆRE i naturen, hva vi opplevde der, og hvordan vi opplevde bruken av de resterende sansene underveis på turene vi gjennomførte. Kontinuitet ble vektlagt både ved å ha en rolig men progressiv avansering fra samling til samling, men også ved å invitere de samme ressursgruppene tilbake flere ganger for å bli godt kjent med og forstå målgruppen. Derfor la vi også vekt på å ha en sterk og deltagende prosjektgruppe fremfor innleid kompetanse

Startdato var 01.01.18. Prosjektgruppa samlet seg: januar 2018. Første samling (Akerselva) februar 2018. Andre samling (Studenterhytta, nordmarka) mai 2018. Tredje samling (Vangen, østmarka) oktober 2018. Fjerde samling (Beitostølen) februar 2019. Femte samling (Barmen, Vestlandet) mai 2019. Sjette samling (Rondane) september 2019. Oppfølging av deltakere på deres hjemsted: oktober-desember 2019. Etterarbeid: januar-mars 2020. Slutt 01.03.20. Mellom samlingene fordelte vi ansvaret med å følge opp deltakerne.

Prosjektet har blitt gjennomført som planlagt, innenfor budsjettrammene som ble lagt ved prosjektstart. Noe tilpassing av aktiviteter og progresjon underveis, men alle samlingene ble avholdt på tiltenkt sted og tid. Alle ressurspersoner som var tiltenkt har blitt invitert, og alle har deltatt unntatt NiH-studenter, da det ikke gikk opp med deres timeplan. Det har vært noe mindre skriftlig innhenting av informasjon underveis av flere årsaker. Å gi informasjon til denne brukergruppen tar tid, da alle syns- og hørselshemmede tar imot informasjon på ulike måter.

Dermed begrenset vi mengden muntlig og skriftlig informasjon og lot hovedmålet stå i fokus; nemlig tid til aktivitet i naturen sammen med hverandre. Med dobbelt sansetap erfarte vi at å beregne forflytningstid i ulendt terreng kan ganges med 3. Det vi med normal hørsel og syn ville brukt 1 time på, vil målgruppen bruke 3 timer på. På den måten kan du som leser også se for deg hvor mye energi som blir brukt på å konsentrere seg på en ulendt, uregelmessig, smal sti. Skal man nyte utsikten med den synsresten man har, eller stoppe opp for å gi taktile beskjeder gjennom hendene, eller ta inn friluftslivets elementer et øyeblikk, tar alt lengre tid. Vi planla flere ganger miniforedrag eller organisert aktivitet på kveldene, men fikk tilbakemelding om at deltakerne var fornøyde men slitne av å konsentrere seg gjennom en lang dag. En av ressurspersonene som var med i prosjektet ga oss også på et tidspunkt tips om at kveldene er en av få anledninger hvor deltakerne har til å sosialisere med hverandre, da mye av småpraten underveis på turen går tapt. Dette tok vi med oss, og justere ned kveldsaktivitetene, men planla alltid å ha noe sosialt i bakhånd dersom deltakerne så ut til å ha ekstra energi og lyst til organisert aktivitet på kveldene.

Et gledelig innslag er at en av tolkestudentene som var med som frivillig på en av våre første samlinger gjennom sitt studie, valgte å skrive sin bacheloroppgave om kommunikasjon med døvblinde på tur, og kom tilbake på den siste samlingen som ferdig utdannet tolk-ledsager. Innsamling av sluttinformasjon fra deltakerne ble sendt skriftlig i etterkant av siste samling, slik at de fikk tid til å svare i ro hjemme. Ressursgruppen vi har samarbeidet mest med er Hapti-co, som gjennom alle samlingene har observert og samlet inn materiale til bruk i et hefte om haptisk kommunikasjon på tur. Dette heftet ligger vedlagt.

Kap 2. Målsetting og målgruppe

Målgruppen for prosjektet

Målgruppen var personer med kombinert syns- og hørselshemming (døvblindhet). Spesielt for disse er et dobbelt sansetap og at målgruppen nasjonalt er spredt. Dermed er de ofte veldig isolert, som fører til nedsatt psykisk helse. Målgruppen er en minoritet i overkant av 470 personer spredt utover Norge. Alderen er også spredt, men flere opplever et sterkere handicap av sansetapene i mer voksen alder. Vi forventet derfor at vi hovedsakelig fikk med oss deltagere mellom 30-60 år. Målgruppen trenger ekstra tilrettelegging i form av to tolk/ledsager per person, gjentagelse av beskjeder og individuelle beskjeder på grunn av vanskeligheter med kommunikasjonen. I tillegg til måtte vi regne med ekstra oppfølging i naturen på grunn av ulendt terreng og lite erfaring med varierte naturområder. Derfor valgte vi å sette et tak på rundt 13 deltakere. Selv om det kun ble 13 plasser, vil prosjektet være relevant for resten av målgruppen i form av utvikling av nytt materiale for haptisk kommunikasjon i samarbeid med Hapti-co. I tillegg vil samarbeidet med relevante fagområder og studenter gi disse en større forståelse for denne brukergruppen når de med stor sannsynlighet møter denne brukergruppen senere i arbeidslivet. Dette brøyter vei for blant annet problemstillinger slik vi ser i artikkelen «Døvblindhet – en spesielt krevende

funksjonshemming; om tolkeavslag». Artikkelen forteller om hvordan yrkesgrupper har manglende innsikt i hvordan hverdagen til brukergruppen er. Med dette prosjektet ønsket vi dermed også å inkludere relevante yrkesgrupper som et delmål.

Overordnet mål:
Gi deltakerne gode erfaringer med bruk av det enkle friluftsliv på en lystbetont måte, gjennom et lavterskel tilbud. Gi brukerne en god introduksjon og motivasjon til å utforske og ta del i friluftslivets gleder i eget nærmiljø. Gi deltakerne gode referanser, idéer og trygghet på å benytte seg av dagliglivets friluftsliv, slik at det blir en del av deres hverdag.

Gjennomføring og resultat av overordnet mål:
Brukerne ble i forkant av prosjektstart bedt om å fylle ut et egenvurderingsskjema som stilte spørsmål rundt motivasjon, erfaring og kompetanse om friluftslivet til den enkelte bruker. I etterkant av prosjektet ga brukerne tilbakemelding gjennom et eget evalueringsskjema, om sitt forhold til friluftsliv, og i hvilken grad prosjektet har endret dette. Slik kunne vi både bevisstgjøre den enkelte deltakeren og samtidig måle effekten av prosjektet. Vi så at deltakerne i stor grad svarte at de føler seg tryggere på å ta i bruk sine nærområder. De har vært mer på tur enn tidligere, spesielt i helger og ferier. Dessverre skrev mange at de ikke har utvidet sitt sosiale nettverk eller fått nye turvenner. Det kan være på grunn av geografisk spredning mellom deltakerne og den økonomiske situasjonen flere er i som gjør det vanskelig å reise for å møtes.

Delmål:
Vi ønsket å utarbeide nye begreper innen haptisk kommunikasjon. Både i form av praktisk materiale som vi selv tok i bruk på våre samlinger, og materiale i papir- og digital form som er tilgjengelig for hele målgruppen i ettertid.
Vi ønsket å synliggjøre vårt arbeid gjennom relevante sosiale medier og tidsskrifter for dokumentasjon og til inspirasjon.

Gjennomføring og resultat av delmål:
Hapti-co var med oss for å observere på alle samlinger for å samle inn materiale til et hefte, i tillegg til å kurse oss på kveldene eller påfølgende dag på bakgrunn av deres observasjoner. Våre deltagere var medvirkende i form av tilbakemeldinger og utprøving av det nye materialet. Hapti-co arbeidet deretter videre med det bearbeidede materialet og dokumenterte det i form av et hefte (vedlagt)
Vi opprettet en facebook gruppe i god tid før prosjektstart hvor målet var å spre informasjon om vårt prosjekt i forkant, og bli brukt som inspirasjon underveis. Vi introduserte prosjektet og åpnet for påmelding i forkant, og skrev artikler som ble publisert i “Synhør-bladet”; LSHDBs tidsskrift. I tillegg vil vi skrive en notis i tidsskriftet hvor interesserte kan lese sluttrapporten og bli informert om hvor de kan finne heftet som Hapti-co har utarbeidet.

Generelt: Aktivitet i naturen gir goder som ikke alltid er målbare på en enkel måte. Tenk på mestringen ved å fyre et bål, overnatte ute under åpen himmel eller å gå i en motbakke for

så å nå toppen! Prosjektet har hatt fokus på å skape gode opplevelser gjennom aktiviteter i ulike naturomgivelser, fremfor tall og resultater. Likevel har vi prøvd å skaffe materiale for å kartlegge effekter av prosjektet. Fokuset for spørsmålene vi har stilt for å kartlegge resultatet av prosjektet har hatt fokus på deltakernes nåværende bruk av nærmiljø, endring i deres motivasjon, endring i sosialt felleskap på tur, og om de har merket noen endringer i kontinuiteten de tar i bruk sitt lokale friluftsliv. Svarene er stort sett alt i alt positive og viser progresjon fra svarene vi fikk i starten av prosjektet. Alle deltakerne sier at dette har vært en fantastisk, lærerik og nyttig prosess for dem. Samtidig kommer det tydelig frem fra alle deltakerne opplever at dette er har vært en god start, men at de fremdeles ønsker hjelp til å fortsette gjennom en videreføring av prosjektet eller deltakelse i lignende prosjekt.

Kap 3. Prosjektgjennomføring/ Metode

I prosjektgruppen fordelte vi ansvar etter kompetanse og hvilket nettverk hver av oss hadde som vi ønsket å ta i bruk. Med 6 samlinger fordelt over 2 år, ble det èn samling omtrent hver tredje- fjerde måned. Prosjektgruppa hadde fysiske møter fordelt utover, som oftest med ett planleggingsmøte før en samling, og ett oppsummeringsmøte etter en samling hvor vi også la en arbeidsplan frem til neste planleggingsmøte før neste samling. I mellomtiden kommuniserte vi mye via email og noe via telefon. Tross noe uheldig langvarig sykdom, og noen ulike forventinger, gikk ansvarsfordelingen fint og fokuset var alltid på å få til gode samlinger hvor deltakerne og læring stod i fokus. Med på samlingene inviterte vi ulike personer til å hjelpe til frivillig. Både ressurspersoner i form av yrke eller foredragsholdere, og frivillige personer til å hjelpe til med logistikk og tettere oppfølging av deltakerne i mer krevende aktiviteter. Gjennom 6 samlinger har vi hatt med oss flere frivillige foredragsholdere; Frank Skjærbekk fra "Tjukkasgjengen", Thea Utvik fra "DNT tilrettelagt", Tone Lindmo Johannesen som jobber som psykiatrisk sykepleier, Joe Gibson som jobber på Skådalen kompetansesenter for døvblindfødte, og fra vårt nettverk har Sebastian Christensen Heløe, Mina Markhus, Nadine Dabish, Eirik Engene, Knut Bjørnebye og Madelen Christensen Heløe stilt opp som frivillige og hjulpet til med logistikk og aktiviteter.

Vi inviterte også studenter fra studiet "fysisk aktivitet og funksjonshemming" på NiH, og hadde en god dialog med fagleder som viste stor interesse for prosjektet vårt, men det viste seg dessverre at det ikke gikk overens med deres timeplan og våres tidspunkt for samlinger.

I fasen hvor vi skrev prosjektsøknaden hadde vi veldig klare tema for hver samling, hvor blant annet siste samling skulle være en hytte til hytte tur hvor vi ble kjent med DNT sitt hyttetilbud og var selvhjulpne i å lage mat fremfor å bo på betjente hytter eller fjellstuer. Det viste seg raskt at forventet distanse vi kunne forflytte oss som gruppe på tur måtte reduseres med ⅓ og tiden vi forventet å bruke på en gitt distanse kunne tredobles. Dette på grunn av de sammensatte utfordringene til alle i gruppa. På den andre siden lære vi også fort at dette var en gjeng med deltagere som har møtt mye motstand, og når ting ble tilrettelagt etter deres behov var de helt fantastisk positive og oppmuntrende og fant løsninger og arbeidet sammen som et team for å

hjelpe hverandre. Dette gjorde at noen av temaene for samlingene endret seg litt, fra å være en hytte til hytte tur, valgte vi å ha utgangspunkt i èn DNT hytte og gå dagsturer derfra. Dermed ble temaet dekket, men metoden justert underveis. I tillegg var vi helt avhengige av et godt samarbeid med tolk- ledsagere. Når hver deltager har to tolk-ledsagere, ble vi til sammen en gruppe på rundt 50 personer, selv med kun 13 deltakere. Dette inkluderte oss i prosjektgruppa, frivillige ressurser, foredragsholdere, tolk-ledsagere og selvfølgelig deltakerne. Dersom vi skulle laget mat selv til 50 personer, ville fokuset blitt et ganske annet enn å ferdes ute på tur og lære nye ferdigheter, og også mindre overførbart til målet om å benytte seg av et enkelt friluftsliv i nærområdet hjemme. Dette er et eksempel på at vi gjorde noen justeringer underveis, men beholdt selve temaet vi ønsket å formidle.

Kap 4. Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

I søknaden for prosjektet så vi på flere problemstillinger; Lite aktivitetstilbud i tillegg til avslag på tolk/ledsager fører til isolasjon for brukergruppen. Tolk/ledsagere har ikke alltid interesse eller kompetansen som trengs for å være med på turer, aktiviteter eller føler seg ikke trygge på å ledsage i ulendt terreng. Brukergruppen nevner selv problemer som utrygghet, spredning i bosetting, at de er en minoritetsgruppe i landet og at de trenger tett oppfølging for god kommunikasjon og forståelse. Dette var bakgrunnen for tidligere nevnte overordnede mål og delmål.

Konkrete resultat av de nevnte målene er vellykket inkludering av tolkestudenter på gjentatte samlinger, hvorav èn av studentene valgte å hente eksempler fra erfaringer som ble gjort på våre samlinger i sin bacheloroppgave. Ettersom studentene var siste års-studenter, og prosjektet gikk over 2 år fikk vi se igjen noen av studentene, nå i jobb for deltakerne i prosjektet, og erfaringen og forståelsen de hadde fra praksisen de hadde fått av å være med oss tidligere ble satt pris på når de kom som nyutdannede i en av sine første oppdrag som tolk-ledsager. Hapti-co samarbeidet også tett med prosjektgruppa og deltagerne, og vi samarbeidet om å utarbeide nye haptiske tegn for å enklere og tryggere kunne kommunisere via haptisk kommunikasjon ute på tur. Heftet ligger vedlagt i denne rapporten, og blir gjort tilgjengelig for deltakerne, lagt ut på LSHDB's nettsider, og er tilgjengelig for andre som måtte ønske å ta det i bruk. I SynHør-bladet som er det samlende tidsskriftet for syn- og hørselshemmede har vi også hatt artikler på trykk fra hver samling. Vedlagt i denne rapporten ligger link til hvor alle artiklene kan leses på nett. Prosjektet har dermed bidratt til materiell til inspirasjon til medlemmene i søkerorganisasjonen. Prosjektet har utarbeidet nytt materiale innen haptisk kommunikasjon som vil bli gjort tilgjengelig for alle som måtte ønske å ta det i bruk. Prosjektet har åpnet for muligheten til relevante yrkesgrupper å få ekstra praksis og innsikt i brukergruppen, og har vist seg å inspirere til å bruke innsikten i eget bachelor-arbeid og gitt et tryggere grunnlag å starte som nyutdannet.

Et annet mål var å skape god kommunikasjon innad i brukergruppen gjennom sosiale medier. Vi opprettet en lukket facebook-gruppe, som på grunn av mange fine og personlige bilder, mye gode idèer, inspirasjon og informasjon mellom oss og deltakerne og deltagere seg imellom har resultert i at vi valgte å holde facebook gruppen lukket. Noen anonyme sitater og bilder med godkjenning hentet fra vår facebookgruppe er vedlagt i denne rapporten. Status på facebook gruppen i etterkant av prosjektslutt er at den har blitt flittig brukt til å inspirere hverandre til å komme seg ut på tur også i hverdagen, vise hverandre nye turmål, og flere av deltakerne har tatt initiativ til å planlegge og reise på en sommertur i fjellet sammen, eller møtes på helgeturer dersom de bor i nærheten av hverandre.

Effekten av prosjektet har vi prøvd å måle i form av en kort, kvalitativ spørreundersøkelse på begynnelsen av prosjektet og deretter etter prosjektets slutt. Ettersom tiden har gått med til selve prosjektets gjennomføring har vi ikke utarbeidet en egen rapport på dette, kun en kort sammenfatning som ligger vedlagt.

Som det fremgår av regnskapet er en stor pott brukt på reise. Som tidligere nevnt er dette en brukergruppe som er mye isolert, spredt rundt omkring i landet, og flere har helt eller delvis utfordringer med å inkluderes i arbeidslivet. Vi valgte å kreve en liten egenandel per samling, for å sikre forpliktelse og oppmøte av deltakerne. Deltakerne la ut for reiseutgifter, og fikk refundert etter hver samling minus egenandelen. Tre ganger hendte det at deltakere meldte ifra om manglende mulighet til å legge ut for reise i forkant, så da ordnet vi dette for dem. Dette viser hvilken økonomisk situasjon flere av personene i brukergruppen befinner seg i, og måten vi ordnet dette på gjorde at vi ikke hadde noe frafall på grunn av økonomi. Dette anser vi som en suksessfaktor, og alle deltakerne ga ved flere anledninger tilbakemeldinger på at de ønsket seg at prosjektet kunne videreføres.

For å få en god opplevelse i all slags vær i naturen i Norge kreves det noe utstyr. Vi hadde stort fokus på at dersom de måtte kjøpe noe, så er det godt nok å kjøpe brukt, eller låne utstyr av venner frem til man får prøvd og funnet ut om man liker aktiviteten. Vi i prosjektgruppa samlet også inn det vi hadde av ekstrautstyr og sørget for å holde god kontakt med deltakerne om at de kunne låne av oss, spesielt før vinterturer, slik at ingen følte seg presset til å kjøpe nytt, dyrt utstyr eller ikke ønsket å delta fordi de ikke følte de hadde bra nok utstyr. Dette dukket opp som små tema ved flere anledninger, men ved å opprettholde god kommunikasjon, finne løsninger og være på tilbudssiden utviklet det seg aldri til større bekymringer eller frafall. Noen prosjektmidler ble også brukt til å supplere nødvendig friluftsutstyr, enten for å kunne gjennomføre samlingene med grunnleggende fellesutstyr, eller for å for eksempel på første samling å kunne gi alle deltakerne et tallerkensett til praktisk å spise mat ute på tur, som de kunne ha med seg gjennom alle samlingene og også får beholde videre. Forhåpentligvis vil små bidrag fra prosjektmidlene til hver enkelt av deltakerne føre til at de nå har noe grunnleggende utstyr som motiverer dem og senker terskelen for å fortsette å komme seg ut på tur.

Kap 5. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Gjennom prosjektet kom det fra start tydelig frem at dette er en gruppe som trenger tilrettelegging og oppfølging. De er spredt, og en unik minoritetsgruppe med store utfordringer. For dem å møtes, utveksle erfaringer sammen, utfordre hverandre i trygge omgivelser, og se hvordan likesinnede løser utfordringer en selv også har, har forandret deltakerne. Det subjektive bildet jeg som prosjektansvarlig sitter igjen med etter prosjektets slutt er fra første samling en gjeng voksne med et lavt selvbilde. De er glade, men forsiktige mennesker med litt krum rygg, som fort trakk seg til siden og sa: “Nei, noen andre kan prøve først”. Etter siste samling så jeg en trygg gjeng, med rak rygg, som tør å leke og prøve, selvsikre nok til å møte både uvær i fjellet og andre utfordringer underveis. På spørsmål og valg svarte de rungende: “JA!”. Gjennom samlingene som har vært har deltakerne fått bygget opp trygghet og selvtillit, og det er egentlig først nå de er klare til å møte utfordringer. Veien gjennom de 6 samlingene har bygget dem opp. De har gjort seg erfaringer vi andre gjør oss på et blunk, men deres mangel på syn og hørsel gjør at de ikke like kjapt får de samme referansene som oss med alle sanser intakt. Det være seg hva folk har på seg tilpasset vær, snapper opp småprat om veivalg eller tidsbruk på nabobordet under frokosten, eller å kunne se en horisont eller terrengformasjoner for å bedømme avstand og tid. De trenger å teste ut og få oppleve alle erfaringer selv. Og i deres eget tempo, hvis ikke går informasjonen rett over hodet deres, eller de blir utslitt og bruker flere ganger så mye krefter sammenlignet med andre.

På siste samling inviterte vi Tone Lindmo Johannesen, en psykiatrisk sykepleier, som holdt et miniforedrag hvor hun snakket om psykisk helse. Etterpå hadde vi stasjonsarbeid ute, hvorav en av stasjonene var en liten samtale med henne. Deltakerne åpnet seg, og fortalte mye vi kunne ane i forkant, men også om store utfordringer i hverdagen. Rapporten er anonymisert, og noen av sitatene bearbeidet for å verne om identitet, men budskapet kommer frem og gir gåsehud til leseren av rapporten som ligger vedlagt. I prosjektgruppa er 2 personer selv syns-og hørselshemmet. Dette er 2 ressurssterke personer som har kapasitet til å arbeide for å få igang et prosjekt for andre i samme situasjon. De fleste av deltakerne har ikke de samme ressursene. Deltakerne sier selv at hittil har de *lært om* friluftsliv, men først nå føler de seg klare for å begynne med friluftsliv. Vi ser helt klart at en ressursperson som Tone med fordel kunne vært introdusert tidligere og i større deler av prosjektet. Vi ser også at vi nå har formet deltakerne til mentorer for andre døvblinde. Både deltakerne og vi som har arbeidet rundt dem ønsker å videreføre våre erfaringer inn i et nytt prosjekt, hvor deltakerne fra dette prosjektet kan være mentorer eller faddere for nye deltagere. På den måten får deltakerne nye utfordringer gjennom større ansvar, og de mister ikke sitt nyetablerte nettverk. Samtidig videreføres kunnskap til nye deltakere og til fagmiljø slik at de sosiale nettverkene blir større.

Tilbake til hvor stor terskel det er for døvblinde å få med seg småprat og plukke opp små opplysninger. Kunnskap om helse og livsstil i kombinasjon med “påtvunget” inaktivitet på grunn av isolasjon og vansker for å få tak i tolk- ledsager gjør at flere av deltakerne er overvektige. Vi

registrerte også at flere deltakere pustet veldig overfladisk, og på et tidspunkt, etter en krevende tur, begynte en av deltakerne å hyperventilere på grunn av anstrengelse kombinert med overfladisk pust. De fleste av deltakerne kan ikke høre sin egen pust, og er ikke vant med å gjenkjenne forandringer i pusten sin gjennom ulike aktiviteter. Dette gir dårlig fysisk form og potensielt konsekvenser som hyperventilering. Å ha mer fokus på helse, ta vare på seg selv, og bli kjent med kroppen sin, ulike muskelgrupper og pust gjennom enkel yoga eller avspenningsøvelser vil de nok dra nytte av. Her er et samarbeid med tolk- ledsagere vedlig nødvendig da informasjon underveis i avspenningsøvelser er avgjørende for korrekt dyp avspenning og bevisstgjøring. En spennende vinkling på et senere prosjekt vil være å utvikle taktil kommunikasjon og strategier for formidling av kunnskap bevisstgjøring av hvordan pust og kroppsbeherskelse påvirker oss i aktivitet.

Enn så lenge er det ikke planlagt en umiddelbar søknadsprosess for videreføring av prosjektet. Personene i prosjektgruppen har andre ulike forpliktelser og prosjekter gående i nærmeste fremtid. På et senere tidspunkt vil det absolutt være interessant å hente opp igjen trådene fra dette prosjektet, med sikte på å enten nå bredere ut til flere i målgruppen ved å bruke disse deltakerne som mentorer, eller å gå mer i dybden med psykisk og fysisk helse med tanke på spesielt pust og kroppsbevissthet i samarbeid med andre ressurspersoner og yrkesgrupper.

Referanser/litteratur

https://www.aftenposten.no/meninger/i/ympK/Vi-ser-med-bekymring-at-dovblinde-far-avslag-pa-soknader-om-tolk

Vedlegg

1. Artikler publisert i SynHør bladet
2. Sammenfatning av deltagernes egne tilbakemeldinger / kvalitative spørreundersøkelser
3. Anonymiserte utdrag fra lukket facebookgruppe
4. Rapport fra Tone Lindmo Johannesen, psykiatrisk sykepleier.
5. Hapti-co hefte

1. Artikler publisert i SynHør bladet

Finnes på https://lshdb.no/synhor-bladet-9005s.html?show=3

2018	**2019**
Utgave nr. 2 - Nydalen	Utgave nr. 2 - Beitostølen
Utgave nr. 3 - Nordmarka	Utgave nr. 3 - Barmen
Utgave nr. 6 - Vangen	Utgave nr. 5 - Rondane

2. Sammenfatning av deltagernes egne tilbakemeldinger / kvalitative spørreundersøkelser

I begynnelsen av prosjektet:
Vi stilte spørsmål om hvilke erfaringer de har med friluftsliv fra tidligere, hvilke ferdigheter innen friluftsliv de ønsker å lære mer om, og om de har noen spesifikke egne mål i løpet av prosjektet.

Det kom tydelig frem at deltakerne ønsket å lære konkrete praktiske ferdigheter og at de hadde en klar ide om hva. Deltakerne svarte at de ønsket å lære å bruke kompass og kart, pakke sekken på riktig måte på langtur, bli tryggere i vann og kano, og få erfaring med ski på grunn av deres balanse. Å få mer erfaring med å fyre opp bål var også ønskelig siden det er overførbart til å fyre i peisen, men at det ofte er andre som gjør det for dem på grunn av deres syn. Dette var en mulighet til å lære mer i rolige omgivelser med andre personer i samme situasjon, fremfor at den med best syn gjør jobben for å få det fort unna. De ønsker også å få mer erfaring med ernæring på tur, overnatting ute og å holde varmen i kalde forhold. Generelt ga deltakerne uttrykk for at de har gjort mye av dette da de var barn eller unge, men etterhvert som syn og hørsel forsvant ble de mer passive og usikre, og det var mellom 10 og 40 år siden sist de hadde gjort de ulike aktivitetene som de nå ønsket å lære mer om. De senere erfaringene de hadde med aktiviteter i naturen var å gå turer på stier med ledsager, bruke tilrettelagte parkområder som feks. Frisbee-golf, og flere hadde deltatt på organiserte konkurransepregede aktiviteter som Ridderrennet eller Holmenkollstafetten på lag med Achilles. Alle sa at de hadde gode muligheter til å gå på tur i nærområdet sitt, og brukte det innimellom, men gjerne ville bruke det mer, og ikke minst bli mer komfortable med “tøffere” aktiviteter som turer i fjellet eller kanopadling. På spørsmål om de hadde noen egne mål med prosjektet, kom det frem at det sosiale aspektet var viktig, samtidig som de overnevnte konkrete ferdighetene var viktig. Flere nevnte at de ønsket å lære nye ferdigheter i et trygt miljø med andre i samme situasjon som dem. Trygghet og det sosiale var ord som gikk igjen.

Midtveis i prosjektet:
Vi stilte spørsmål om de hvilke erfaringer de hadde gjort seg, hvilke utfordringer de har satt pris på, og hva de ønsker å utfordre seg innen videre.

Noen av deltakerne fortalte om konkrete ferdigheter, men generelt var svarene midtveis endret fra et fokus rundt konkrete ferdigheter til at de opplevde stor grad av fellesskap følelse, trygghet når de var sammen i gruppa, rom for å prøve og feile og lære sammen. Svarene ga uttrykk for at det var lett å utfordre seg når gruppa var sammen i løpet av samlingene, men at de fremdeles følte seg alene på hjemstedene sine og at terskelen var stor for å utfordre seg på samme måte når de var alene. Det kom også tydelig frem at de ble inspirert av hverandre og syntes det var veldig interessant med nye ideer og kunnskapspåfyll som de sammen kunne bidra til, som feks. arbeidet vi sammen gjorde med å utarbeide materiell om haptisk kommunikasjon.

På slutten av prosjektet:
I den siste spørreundersøkelsen spurte vi om deltakerne hadde være mer på tur i løpet av prosjektet, om de hadde fått flere turvenner, om de nå i hverdagen bruker ferdighetene de har lært, om hvilke naturområder de bruker dersom de er ute på tur, og om de har endret sine personlige daglige, ukentlige, eller månedlige mål sammenlignet med før prosjektstart.

Punkter som fremheves hos flere er:
Følelsen av å være tryggere men at det tar tid å endre daglige vaner. Flere påpeker at det ikke er store

endringer i hverdagen, men mye større bevissthet rundt valg og ønsker for kommende aktivitet. Blitt tøffere og tryggere. Har med meg mange gode erfaringer fra kommunikasjon og aktivitet. Har opprettholdt et godt aktivitetsnivå i hverdagen som har ført til flere kilos vektnedgang. Fått inspirasjon til å finne apper, andre sosiale grupper og aktiviteter som hjelper til aktivitet og motivasjon. Mye større erfaring med klær for ulike temperaturer og ulik aktivitet.

"Før var jeg passiv og hadde ikke egne ideer. Nå er jeg stoltere og tør mer, og tar mer initiativ blant venner og kjæreste".

"Før var det rart å bruke ledsager i noen situasjoner, men nå som vi har øvd og blitt utfordra sammen føler jeg meg tryggere. Jeg har lært mye av de andre deltakerne".

"Muligheten til å ha en hel helg med ledsager ute i naturen har vært fantastisk, da mulighetene for aktivitet på egenhånd er veldig begrenset".

"Jeg er ny i dette miljøet og det har betydd mye for meg å komme sammen med de andre i samme situasjon".

Har selv tatt initiativ til å samle venner til fjellturer og dra til nye naturområder. Har blitt med i tjukkasgjengen på hjemstedet, etter de holdt foredrag for oss. Bruker daglig ferdigheter vi har lært, men ønsker fremdeles å lære mer. Fått større forståelse for de andres behov og situasjon, selv om vi er samme gruppe. Fått mye kunnskap fra prosjektgruppa og er veldig takknemlig for å være en del av dette. Det sosiale har vært viktig, og å få mulighet til å treffe nye mennesker og få hjelp til å kommunisere via tolk. Mange konkrete ferdigheter fra tidligere har nå blitt gjenopptatt. Førstehjelp har vært veldig nyttig. Tror det blir mer aktivitet nå fremover. Økonomi gjør det vanskelig å få tak i riktig utstyr, men prosjektet har gitt gode opplevelser og smaken på å prøve mer. Erfaringer fra prosjektet har gitt mulighet for å oppsøke lignende situasjoner på egenhånd. Mer kunnskap om å ta hensyn og samarbeide. Prosjektet har vært en stor inspirasjon til mer aktivitet, spesielt turer i helgene.

"Norge er et flott land som byr på mange muligheter, som jeg nå har fått selvtillit til å oppleve fremover."

"Det er lettere å bryte grenser nå!"

"Vi har vært som en stor familie!"

"Jeg forstår nå at jeg kan klare mer enn jeg tror!"

"En stor takk til prosjektgruppa og til stiftelsen Dam for å gjøre dette mulig for oss!"

3. Anonymiserte utdrag fra lukket facebookgruppe

Noen utvalgte sitater under er hentet fra facebookgruppa som ble opprettet i forbindelse med prosjektet. Målet var å lage en sosial gruppe som kunne bidra til inspirasjon og kommunikasjon mellom samlingene. Navn på personer er byttet ut med ***. Dette er ca 1/10 av alle kommentarer og innlegg i gruppa, og det har bare vært positivitet og støtte til hverandre innad i gruppa. Nesten alle innleggene ble skrevet i forbindelse med bilder til inspirasjon, men for å forenkle anonymiseringen har vi valgt å utelate bildene.

13. Februar 2020

Hei! Sender et bilde av meg med noen folk som er med i Tjukkasgjengen. Vi går på tur hver torsdag. Det har vært deilige kveldsturer siden 2. Januar frem til i dag. Herlig temperatur, frisk luft, og ikke vind.

- Heia og Godt Nytt år!
  Nå er det 2020 og mine planer er å komme meg ut i naturen og gå turer og bruke alt det jeg har lært under samlingene. Ser frem til dette.
  Så hyggelig at du er på tur med Tjukkasgjengen og at dere er aktive sammen.

---

17. september 2019

Heia. Tusen hjertelig takk for en fantastisk helg. Det var så godt å komme et sted uten mobildekning og være sammen med en herlig og flott gjeng.
Mange flotte turer og flott gruppe osv gjorde at jeg fikk flere aha opplevelser. Dette skal jeg ha videre i mitt hjerte og være mer bevisst i naturen fremover.
Legger ved noen bilder jeg tok.

- Hoppa!! Jeg blir gjerne med på nye eventyr!
  The sky is the limit when your heart is in it!
  Nå er vi alle friluftsambassadører!

---

16. september 2019

Evalueringsord til prosjektet

Friluftsliv for alle hele året.
Prosjektgruppa hadde en plan
med deltakeren fra Nederland.
De tok på ham ski
Og fikk ham på gli!
Nå sitter'n som fisken i garnet!

En idrettstulling fra Holland
ble fraktet til Norges fjelland.
Friluftsliv var målet:
Kulde og regn må du tåle!
Nå nyter han det som en villmann!

Nå takker han alle i gruppa:
For varmen på Barmen!

For fellesskap og vekttap!
En «bror» han fant!
Og vennskap han vant!
En ryggsekk er stappfull av minner!!

Hilsen Klatremus, Fjellgeit og Heldiggris,
-som fikk være sammen med dere!

---

29. august 2019

Til inspirasjon. Alle bildene er fra Venabufjellet.

De øverste er fra toppen av skiheisen, ovenfor Spidsbergsetra. Ca 11 km. De nederste er fra Svartfjellet. Ca 12 km tur. På bildet av meg på venstre side ser dere i bakgrunnen den lille fjelltoppen, hvor skiheisen er. Ca 1 km bratt bakke oppover. På bildet av meg på høyre side ser dere Svartfjellet i bakgrunnen. Ca 3 km rett opp. Veldig flott tur. Stiene var veldig ulendt med løse steiner, groper, røtter, og ujevne høyder. Alle tiders vær med temperatur på over 20 grader. Perioden 27. og 28. august 2019.

Sånne turer gir mersmak!

---

1. august 2019

Bilder fra treningsleir på Grønolen fjellgård!! 6 t tur på fjellet i dag med sekk. Ble nesten ikke sliten, hehe! Friluftsliv gir energi, men nå er jeg trøtt!

---

22 . juni 2019

Hei alle sammen.
Håper dere har det bra !
Ønsker dere alle en fin og opplevelsesrik sommer der dere bor, eller er på reise.
Kos dere masse!

---

18. mai 2019

Fin skitur fra Finse til Hardangerjøkulen som ligger 1876 moh, 20 km.

- Du er tøff! Sikkert en flott opplevelse.
- Fantastisk bra, du inspirerer oss!

---

3. mai 2019

Jeg er stadig ute og jogger. Først og fremst for å være med i Holmenkollstafetten, men også for å være i form til krabbefiske på Vestlandet!

---

30. april 2019

Neste samling; Nordvestlandet. Barmen i Nordfjord venter oss med et utrolig spennende kystkultur program. Har hatt en siste befaring og gjort gode avtaler. Aktivitetsplan og fullstendig program; kommer straks etter møte i styringsgruppa i kveld.
Imens kan dere se noen bilder, og glede dere.

---

1. april 2019

Takk for en inspirerende artikkel i SynHør-bladet!

---

12. februar 2019

Toppen av lykke! FriluftslivsGLEDE for alle.

Til dere alle sammen:Takk for påfyll og inspirasjon. Jeg gleder meg som en guttunge til neste samling.

---

11. Februar 2019

Hei hei. Vil bare si tusen tusen Hjertelig takk for en knall helg som var. Og alle de andre samlingene vi har hatt, og jeg ser frem til vår/sommer og høst samling.
Jeg storkoser meg gleder meg alltid. Mye utfordringer å overvinne så jeg takker dere alle.

Håper det går bedre for *** og riktig god bedring til henne. Deler bilder jeg har tatt her.

---

4. februar 2019

Hei alle sammen, det er bare noen dager før vi møtes på Beitostølen. Jeg har vært å øvd meg på å gå på ski, det var gøy men jeg datt et par ganger. Gleder meg å treffe dere igjen!

---

24. januar 2019

***** tar du med gitaren din til Beitostølen? Det var så hyggelig sist gang du spilte for oss!!

---

23. Januar 2019

Gikk på ski 3 runder à 3 km i dag. I dag var det tungt..

Ekstra slit og ekstra energi går med når en må yte ekstra for å klare å se for å holde seg i sporet. Sånn er det nå berre.

---

10. januar 2019

Kveldsskitur med min mann og vår gode venninne. Det er en utfordring for meg som er nattblind å gå på kvelden. Gikk 2 runder à 3 km. Stolt av meg selv.

- Så herlig! Du er en spreking!

---

27. november 2018

Gikk en tur opp på fjellet i nærområdet. God samvittighet!

Legger ved bilder under.

---

15. November 2018

God kveld! Kom nettopp hjem fra herlig kveldstur rundt Sognsvann med Tjukkasgjengen. Legger ved noen bilder til inspirasjon for dere andre.

---

27. Oktober 2018

I dag gikk jeg turstien ved Mesnaelva sammen med ei flott turvenninne, denne gangen uten hennes mann. Stien var bratt, ulendt, steinete, ulike røtter, små bekker og kratt. Flott vær og 4 varmegrader. Vi

brukte appen “Stepps” stod det at vi hadde gått 36. etasjer. Der er vel ca 5 - 6 km.
Turvenninnen min var imponert over innsatsen vår! Ingen hindring, bare løsninger!

---

24. oktober 2018

Rondvassbu i Rondane er i boks neste år, fra torsdag 12. til søndag 15. september.

Vi drar torsdag 12. sept. på formiddagen. Mer info om dette kommer, men hold av datoen allerede nå!

---

16. oktober 2018

Hei og takk for sist. Det var hyggelig i helgen!
Tenkte å høre med dere ledere om mitt forslag. Kan gjerne høre hva gruppen sier også.
Når vi er på Beitostølen i februar, lurte jeg på om det kunne komme noe(n) en kveld å snakke om skiutstyr, sekker, soveposer og uteklær til inspirasjon for oss?

Dette er bare et forslag.

- Lars Monsen? Bare tøyser. Fine temaer som vi kan belyse. Dette tar vi med oss videre!

---

28. august 2018

Fra 1.-28. august har jeg tilbakelagt 150 km og 180000 skritt. Fornøyd med meg selv da selve trimminga/gåingen startet forsiktig i begynnelsen av juni. Kiloene peker nedover.

---

14. august 2018

Vært på tur langs en flott kyststi fra Østre Halsen - Rekkevik - Gon med utfordringer, men vi kom til slutt i mål. En herlig mestringsfølelse å kunne føle at man har jobbet og stått på.

- En fantastisk tur med dufter fra alle kanter. I tillegg fikk kroppen beveget seg skikkelig pga utfordringer med steinete stier. Takk for selskapet ***!

---

11. august 2018

Vi er på Beitostølen og har gått en flott tur i dag.

Vi ser Bitihorn i bakgrunnen.

Jeg er her sammen med *** og *** (fra prosjektet).
Takk for en flott dag, damer.

- Flott å høre at dere var på tur og benytter dere av friluftslivet. Og gøy å se at dere bruker matboks-settet dere fikk fra oss. Fortsett med det utover sommeren!

6.mai 2018

Tusen takk for en flott og herlig helg sammen med de flotteste friluft menneskene.. Jeg har lært utrolig så mye på en helg og har jeg fått GLEDE til å fortsette å være mer i naturen ... Nå har jeg avtalt med min sønn at vi skal bli flinkere til å være mer ute i naturen sammen med mitt lille barnebarn. Jeg har sett all den glede dere viser for naturen og det inspirer meg. Tusen takk til dere flotte lederne for alt dere har gjort for oss. Gleder meg til neste samling. Sitter her med en veldig god følelse og begynner å tenke litt på turer jeg skal planlegge framover!

4. Rapport fra Tone Lindmo Johannesen, psykiatrisk sykepleier

Rapport: Friluftsliv for alle hele året!

Har prosjektet fremmet den psykiske helsen i løpet av tiden det har løpt.
Har prosjektdeltakere fått økt motivasjon, funnet mening og opplevd mestring i egen fritid.
Aktivitet er en viktig faktor som påvirker den psykiske helsen, opplevelsen av velvære, glede og mestring er gjerne et resultat av turopplevelser. Motivasjon, mestring og mening er elementer som danner grunnlag for at vi ønsker gjenta aktiviteter, handlinger i hverdagen vår. Skole, arbeid, fritid er arenaer hvor dette utfordres.

Sjekkliste:

Motivasjon:
Har du blitt motivert til turer i nærområde?
Hvem av turene fant du mest motiverende?
Hva motiverer deg nå til å bevege deg?
Trenger en bli motivert?
Vil du selv klare motivere deg fremover?
Har prosjektdeltakerne hatt stor betydning for din motivasjon?

Mestring:
Har du opplevd mestring på turene?
Beskriv dette.
Har relasjoner til andre stor betydning for tur glede?
Har du opplevd samarbeid med andre som positivt?
Har du følt deg trygg, fått utfolde deg uten å være redd?

Mening:
Har prosjektet fremmet følelser som tur glede?
Har prosjektet fremmet felleskap? Har du kunnet dele tanker og følelser med andre? Har noen brydd seg og passet på deg?
Har prosjektet fremmet samarbeid med andre.
Har prosjektet fremmet følelse av å være verdt noe? At en får til noe?
Tenker du at prosjektet har vært psykisk helsefremmende for deg?
Beskriv med få ord. F.eks. Glede, motivasjon til egne aktiviteter, glede ved å utfordre seg i andre aktiviteter, glede ved fellesskap og relasjoner.
Har " rommet " for friluftsliv, aktivitet endret seg?

Ovenstående dannet grunnlaget for mitt møte og mitt mandat i prosjektet «friluftsliv for alle hele året»

Rondvassbu.
Jeg begynte fredag 13 September, med et kort innlegg om Psykisk helse. Hva betyr det å ha en god psykisk helse? Betydningen av aktivitet for den psykiske helsen. Helsegevinster generelt ved å være i aktivitet. Motivasjon, mening og mestringsbegrepet.

Senere møtte jeg de 12 deltagerne fordelt på 4 grupper. Jeg fulgte malen til en viss grad, men lot deltagerne selv snakke fritt om det de ønsket.

I alle gruppene var det flere som gikk tilbake i tid, og snakket om sin familie og aktivitetshistorie. De nevnte turer med foreldre, venner og søsken. De formidlet dette med glede og intensitet. Prosjektet hadde vekket dette i dem, de kunne nå ta tilbake gleden over friluftsliv fordi de hadde blitt utfordret til dette selv om de hadde sansetap.

Samtlige beskrev prosjektet som viktig, det hadde hatt stor betydning og gav motivasjon og inspirasjon. De fokuserte mer på aktivitet enn tidligere. Hvordan få det til i hverdagen? Det var likevel det å treffes med likesinnede *«vi er jo ikke så mange i hele landet, vi bor spredt*», som fremkom fra alle, som et viktig element i dette. Samholdet, det å dele utfordringer og hverdagsproblematikk som døv blinde har.

«Vi trenger mer av dette, vi er ikke ferdige ambassadører ennå, det er vanskelig å gå ut i lokalmiljøet og legge til rette for friluftsliv der, jeg føler meg ikke klar til det»

Alle påpekte at de hadde lært så mye, om egne grenser, om hva de kunne få til, og gleden ved å være ute. Bare det å lære seg å kle seg etter været, bruke truger, gå på ski, bli sliten og kjenne seg glad og fornøyd. De opplevde også at stress ble redusert.

Mange formidlet at ønsket om å være mer aktiv var der, men det var vanskelig å få til. De trenger ledsager, de må søke om alt mulig, dette opplevdes krevende.

«Kanskje naboen vil sykle med meg på mandag» ..men ikke like lett å spørre uken etter, dette med å være avhengig av andre var et hinder for motivasjonen, det ble slik lett å la være.

Prosjektet har inspirert til kontakt mellom dem, de motiverer hverandre og deler utfordringer. De har en egen facebook gruppe, noen hadde også knyttet kontakt med «Tjukkasgjengen» der de bor. Dette etter at prosjektet hadde hatt en inspirator på en av turene for å formidle hva «Tjukkasgjengen» er.

«Vi er ikke ferdige ennå, vi trenger slike prosjekter, vi trenger tid og mer læring, jeg vil ikke stoppe nå» dette ble gjentatt i alle gruppene. Mange er godt voksne mennesker og flere hadde vært lite i aktivitet. Noen hadde fysiske utfordringer, dårlig balanse og var redd for å falle osv. De trengte mer av dette for å trygges, trene på ferdigheter. Det å være i en setting som forstår utgangspunktet og begrensningene den enkelte har. Dette ble ivaretatt i prosjektet.

De ulike turene hadde satt spor. Det var særlig turen på Vestlandet, Barmen med kystkultur og Beitostølen med skog, snø, truger og aking som ble dratt opp av alle som spesielle. Opplevelsene brakte minner fra barndommen tilbake. Latter, glede og intensitet preget deltagerne da de fortalte om turene og ulike opplevelser.

Alle turene har vært så forskjellige, så varierte. Det har ført til at flere av deltagerne har vært på egne turer, en hadde vært på Prekestolen, en annen var så motivert til det samme. En annen ønsket gå fra hytte til hytte med ektefellen sin. *«Jeg kan nå tenne bål og forstår kart og kompass. «Jeg føler meg verdt noe, jeg får til noe».*

Samhold, samarbeid, det var spennende, jeg var ikke redd, felleskap, utveksle erfaringer, bruke nyttig utstyr som staver, pinner, truger, kart og kompass «det har gjort noe med meg». Dette var ord som gikk igjen i alle gruppene.

«Jeg har blitt mer motivert, opplever mer glede, «rommet» inni meg for friluftsliv har vokst»

«Jeg har fått tro på meg selv, prosjektet har gitt meg mulighet til å bli bedre på friluftsliv. Felleskapet har gjort meg trygg. Prosjektdeltakerne har vært så hensynsfulle, samtidig som de har drevet oss fremover, og trodd på oss».

«Rommet i meg har økt, jeg er bare så redd det vil minke igjen når prosjektet er over, rommet var så lite da vi begynte, friluftsfølelsen har blitt større, jeg vil beholde det..jeg må gjøre noe»

«Jeg har blitt modigere psykisk, jeg har blitt klokere. Jeg har blitt gladere, mer motivert..jeg vil skjerpe meg, men det er vanskelig å få det til i nærmiljøet mitt, jeg trenger noen som hjelper meg og veileder meg»

«På Østmarka var det ulendt terreng, tettpakket skog, jeg merket hva naturen gav meg, det er mitt andre hjem».

«Jeg fikk nyte naturen, vi hadde egne rom. Jeg fikk være med likesinnede, vi ble kjent. Den turen var utfordrende. Det fremmet felleskap, vi var like og ulike, men kom hverandre nærmere. Jeg er så mye tryggere på meg selv nå, enn da prosjektet begynte». Slik beskrev en av deltagerne turen.

«Jeg opplevde en slik gjestfrihet på Barmen, det var så sosialt»

«Aldri opplevd slik varme, galskap og samhold. Mestringsfølelsen har blomstret. «Jeg gikk på ski selv, helt alene, jeg kjente solen skinne. Jeg fikk også en venn for livet, jeg har hatt gode samtaler uten tolk»

Mange formidlet at de hadde en anstrengt økonomi, mange var uføretrygdet og muligheten til å delta på det de ønsket var vanskelig, når en må prioritere. Det å treffe andre gjennom et slikt prosjekt har de veldig behov for, de savner likesinnede. De fleste formidlet også at de ikke var trygge nok. De trengte mer læring og veiledning.

Det å koble seg på lokallag, bli inkludert i nærmiljø så mange som et skritt i riktig retning.

En sa noe som jeg tenker er svært viktig i denne sammenheng, og noe alle deltagerne kan stille seg bak:

«Det å glemme at en er en syns og hørselshemmet, jeg fikk stoltheten tilbake» prosjektet har motivert meg til å gå lenger..bokstavelig talt».

Alt dette taler for seg selv. Prosjektet har gjort en forskjell.

Jeg avsluttet mitt innlegg med å si:
«Det er aldri lyst nok i mørket. Husk å ta vare på «lysbryterne» dine».
Deltagerne har opplevd å finne mening, de har opplevd å mestre, som er følelsen av opplevd prestasjon.
De har kjent på gleden, følelsen av fornøyelse som ledsager en aktivitet.
Dette gir igjen motivasjon til å tilegne seg aktiviteter, som utløser nettopp dette.
Fysisk aktivitet er et viktig element for utviklingen av en god og robust psykisk helse.

Friluftsliv for alle hele året! har vært en slik «lysbryter».

Moss 01.10.2019.

Mvh Tone K. Lindmo Johannesen, Psykiatrisk Sykepleier

5. Hapti-co hefte

Friluftsliv for alle

Hapti-Co

Friluftsliv for alle - haptiske signaler

Denne brosjyrens formål er å forklare og beskrive teknikker i haptisk kommunikasjon i friluftslivet. Signalene beskrevet her er en videreføring av systemet i grunnleggende haptisk kommunikasjon.

”Haptisk kommunikasjon” – ISBN 978-82-7935-346-1

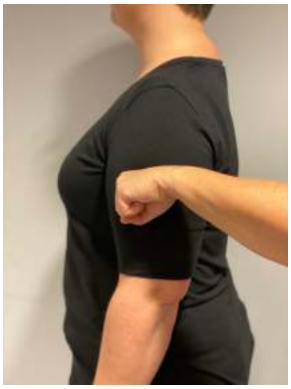
Haptiske signaler

1. Referansesignaler

Referansesignalene gis alltid først dersom konteksten for de kommende signalene ikke allerede er etablert.

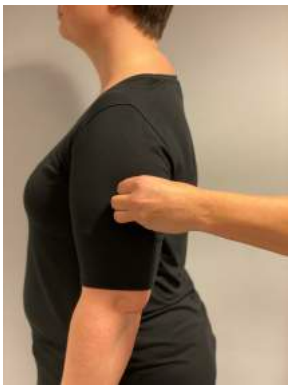
Referansesignal for treverk.

Signalet utføres ved å legge en knyttet neve nederst på overarmen, så vri hånden frem som om en gasser på motorsykkel. Så plasseres den knyttede neven på midten av overarm og gjør samme bevegelse, og til slutt igjen øverst på overarmen.



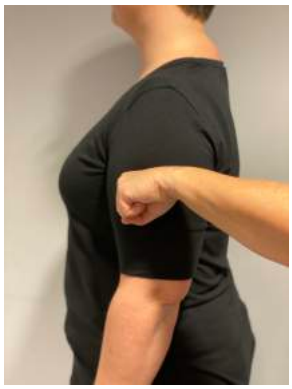
Referansesignal dyr.

Referansesignalet for dyr utføres ved at man samler alle fingertuppene slik at de nesten berører hverandre. Så starter man signalet ved å markere først rett over albue, så på midten av overarmen og til slutt på toppen. Litt slik som et dyr hopper opp over overarmen. Dette signalet markerer at signalet som kommer etter har med dyr å gjøre.



Trerelaterte signaler

Referansesignal for treverk.



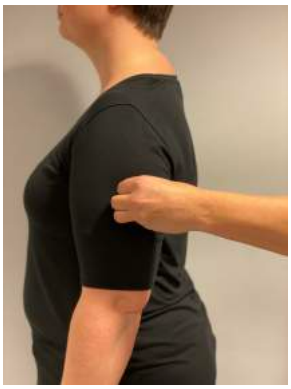
Røtter

Dette signalet gis etter at en har gitt referansesignal for "tre", dersom ikke konteksten gir seg selv. Dette kan man vise på ryggen for å markere for mottaker at det er røtter på stien. Det gir informasjon slik at mottaker vet at de må trå forsiktig, og hvorfor de må det. Signalet utføres ved å holde pekefinger og tommel en cm fra hverandre og tegne på ryggen hvilken retning de går. Dersom det er mange, gjør man signalet flere ganger. Må man løfte føttene ekstra, brukes nivå signalet i tillegg.

Greiner

Signalet utføres ved at alle fingertupper er samlet, plasseres på ryggen oppe ved skulder og føres innover på ryggen samtidig som alle fingrene spriker.
Når en ferdes ute i skog og mark, skjer det ofte at det kommer greiner inn på stien en går. Det er viktig informasjon å få hvilken side greinen kommer fra, og også om hvor lav den er. Dette gjøres på den siden som greinen er på. Noen ganger må en dukke for å komme under denne hindringer, da kan en kombinere signalet med nivå på overarmen.

Dyrerelaterte signaler
Referansesignal dyr.



Hund

Dette signalet gis etter referansesignalet for dyr, dersom ikke kontekst allerede er etablert. Signalet utføres ved å slå lett to ganger på overarmen med flathånd. På samme måte som om man sier «på plass» til en hund.

Katt

Dette signalet gis etter referansesignalet for "dyr". Flat hånd der alle fingrene spriker. Bevegelsen starter foran på overarm til mottaker, og man stryker bakover på overarmen. Signalet beskriver værhårene på en katt.

Bilde til høyre viser signal for fugl. Åpen klypehånd plasseres på overarm og lukkes. Signalet illustrerer et nebb.

Avføring

Signalet for avføring, kan høres overflødig ut, men er nyttig informasjon. Særlig dersom en er ute og går, og plutselig endrer kursen for å unngå å tråkke i det. Da får mottaker forklaring på hvorfor. Dersom ikke signalet blir mottatt via kontekst, kan man først ta referansesignalet for dyr. Signalet kan eventuelt også kombineres med signalene for fargen brun.

Om en er ute og lufter førerhund kan en få forklaring på hva hunden gjør, og også retning hvor det skjer.

Tur på vei/sti

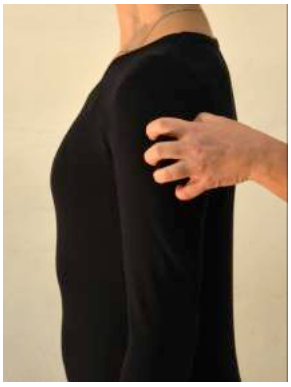
To karatehender markerer stien, man kan eventuelt bruke tommel og pekefinger, som åpen klypehånd, til å markere stien.
Det å tegne vei/sti på ryggen for å beskrive terrenget som ligger foran seg, kan være veldig nyttig. Mottaker kan få informasjon om hva som ville komme. I tillegg til å lage stien/ veien med svinger slik det så ut, kan en bruke nivå slik at mottaker vet om det blir oppover, nedover eller rett frem.

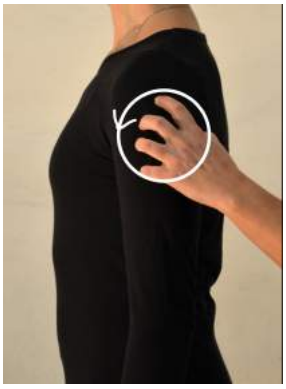
Smalner stien kan man benytte se av det samme signal og indikere ved at karatehendene går sammen mot hverandre.

Hindringer

Signalet utføres ved å dunke med knytteneve inn på mottakers rygg. Dersom en vil ha frem om det er tre eller stein, kan man etter signalet enten gi signalet for tre. Eller man kan dunke igjen for å markere stein. Noen ganger kan det være nok å markere at det er en stor gjenstand ute, for å finne retning og vite hvorfor en endrer kurs.

Grus





Signalet for grus, gis med en hånd der alle fingrene er litt bøyde, som om man holder rundt en tennisball. Den plasseres øverst på overarmen og lager små sirkulære bevegelser.

Løs stein

Dersom det er en løs stein kan en markere det med å først gi signalet for stein, og deretter legge håndflaten på ryggen og bevege den slik at trykket varierer på forskjellige deler av håndflaten. Dette er signalet for løs, kan også brukes dersom det er stubber som er løse, eller annet løst underlag.

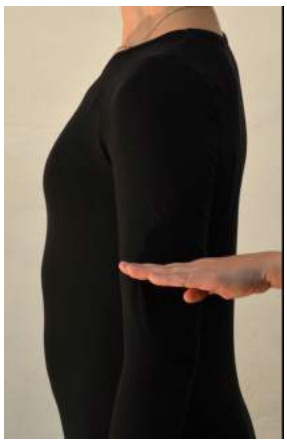
Vått

Klem to ganger på overarmen.
Dette kan markere enten myr eller vanndammer man ønsker å unngå.

Glatt

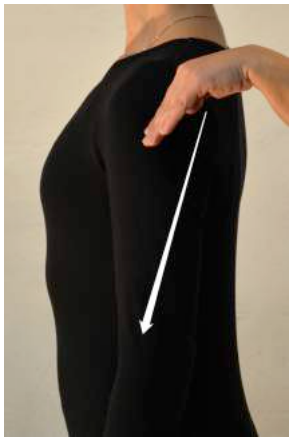
Signalet for glatt, gis ved å stryke en flathånd med håndflaten ned, på skulder/skulderblad. Hånden strykes fremover i en rask bevegelse. Gjerne på den siden der det er glatt. Kan også utføres på hånd eller lår.

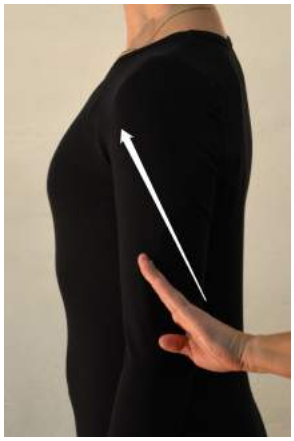
Nivå



Nivå markeres på overarmen, utendørs representerer albuen bakken og skulderen himmelen.

Bakke





Temperatur

Kald

Overarmen representerer et termometer, pekefinger stryker nedover overarmen og griper rundt armen og ristes frem og tilbake nederst ved albuen.

Varm

Overarmen representerer et termometer, pekefinger stryker oppover overarmen og spiller med fingrene øverst ved skulder.

Når en står ved en oppgave der mottaker har fått instruks, slik som for eksempel der alle skulle lage sine egne fiskepakker, kan haptiske signaler være smarte og energibesparende. Mottaker spurte hvor fisken skulle plasseres i pakken. Dette kan markeres ved å lage "pakken" på rygg til mottaker, og markere med pek der fisken skal plasseres. I samme situasjon sto bruker og fikk beskjed om at det skulle mer salt noen steder. Da kan vi markere med pek, hvor saltet skal, og ved bruk av nivå overarm kan man signalisere for mer eller nok.

Dette gjør at mottaker kan konsentrere seg om oppgaven, og få nok signaler til å gjennomføre uten avbrytelser for å gi instruks ved visuelt eller taktilt tegnspråk.

Dette signalet oppsto intuitivt under en båttur. Det var fiske på programmet, og når mottaker skulle slippe ut eller dra inn et dorgesnøre markerte utøver når det kom en ny krok på snøret. Dette ga god oversikt, og i tillegg var det en fin sikkerhet for mottaker å slippe å få kroken fast i fingeren.

Når en står i en situasjon er ofte de haptiske signalene intuitive og logiske, og hvis man kan systemet, er det lett å overføre det til nye situasjoner.

Ledsaging med lange stokker:

Signaler gis gjennom stokkene.
Gå: dra/dytt stokkene fremover
Stopp: dra stokkene tydelig bakover og hold
Gå fortere: vri stokkene en gang, som en gass
Gå saktere: dra stokkene saktere bakover
Trangt: press stokkene inntil siden
Løft bein: løft stokken på den siden hindringen er
Går nedover: senk stokkene

Hvordan bålet bygges opp:
Pagodebål: Tegn stokker på ryggen, som veden ligger, kombinere med høyde for de forskjellige nivåene.
Flis: Tre + kniv + tynn - tilbake i midten av bålet som ble laget og en haug på overarmen.
Bål brenner: spillende fingre oppover armen.
Bål slukker: bruk nivå - tomt.

Tips til tolker/ledsagere

Avtal med brukere hvilke signaler man bruker på forhånd - så går tolkingen og ev opplæring enklere og med mindre avbrytelser.

Når man ledsager på smale stier eller lignende, kan det være nyttig om ledsageren har noe som kan fungere som et belte rundt livet (rumpetaske..) Mottaker kan få haptiske signaler på den underarmen som holder i beltet.

Har man en ledsager foran og en ledsager bak kan man få signaler både gjennom ledsager foran og gjennom haptiske signaler på overarm og rygg - nivå og retning.

Ledsager bak eller på siden kan med haptiske signaler si om det går oppover eller nedover, om det kommer en sving, stein i veien eller dukke om det er lave grener.

Turistforeningen merker turstier, disse kan markeres haptisk med en T.

Ved å beskrive hva som kommer i terrenget når en en stopper, vil det gi mer trygghet og opplevelse av turen.

Det kan være nyttig om ledsager har gode kontrastfarger på sko, bukse, sekk eller jakke - det kan gi fokuspunkt for personen som blir ledsaget, om ledsager går foran.
Refleksvest kan også benyttes, men kan bistå til noe blending ved bruk av hodelykt.
Kontrastfargene kan varieres avhengig av årstid.

Dette heftet er utarbeidet av Hapti-Co ved Kathrine G Rehder og Hildebjørg K Bjørge.
Kopieres kun etter tillatelse av Hapti-Co.