Sluttrapport 2011 til

ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

Prosjektnr: 2010/1/0205
Prosjektår: 2011
Virksomhetsområde: Forebygging

Døvblinde: Holmenkollstafetten

Søkerorganisasjon:

LSHDB

Landsforbundet for kombinert syns- og hørselshemmede/døvblinde (LSHDB)

Active deafblind!

Prosjektleder: Berit R. Øie
Prosjektmedarbeider: Nina H. Skorge

Forord

Å delta i og å gjennomføre en Holmenkollstafett var en positiv opplevelse for alle 96 personer som deltok denne helgen, 13. – 15. mai 2011. Det var 15 kvinner og 15 menn med kombinert syns- og hørselshemming (døvblindhet) som løp hvert sitt stafettlag. Alle deltakerne hadde hver sin løpe-ledsager, og av disse var 16 frivillige og 14 var tolker for døvblinde.

Prosjektleder Berit R. Øie og prosjektmedarbeider Nina H. Skorge takker alle deltakerne for deres positive innsats. Alle deltakerne satte hver sin måte et historisk preg. Det har aldri tidligere vært samlet så mange mennesker med dobbelt sansetap til et idrettslig arrangement før. Og hvorfor ikke på selveste Holmenkollstafetten i Oslo? Holmenkollstafetten er verdens største stafettløp med til sammen 31 tusen mennesker. Vi var der! ☺

Vi vil også takke alle frivillige – deriblant tre ildsjeler fra Døvekirken for deres fleksible og positive innsats for våre deltakere. Alle frivillige og tolker for døvblinde bidro mye for at det ble en fantastisk helg. Videre takker vi interesseorganisasjonene LSHDB, FNDB og det nasjonale kompetansesystem for hjelp til å spre informasjonen om dette arrangementet, men størst takk til ExtraStiftelsen Helse og rehabilitering for økonomisk støtte. Det bidro at prosjektet ble mulig.

Berit R. Øie
Halden, 26. januar 2012

Sammendrag

1. Bakgrunn.
I 2010 deltok fire personer med døvblindhet på Holmenkollstafetten på laget til Team RP. Dette ga inspirasjon til å søke om et tilsvarende arrangement 11.-13. mai i 2011 for gruppen med kombinert syns- og hørselshemming (døvblindhet). Heretter forkortet til kombinert SH-DB.

Det er ca 300 personer i Norge med denne funksjonshemmingen. De fleste har en sykdom som gir forverrelse i sansetapene. Dette gir redusert orienteringsevne og utfordringer i kommunikasjon med omgivelsene. Det kan bli en stor terskel å delta i fysiske aktiviteter. Mange vil trenge ledsagere under trening. Noen bruker ledsagere fra tolketjenesten, men det er geografiske forskjeller i tilbud og tilgjengelighet.

2 Målsetting
Målsettingen var å få med 15 personer med kombinert SH-DB til stafettlaget *Team SH – DB Norway* med 3-4 reserver. Hver av deltakerne måtte ha en løpe-ledsager.

3. Gjennomføring.
Invitasjon ble sendt ut til LSHDB, FNDB, kompetansesystemet, e-post idrettslista, Døvekirken og andre aktuelle. Det var stor interesse og antall deltakere ble doblet.
Vi brukte stort sett e-post i forberedelser og kommunikasjon med deltakere, ledsagere og tolker. Det ble gitt råd og tips til trening og praktisk informasjon. I tillegg hadde vi en stor debatt om hva som skulle stå på løpevesten som lagene skulle bruke under løpet.

Helgen 13. – 15. mai hadde vi samling med forelesninger og praktisk øvelse med demonstrasjon og utprøving av ulike ledsageteknikker. Fem av deltakerne fortalte om *Motivasjon for og løsninger på at vi fortsatt kan trene – selv om syn og hørsel svikter*. Anne Mette Bredahl, psykolog og synshemmet, foreleste om egne erfaringer som idrettsutøver. Prosjektleder utarbeidet et hefte om løpeledsaging.

4. Oppnådde resultater.
Tretti deltakere var med på samlingen og gjennomførte Holmenkollstafetten med ledsager. Arrangementet har gitt positive ringvirkninger både med tanke på motivasjon til å trene og å få erfaring på å løpe med ledsager og ulike teknikker for dette. Vi tror det er første gang i historien i Norge at det er gjort en slik erfaringsutveksling for denne gruppa.

5. Videre planer.
Arrangementet gjentas i 2012. Denne gangen ønsker vi å få med yngre deltakere og målet er minst 7 stykker under 30 år. I tillegg inviteres en ung representant fra døvblindorganisasjonene i Finland, Sverige og Danmark.

Innholdsfortegnelse

Forord 2

Sammendrag 3

Innholdsfortegnelse 4

Kapittel 1: Bakgrunn for prosjektet 6
1.1 Bakgrunn 6
1.2 Målsettingen og målgruppen 7
1.3 Prosjektets problemområde 7
1.4 Prosjektets omfang og begrensninger 7
1.5 Opprinnelige fremdriftsplan og finansieringen 7

Kapittel 2: Prosjektgjennomføring og resultater 8
2.1 Ingen endring fra oppsatte målsettning og målgruppe ☺ 8
2.2 Deltakerne og løpe-ledsagerne, pluss tolker 8
2.3 Arbeidsprosessen 9
2.3.1 Jakten på et hotell 9
2.3.2 Informasjonsflyten 10
2.4 Programmet 13. – 15. mai 10
2.5 Samarbeid med andre 11
2.4.1 Landsforbundet for kombinert syns- og hørselshemmede (LSHDB): 11
2.5.2 Foreningen Norges Døvblinde (FNDB): 11
2.5.3 Døvekirkens representanter: 11
2.5.4 Det nasjonale kompetansesystemet for døvblinde: 11
2.5.5 Media – reportasjer og pressemelding: 11
2.6 Løpe-refleksvest 12
2.7 INFOheftet om løpe-ledsaging for mennesker med døvblindhet 12

Kapittel 3: Resultatvurdering, Konklusjon og Videre planer 12
3.1 Motivasjon – indikator på måloppnåelse 13
3.2 Konklusjon 13
3.3 Veien videre 13

Vedlegg 1. INFOheftet 14
INNLEDNING 15
1. LØPING VED SIDEN AV HVERANDRE: 16
1.1 Holde i samme bånd/tau 16
1.2 Holde i bøyle / stor ”hestesko” i hard plastikk 17
1.3 Lite fysisk kontakt 17
2. LØPING ETTER HVERANDRE: 18
2.1 Begge holder i samme stokk / pinne med samme hånd 18
2.2 Ingen ting å holde i, bruker synsresten 18
3. VALG AV METODE AVHENGER AV: 19
3.1 løperens syns- og hørselsrest 19
3.2 løperens balanse 20

3.3 løperens erfaring med å løpe, og å bli ledsaget 20
3.4 ledsagers erfaring med å løpe-ledsage en som har dobbel sansetap 21
3.5 hvor dere løper 21
3.6 hastighet på løpingen 21
3.7 løperytme 21
3.8 løpeside 21
4. SIGNALER OM HINDRINGER UNDER LØPETUREN: 22
4.1 Der dere løper ved siden av hverandre 22
4.2 Der dere løper etter hverandre med stokk 22
4.3 Haptiske signaler i løping 23
5. KOMMUNIKASJON: 24

Vedlegg 2. Pressemelding 11. mai 2011 26

Vedlegg 3. Press release ENGLISH, mai 2011 26

Vedlegg 4. Artikkel SynHør-bladet nr 3 - 2011 27

Vedlegg 5. Reportasje i mosjonsbladet Kondis nr 5 – 2011 29

Kapittel 1: Bakgrunn for prosjektet

1.1 Bakgrunn

Dette prosjektet har fokusert på Holmenkollstafetten, den 14. mai 2011, med utgangspunkt i å danne et stafettlag bestående av deltakere med kombinert syns- og hørselshemming (døvblindhet) og deres ledsagere. Ideen kom fra den positive erfaringen Team RP fikk med sin deltakelse i Holmenkollstafetten 2010. Der var vi fire personer med døvblindhet, og vi løp hver vår etappe med hver vår ledsager. Dette gav mersmak. Vi så at dette kunne være et flott tilbud å gi til flere med kombinert sansetap og ønsket å stille et eget stafettlag i 2011 for denne gruppen. I det å motivere og å gi dem tro på seg selv at de faktisk kan delta, kan en Holmenkollstafett være en konkret mål for noen eller et delmål for andre i sin prosess med å delta jevnlig i fysisk trening.

Fysisk aktivitet er allmenn kjent som en viktig del av enhver persons liv for å fremme god helse, øke egen selvforståelse og selvtillit og å oppnå god livskvalitet. For mennesker som har kombinert syns- og hørselshemming (døvblindhet), er det like viktig å ha god tilgang til og mulighet for å delta jevnlig i fysisk aktivitet.

Generelt kan vi si at funksjonshemmingen døvblindhet gir tre store utfordringer; forholdet til samspill og kommunikasjon med omgivelsene, enhver form for oppfattelse av informasjon, og fri bevegelse (mobilitet), særlig utendørs.

For de som utvikler (gradvis eller raskt) både syns- og hørselstap, enten i barndommen, i ungdomstiden eller i voksen alder, skjer det en endring av forutsetningene for å kommunisere og å bevege seg fritt ute. Da må en selv og omgivelsene tilegne seg de nødvendige ferdigheter for å kommunisere sammen. Hvis kommunikasjonen med omgivelsene svikter, kan det gi en rekke negative konsekvenser for personen med døvblindhet, men også for hele familien og andre nærpersoner. Døvblindheten kan skape en usikkerhet og en sårbarhet i forhold til kommunikasjon med andre personer. For mer informasjon om hva døvblindhet er og dens konsekvenser, kan det leses ved www.dovblindhet.no, www.dbcent.dk og ved www.nordicwelfare.org/?id=79985.

Det er identifisert ca 300 personer (2010) med ervervet døvblindhet i Norge. Disse personene bor spredt, og mange må reise langt for å treffe andre i samme situasjon. Identifiseringen skjer i det Nasjonale kompetansesystemet for døvblinde[1].

Funksjonshemmingen døvblindhet kan gi utfordringer hvis tilgjengeligheten til aktiviteten ikke er tilstrekkelig for å kunne delta. Det å løpe er forholdsvis en enkel treningsform; ta på joggeskoene, riktige klær etter været, og så er det "bare" å løpe i vei, om det er i skogen, i fjellet, på asfalt, på bane eller andre steder. Utfordringen her er om synstapet gir begrensninger for hvor en kan løpe og avhengigheten av ledsager. Hørselstapets utfordringer er å oppfatte hva andre sier og lyder fra omgivelsen som en kan orientere

[1] Det nasjonale kompetansesystemet for døvblinde har fire regionsenter for døvblinde som Andebu (*kontor i Vestfold*), Skådalen (*Oslo*), Statped Vest (*Bergen*) og Nord-Norge (*Tromsø*).
I tillegg har vi Eikholt ressurssenter for døvblinde (*Drammen*) og Huseby kompetansesenter for synshemmede (*Oslo*). Disse seks sentra med avdeling døvblindhet er underlagt Koordinerings-enheten for døvblinde (*Oslo*). Administreres av Helse Sør-Øst. Se www.dovblindhet.no

seg etter, som for eksempel lyder fra biler, foss, barn som leker. Dermed kreves det en del av den enkelte som har kombinert syns- og hørselshemming, særlig hvis den asfalterte veien ikke har en hvit stripe en kan løpe etter. Når en er på ukjente steder, kan behovet for en ledsager[2] eller en tolk[3] for døvblinde være stor. Flere erfarer at det kan være vanskelig å finne ledsager til løping, sykling, skigåing eller andre treningsformer.

1.2 Målsettingen og målgruppen

Prosjektet hadde to målsettinger:
1) Få med 15 personer med døvblindhet til eget stafettlag med 3-4 reserver.
2) Få nok løpe-ledsagere til hver døvblind deltaker.

Målgruppen var personer som har kombinert syns- og hørselshemming – uansett årsak til nedsatt syn og hørsel, og deres ledsagere.

1.3 Prosjektets problemområde

Kan dette prosjektet få til å sette sammen et eget stafettlag (*Team SH-DB Norway)* med mennesker som har kombinert syns- og hørselshemming (døvblindhet), med hver sin ledsager, og at *Team SH-DB Norway* gjennomfører Holmenkollstafetten 2011?

1.4 Prosjektets omfang og begrensninger

Prosjektets omfang var tidsmessig fra januar til og med mai 2011. Prosjektleder og prosjektmedarbeider samarbeidet og fordelte arbeidsoppgavene i dette tidsrommet. Deltakere skulle inviteres med påmelding, og flere kanaler skulle brukes for å nå målgruppen. Hotell, tilrettelegging og utstyr skulle vurderes, samt hvordan tilpasse stafettlaget til de ulike etappene. Videre å finne ledsagere til hver løper, pluss å sikre reserve-løpere. Forelesere skulle kontaktes og program med informasjon bli sendt ut i god tid før løpet.

Disse oppgavene mente prosjektleder var overkommelige å utføre denne våren. Erfaringen fra denne planen beskrives i kapittel 2.3 Arbeidsprosessen.

1.5 Opprinnelige fremdriftsplan og finansieringen

Den opprinnelige fremdriftsplanen ble overholdt (se kap. 2.3) med tidsrommet januar til og med mai 2011. Det ble gjort to endringer. Prosjektleder så det var økonomisk mulig å organisere to stafettlag, og ikke bare et stafettlag som det var tenkt i begynnelsen.

---

[2] En ledsager menes her en hvilken som helst person som kan ledsage en person med døvblindhet. Personen kan utføre praktiske oppgaver som den døvblinde ikke får til å gjøre, som f.eks. å kjøre bil, finne frem ulike utstyr i sportsbutikken, o.a.

[3] En tolk menes her en person som er utdannet tolk for hørselshemmede og døvblinde. Et treårig høgskoleutdanning som gir Bachelor –grad. En tolk skal beherske tegnspråk, taktilt tegnspråk, ulike varianter av håndalfabeter og haptisk kommunikasjon. En tolk skal ikke utføre praktiske oppgaver, kun oversette det som sies og skjer rundt den døvblinde i den kommunikasjonsform som er lettest for den døvblinde å oppfatte, og tolken skal beskrive det som skjer i omgivelsen og å ledsage. Utgifter som lønn, reise og opphold for tolken, dekkes av NAV så lenge tolkeoppdraget utføres i Norge.

Videre så vi at det var viktig for løperne å gjøre seg synlig i løypa, og anskaffet refleksvester til alle (se kap. 2.4).

Innvilget økonomisk støtte fra ExtraStiftelsen Helse og rehabilitering satte den økonomiske rammen for å gjennomføre prosjektet *Døvblinde: Holmenkollstafetten* med kr 383.000 for år 2011. Denne rammen er overholdt. Det er noen endringer av den opprinnelige planen, ved at det ble med flere mennesker enn tidligere planlagt. I tillegg var det økonomisk mulig å utarbeide og gi ut et Infohefte om ledsaging-teknikk (se kap 2.5). Mye av den økonomiske muligheten var at prosjektmedarbeider stilte sin lønn til disposisjon hvis det var behov for det.

Kapittel 2: Prosjektgjennomføring og resultater

2.1 Ingen endring fra oppsatte målsettning og målgruppe ☺

Av prosjektets målsetting, målgruppe, fremdriftsplan og oppsatte aktivitetsnivå, ble alt gjennomført pluss litt til. Ved annonsering for påmelding, var det stor oppslutning for deltakelse til Holmenkollstafetten, og selve gjennomføringen ble svært positivt for alle som deltok (se kap. 3 Resultatvurdering) ☺

Målsetningen var å fylle opp et stafettlag med 15 løpere med hver sin ledsager, pluss 3 – 4 i reserve. Før jul 2010 var det 22 påmeldte, og det før den offisielle invitasjonen var sendt ut! Alle hadde fått invitasjon gjennom epostlisten ”idrett for døvblinde”.

Prosjektleder hadde i møte med prosjektmedarbeider 6. januar en diskusjon om vi skulle ha to stafettlag – hvis økonomien tillot det. Utfra pristilbudet vi fikk fra hotellet, pluss at prosjektmedarbeider stilte sin lønn til disposisjon hvis uforutsette utgifter, mente vi at det var økonomisk forsvarlig å øke antall personer fra 30 til 42 personer. Og slik ble det.

2.2 Deltakerne og løpe-ledsagerne, pluss tolker

I april var 29 deltakere på plass pluss en som var på ”vent”. En ungdom på 14 år ønsket å være med, men aldersgrensen for deltakelse var 15 år. Prosjektleder spurte arrangøren Tjalve hva reglene sa om hvis vi ikke var nok løpere i et stafettlag. Det var tillatt at en løper kunne løpe to etapper, men alle måtte ha en funksjonshemming for å kunne løpe i klassen ”Funksjonshemmet”. Det var ingen problem for oss. Rett før 14. mai var vi fulltallige med 15 kvinner og 15 menn, med hver sin løpeledsager. Alle påmeldte 30 løpere gjennomførte, og stafettpinnene kom trygt frem! ☺

Deltakerne var mennesker med ulike variasjoner av nedsatt syn og hørsel. Noen få var totalt døve og blinde (taktilt tegnspråklige). Mange av deltakerne hadde synsrest i kombinasjon med enten hørselsrest (talespråklige) eller døvhet (tegnspråklige). Det var ulik erfaringsbakgrunn med løping. Noen hadde ikke trent på flere år, og var spente på hvordan det ville være å løpe eller å gå sin etappe. Andre deltakere trente jevnt og deltok i andre løp som halv- og helmaraton, og en var med på ultra løp (triathlon).

Aldersgruppen var fra 30 år til 70 år, med hovedtyngden rundt 50 år.

Blant de 30 påmeldte løpe-ledsagerne, var det tre forfall en/to uker før 14. mai. Heldigvis hadde vi reserver, slik at alle deltakere fikk hver sin løpe-ledsager ute i løypa.

Løpe-ledsagerne var en svært blandet gruppe hvor 16 var frivillige og 14 var tolker. For noen deltakere var det viktig selv å velge ut hvem de ønsket å ha som sin ledsager ute i løypa. Dette handlet om kommunikasjon, å kjenne noen godt i et helt nytt arrangement og en ville ha kontroll på hvem en skulle få. Andre valgte tolk fordi en tolk kan den kommunikasjonsformen deltakeren bruker, samt vet hvordan ledsage og å beskrive hva som skjer rundt deltakeren.

De frivillige løpe-ledsagerne var personer som enten var datter, sønn, niese, svoger eller svigerinne av deltaker, eller en venn, folk fra Døvekirken og studenter fra Norges idrettshøgskole.

Det var 52 tolker som jobbet denne helgen for at deltakerne skulle få best mulig utbytte. 14 av disse tolkene stilte opp som løpe-ledsager, noe som var svært positivt for deltakerne som ønsket det.

2.3 Arbeidsprosessen

Prosjektleder Berit R. Øie og prosjektmedarbeider Nina H. Skorge hadde tett samarbeid alt fra desember 2010 og hele prosjektåret 2011. Mest brukt var e-post i perioden januar – juni. Vi hadde et møte i januar 2011 for diskusjon om målsetningen, arbeidskapasitet og arbeidsfordeling. Dette tette samarbeidet gjorde oss samkjørt med klare arbeids-oppgaver. Hvis den ene så at den andre ikke helt strakk til, bistod den andre slik at oppgaven ble gjennomført. Dette skjedde mest under selve helgen i Oslo 13. – 15. mai.

I etterkant så vi at arbeidsoppgavene ble litt for mye for ”bare” to personer. Vi burde ha hatt to personer til som et ”sekretariat” med to konkrete oppgaver; å være bindeleddet mellom prosjektet og hotellet, og å hente startnumre og refleks-vestene, pluss utdeling av disse.

2.3.1 Jakten på et hotell

En viktig del av forberedelsene var å finne ut hvilket hotell som kunne egne seg for gruppa vår. Skorge var på befaring på flere hoteller i desember 2010. Vi hadde en del krav til hotellet som skulle være best mulig tilpasset med tanke på syns- og hørsels-nedsettelsen. Dette gjaldt både konferansesal, soverom, spisesal og fellesområder. Felles for alle rommene var at de er lyse og har gode akustiske forhold (spesielt spisesal). Videre måtte konferanserommet ha en god teleslynge, gode blendings-muligheter og mørkt teppeoppheng bak tegnspråktolkene.

Det var ønskelig at hotellet lå i kort avstand til en park slik at vi kunne få praktisert ledsageteknikker for løping i forkant av stafetten. Det skulle ha en grei plassering i forhold til offentlig transport for deltakerne og ligge sentralt med tanke på transport ut til etappene i stafetten. I tillegg skulle det være prisgunstig og stort nok.

Vi hadde opprinnelig et ønske om å få til en felles festmiddag med Team RP lørdags kveld, men dette ble etter hvert skrinlagt siden arrangementet vårt ble større enn vi opprinnelig hadde planlagt.

Skorge hadde en befaringsrunde på fem hoteller i Oslo. Etter å ha hentet inn pristilbud fra alle og vurdert egnetheten, falt valget på SAS Radisson Hotell i Nydalen.

Erfaringen med dette hotellet var flere; god plassering i forhold til kollektivtrafikken til å være med på Holmenkollstafetten – vi behøvde ikke bruke taxi. Det var en park like ved som vi trente oss på ledsaging i løping. Vi hadde et godt og romslig konferanserom med teleslynge som fungerte greit, men ikke helt optimalt. Hotellet viste service ved å montere teleslynge i festlokalet lørdag kveld. Men hotellet måtte bli påmint flere ganger om bedre lysforhold i de fellesrommene vi var i, som spisesal og baren, hvordan de skulle kommunisere til våre deltakere og en mat allergiker fikk sjeldent riktig mat.

2.3.2 Informasjonsflyten

Øie opprettet tre epostlister; ”Team SH – DB Norway”, ”Tolker Team SH – DB Norway” og ”Løpe-ledsager Team SH – DB Norway” med til sammen 96 mennesker. Årsaken til denne tredelingen var blant annet at noe informasjon gjaldt kun for tolkene eller for ledsagerne, eller kun for deltakerne. Vi som har døvblindhet følte en frihet til å kunne snakke internt – noe som gav trygghet til å kunne prate fritt.

Epostlisten ble brukt istedenfor Facebook og Twitter fordi ikke alle synshemmede (døvblinde) databrukere kan håndtere denne form for media. Det finnes program for å bruke forstørrelse, talesyntese og/eller leselist (punktskrift) på data, men Facebook/ Twitter er visuelle/grafiske og er noe vanskelig å orientere seg i. En epostlisten kan håndteres av alle, og er enklere for lesing og skriving.

Effekten av denne epostlisten var mangesidig:

- Vi sparte massevis av papirer og frimerker i form av utsendelse av program, info om stafettlag og løype, veibeskrivelser og Infoheftet på 8 sider.
- Folk kunne spørre oss direkte og få fortløpende svar. Diskusjoner oppstod blant deltakere og tolker (på hver sin liste) ut fra ulike tema om Holmenkollstafetten.
- En motivasjonsfaktor. Deltakerne visste på forhånd hvem som skulle være med å løpe. De kunne motivere hverandre med tips om trening og andre forberedelser. Dette gav deltakerne trygghet på hva som kom til å skje.

Det var 2 deltakere som ikke hadde tilgang på internett, og disse ble fulgt opp av prosjektleder med sms, telefon og vanlig brev. Det var 4 deltakere som ikke hadde tilgang på skriver, slik at den viktigste informasjonen ble sendt i vanlig post til dem.

2.4 Programmet 13. – 15. mai

Programmet for denne Holmenkollstafetten 14. mai startet allerede fredag den 13. Vi ønsket at flere skulle kunne bidra til å fortelle om sine erfaringer med å være aktiv i idrett. Hoved parolen var: **Motivasjon for og løsninger på at vi fortsatt kan trene – selv om syn og hørsel svikter**. De som foreleste var:

* Bedir Yiyit om sine erfaringer med å ”Sprenge grenser!” – en tyrker på ski ☺
* Cor van der Lickje om betydningen fysisk aktivitet har hatt for sin helse.

* Bibbi Hagerupsen om sin glede ved å starte med fysisk trening og å fortsette med det.
* Harald Vik om sine fantastiske reiser verden rundt på sykkel og med joggesko.
* John Sandell om erfaringer med å trene i treningsstudio, med ledsager eller førerhund.
* Anne-Mette Bredahl om "Et liv med fysisk aktivitet – Hvordan få det til når man har en funksjonshemming", fra sitt eget liv og sin doktoravhandling ved Norges idrettshøgskole.

2.5 Samarbeid med andre

2.4.1 Landsforbundet for kombinert syns- og hørselshemmede (LSHDB):

Styringsgruppen ved prosjektleder, LSHDBs leder Åshild Johansen og kontorfullmektig Karin Andvig har holdt løpende kontakt via e-post og telefonsamtaler fra november 2010 og hele 2011. LSHDB har stilt noe utstyr til disposisjon og bidratt til å informere alle om dette prosjektet.

2.5.2 Foreningen Norges Døvblinde (FNDB):

I løpet av februar og mars utviklet det seg et samarbeid mellom FNDBs leder og prosjektmedarbeider. FNDB hadde også fått tilsendt invitasjon til Holmenkollstafetten. FNDBs leder meldte seg på, og dette fant vi svært positivt. FNDB ble da mer aktivt brukt med blant annet å finne flere potensielle deltakere til stafettlaget, og som samarbeids-partner med LSHDB til ny søknad for år 2012. FNDBs leder Geir Jensen foretok oversettelsen av pressemeldingen til engelsk og videresendte dette til andre land som har organisasjoner for døvblinde.

2.5.3 Døvekirkens representanter:

En uvurderlig ressurs for prosjektet var tre personer innen Døvekirken som stilte opp. De gjorde dette som en del av deres kontaktskapende arbeid overfor personer med døvblindhet. Den ene holdt andakt søndags morgen, som også satte rammen for deres engasjement denne helgen. De stilte velvillig opp som løpe-ledsager og under samværet fredag og lørdag. Prosjektleder visste at det var behov for folk som hadde tegnspråkkompetanse, og var mer sosiale enn det tolker kan tillate seg å være i tolkerollen. Døvepresten(-e) var som "limet" og bidro til at enkelte deltakere som ikke hadde ledsagere eller tolker, kunne fungere bedre sosialt under arrangementet.

2.5.4 Det nasjonale kompetansesystemet for døvblinde:

Prosjektleder hadde løpende kontakt med de fire regionsentra, og med Eikholt – et nasjonalt ressurssenter for døvblinde. Disse instansene tilhører det Nasjonale kompetansesystemet for døvblinde. Disse videresendte invitasjonen til aktuelle personer med døvblindhet som kunne være med på Holmenkollstafetten. Dette resulterte i at en person som var helt ny og ukjent for interesseorganisasjonene, deltok sammen med sin voksne datter.

2.5.5 Media – reportasjer og pressemelding:

Prosjektleder skrev en pressemelding som ble forsøkt å få inn i ulike media, men slik vi har oppfattet det, var mosjonsbladet Kondis en av få som tok det inn. I tillegg hadde prosjektleder løpende kontakt med Bjørn Johannessen som skrev en flott og

omfattende reportasje om vår deltakelse i Holmenkollstafetten (vedlegg 5). Han intervjuet to av deltakerne – inspirerende lesing! ☺

2.6 Løpe-refleksvest

Tidlig i januar diskuterte Øie og Skorge om det skulle skaffes løpe-refleksvester til deltakerne og ledsagerne, og om vi kunne finne sponsorer for treningstøy. Vi forsøkte å kontakte ulike private firma for sponsing, men fikk ingen napp, slik at dette arbeidet ble lagt bort før april.

Derimot satset vi stort på å skaffe gode tilbud på refleksvest. Årsaken var å kunne være synlig i løypa for at andre løpere skulle ta hensyn til oss. I tillegg ville det være lettere å se hverandre ved veksling og å finne hverandre i folkemengden på Bislett stadion (premieutdeling).

Debatten på epostlisten var stor om hvilken tekst det skulle stå på vesten. Det hele landet på to ting; alle vestene fikk ExtraStiftelsen Helse og rehabiliterings navn og logo, og teksten ”Kombinert syns- og hørselshemmet” eller ”Ledsager”. Kun en deltaker ville ha egen tekst som var ”Døvblind”, noe han også fikk ☺

Målet var at disse vestene også skulle bli brukt av deltakerne på sitt hjemsted, og hun/han fikk bestemme om sin(-e) ledsager(-e) fikk beholde sin ”Ledsager”-vest eller ville ha det med hjem til andre som skulle ledsage. Disse refleksvestene var i skarp oransje farge, og vi var absolutt synlige ute i løypa!

2.7 INFOheftet om løpe-ledsaging for mennesker med døvblindhet

Prosjektleder utarbeidet et Infohefte om løpeledsaging for mennesker med kombinert syns- og hørselshemming. Dette heftet ble gitt ut til alle i forkant av Holmenkollstafetten for tips og ideer. Etter sommerferien har prosjektleder jobbet videre med teksten og fått en til å lage illustrasjoner til de ulike ledsagings-teknikkene. Det finnes ingen litteratur om dette på Norges idrettshøgskole, og heller ikke på BIBSYS. Prosjektleder har bakgrunn som faglærer i kroppsøving og cand. scient. i idrett. I kombinasjon med sin realkompetanse med døvblindhet, ble dette heftet utarbeidet i 12 sider.

Kapittel 3: Resultatvurdering, Konklusjon og Videre planer

I kapittel 2 ble prosjektgjennomføringen og resultater presentert. I dette kapitlet gis en vurdering av hva vi mener å ha oppnådd med dette prosjektet. Her skrives også Konklusjonen samt hvilke planer som er tenkt videre.

Problemstillingen handlet om vi klarte å sette sammen et stafettlag (Team SH – DB Norway) på 15 deltakere med dobbel sansetap, og om disse fikk hver sin løpe-ledsager. Dette målet ble grundig oppnådd med to stafettlag – et herre- og et damelag med hver sin løpe-ledsager. Det var mange som viste interesse, og budsjettet gav oss muligheten til å si ”ja” til 30 løpere og 12 løpe-ledsagere ☺

3.1 Motivasjon – indikator på måloppnåelse

Etter vår oppfatning var dette en fantastisk oppslutning av motiverte mennesker hvor de fleste hadde lyst til å prøve noe nytt. Det var fantastisk på den måten at det aldri hadde vært et slikt tilbud tidligere. Tilbudet innebar mer enn bare å løpe en etappe lørdag 14. mai. Flere av deltakerne holdt foredrag om sine erfaringer å være fysisk aktiv. Det ble felles trening med øvelser i å bli ledsaget eller å ledsage. Dette var nytt for mange. Men den største begivenheten var å skulle gjennomføre en stafett gjennom en løype på 18 km, og det klarte vi alle sammen! ☺

Det var flere årsaker til at prosjektet ble vellykket. Det å kunne møtes på en felles arena med tid og rom for å utveksle erfaringer. Videre er opplevelsen av å kunne bruke kroppen sin aktivt en viktig faktor, samt å kunne se at sin egen innsats var svært viktig for å kunne nå sitt mål – premieutdelingen på Bislett stadion.

Erfaringene fra årets Holmenkollstafett var at mange ble inspirert og motivert til å forsøke seg på trening i løpet av våren for å kunne delta. De ønsket å fortsette med treningen etter denne helgen. Å kunne ha en ”gulrot” som Holmenkollstafetten, forsøkes det igjen med to stafettlag neste år også.

3.2 Konklusjon

Prosjektleder og prosjektmedarbeiders konklusjon er enkel: Et svært vellykket arrangement! Dette kan gis i form av hvordan deltakerne gav sine uttrykk før og etter stafettløpet. Ved ankomst fredag 13. mai, var mange av ansiktuttrykkene noe usikre, og lurte på hva i all verden de skulle være med på. Lørdags kveld strålte alle som sola, og viste en glede av å ha deltatt i noe som de trodde var svært vanskelig, men var allikevel helt overkommelig. En veksling mellom å motta informasjon og erfaring fra andre, og å kunne prøve dette selv i praksis, tror vi utgjorde denne suksessen.

3.3 Veien videre

Det ble levert inn ny søknad til Helse og rehabilitering med tilsvarende prosjekt, men med en mer spesifikk målgruppe, nemlig de unge mellom 15 – 30 år. Det er ikke mange i denne aldersgruppen som er identifisert, knapt 22 personer i Norge. Vi håper å kunne få med minst 7 unge personer, blant de 30 som skal delta. I tillegg inviteres en ung representant fra døvblinde organisasjonene i Finland, Sverige og Danmark.

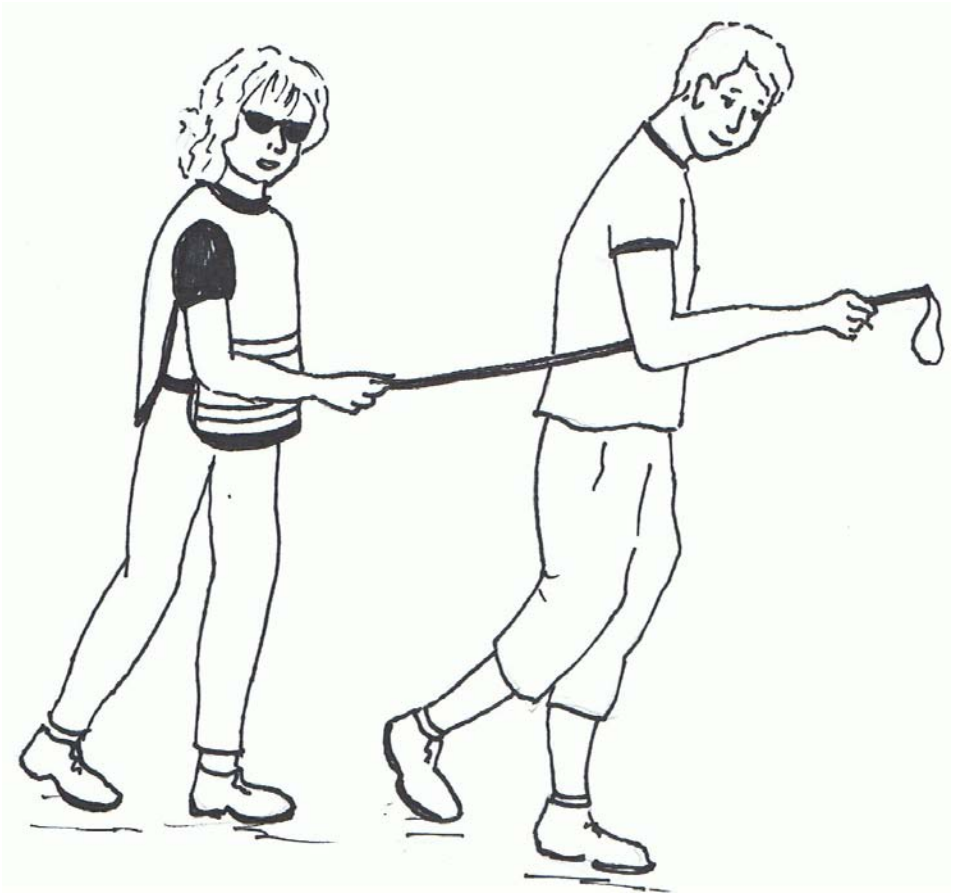
Det å få en diagnose eller bli identifisert som kombinert syns- og hørselshemmet skjer hyppigst i aldersperioden 15 – 30 år. Dette kan bety at det er vanskelig å finne disse menneskene, samt det å motivere dem til å være med på noe helt ukjent. Det kan tenkes at noen frykter eller synes det er tøft å møte andre med synlig syns- og hørselstap, som for eksempel de som er helt døvblinde.

I skrivende stund vet vi nå at det er innvilget økonomisk støtte for en ny Holmenkollstafett 2012, og vi er allerede klare å sette i gang med å finne de unge ☺ Det er allerede 14 påmeldte hvorav en av disse er 15 år – resten er godt over 30 år.

Vedlegg 1. INFOheftet

INFORMASJONSHEFTE om LØPE-LEDSAGING

for seende ledsagere, og for løpere som har kombinert syns- og hørselshemming (døvblindhet)



Utarbeidet av Berit R. Øie, november 2011
Illustrasjoner av Solbjørg Stadskleiv

Finansiert av:

ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

INNLEDNING 15

1. LØPING VED SIDEN AV HVERANDRE: 16
   1.1 Holde i samme bånd/tau 16
   1.2 Holde i bøyle / stor ”hestesko” i hard plastikk 17
   1.3 Lite fysisk kontakt 17

2. LØPING ETTER HVERANDRE: 18
   2.1 Begge holder i samme stokk / pinne med samme hånd 18
   2.2 Ingen ting å holde i, bruker synsresten 18

3. VALG AV METODE AVHENGER AV: 19
   3.1 løperens syns- og hørselsrest 19
   3.2 løperens balanse 20
   3.3 løperens erfaring med å løpe, og å bli ledsaget 20
   3.4 ledsagers erfaring med å løpe-ledsage en som har dobbel sansetap 21
   3.5 hvor dere løper 21
   3.6 hastighet på løpingen 21
   3.7 løperytme 21
   3.8 løpeside 21

4. SIGNALER OM HINDRINGER UNDER LØPETUREN: 22
   4.1 Der dere løper ved siden av hverandre 22
   4.2 Der dere løper etter hverandre med stokk 22
   4.3 Haptiske signaler i løping 23

5. KOMMUNIKASJON: 24

INNLEDNING

Det er egentlig lett å komme i gang med løpe-ledsaging for personer med kombinert syns- og hørselshemming. Hvis løper har en hvit mobilitystokk eller bambusstokk o.l, kan ledsager løpe foran og den andre løper etter. Det er viktig å holde på samme side av stokken. Vi kan også løpe ved siden av hverandre, og holde i samme bånd eller tau mellom oss. Men vær OBS! på at det kan være nødvendig å bytte teknikk under samme løpetur. Det kommer an på hvor dere løper (skog, asfalt, plass for to i bredden?, o.a.). Et godt samarbeid skaper bra resultater på flere områder ☺

Her i heftet presenteres fem teknikker, men det finnes flere måter å ledsage en løper som har dobbel sansetap. Alle har forskjellige erfaringer om løping, og om sin kombinerte syns- og hørselshemming.

Begreper:
”Ledsager” eller ”løpe-ledsager” er den som er seende, og ledsager en løper som har kombinert syns- og hørselshemming/døvblindhet.
”Løper” eller ”den andre” er en person som har dette doble sansetapet.

1. LØPING VED SIDEN AV HVERANDRE:

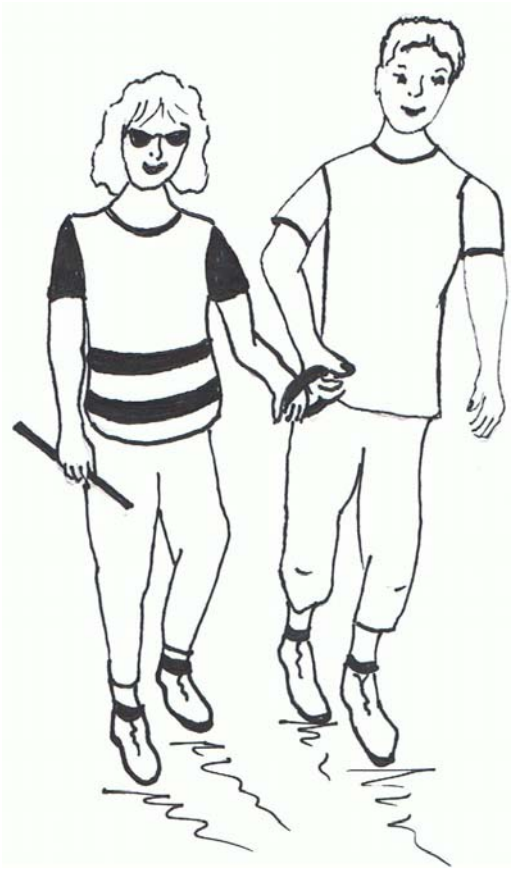
Her presenteres tre metoder på ledsaging under løping.

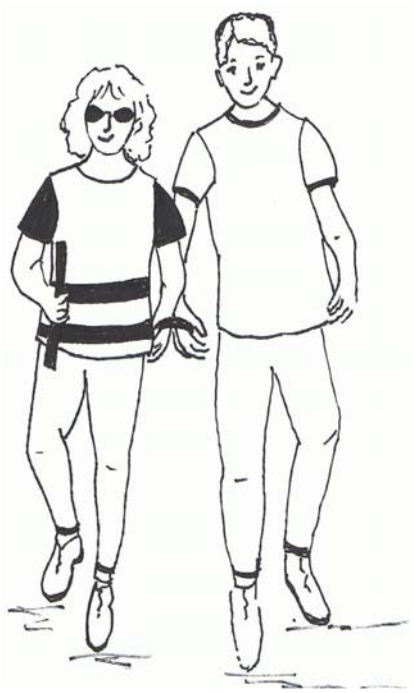
1.1 Holde i samme bånd/tau

Begge løper ved siden av hverandre, og holder i samme bånd slik at håndbakene er mot hverandre og evt. underarmen. Dette kan gi støtte når veien blir svingete og ujevn. Dette kan også gi støtte for de som også sliter med noe nedsatt balanse.

Fotsteg ved start;

Løper holder venstre hånd frem, må da ha sin høyre fot foran. Ledsager holder det motsatt, altså sin høyre hånd frem og venstre fot frem. Dette vil gi løpingen bedre flyt når begge holder samme løperytme. Når dere møter en hindring, vil løperytmen forstyrres og dere må starte på nytt igjen med å finne felles rytme. Dere kan bli enige om hvem som bestemmer rytmen.





Illustrasjon (t.v.): Løper med venstre hånd frem og høyre fot foran. Ledsager med høyre hånd frem og venstre fot frem.
Illustrasjon (t.h.): Det neste fotsteget blir det motsatte hånd og fotføring.

Andre råd:

Det anbefales at når en løper med felles bånd, bør man bytte side underveis. Ca hvert 15 minutt. Men noen kan oppleve at det er vanskeligere å håndtere ledsaging med venstre hånd enn med høyre hånd. Dere får prøve ut hvilken side som er best, eller om begge sider er like greit.

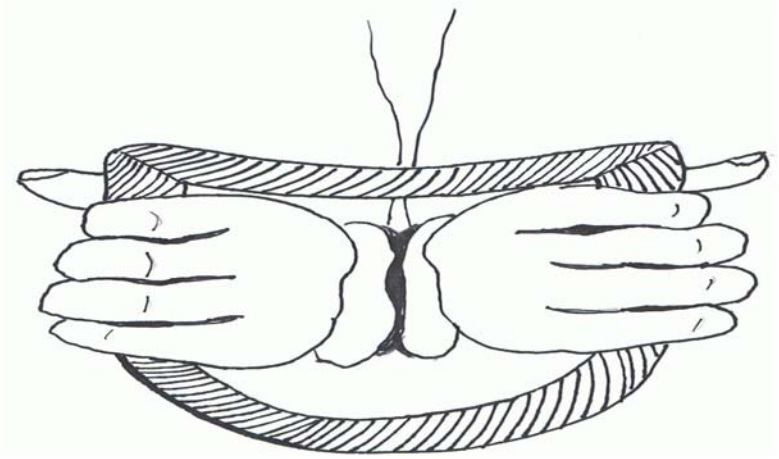
Løper dere i bymiljø, bør en løpe raskt over trikkeskinner. Det er bedre å løpe enn å gå over, men ikke løpe parallelt med trikkeskinnene, fordi de er glatte, særlig i regnvær.

Brostein eller lignende; ledsager bør finne de brosteinene som er tettest, kanskje redusere farten noe. Det kommer an på løperens balanse og hastighet.

Tøystoffet i båndet bør være solid og tåle å bli dratt i og tåle svette hender. En kan sy stoffet som en ring, eller bruke en Buff i fast bomull.

1.2 Holde i bøyle / stor "hestesko" i hard plastikk

Å løpe ved siden av hverandre med en solid bøyle, gir løperen god og stabil støtte. For løpere som er blinde/sterkt svaksynte og har nedsatt balanse, er denne metoden god å bruke.



Illustrasjon med to hender og ei bøyle…

Harald Vik har brukt mange år på å finne noe som var fast og lett å holde i. En leketøysbutikk i New York City hadde det! ☺ Den lignet på en stor hestesko og hadde tverrstang på toppen. God solid isolasjonstape gjør det godt å holde i, etter hvert som de svetter gjennom løypa. Nå er denne bøylen blitt justert til solid materiale som gir god støtte under løping. Forskjellen på bøylen og et tøystoff, er at tøystoffet gir ikke så stabil og fast støtte som bøylen. Nå utvikles "Harald-bøylen" i samarbeid med hjelpemiddelsentralen. Da håper vi dette vil komme mange til gode!

1.3 Lite fysisk kontakt

Dette er mulig for en løper som kan se noe, der han/hun er kjent og/eller løper etter en stripe som f.eks. på en idrettsbane eller på asfalten. Denne metoden krever at det er god plass for både ledsager og løper å løpe ved siden av hverandre.

Ledsageren kan gi signaler til løperen på ulike måter.

- Ledsager kan bruke sin hånd til å berøre/touche løperens overarm eller skulder. For eksempel å skyve til siden når løper må flytte seg mer til høyre. Hvis løper må flytte seg mer til venstre, kan ledsager holde mer fast på løperens albu og dra forsiktig over til venstre. To klapp kan bety løfte beina, fordi underlaget er ujevn.
- Ledsager kan brukes haptiske signaler som er beskrevet på side 10.

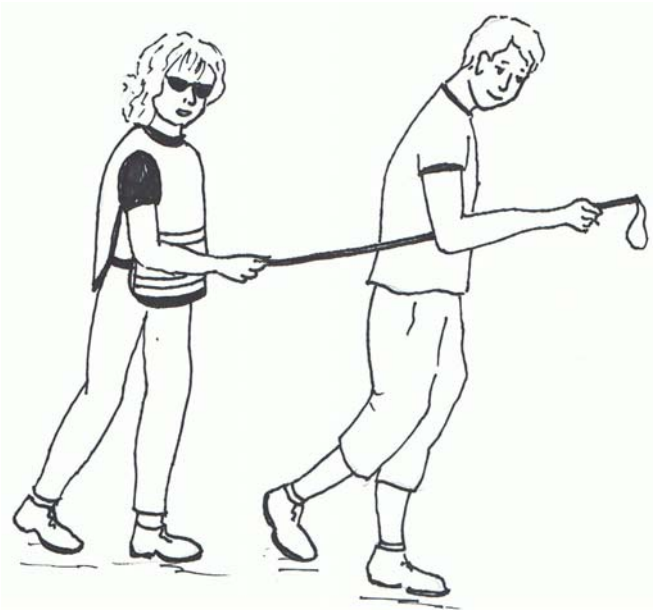
2. LØPING ETTER HVERANDRE:

Her presenteres to metoder på ledsaging under løping.

2.1 Begge holder i samme stokk / pinne med samme hånd

Ledsager løper foran og den andre løper etter. Begge holder i samme stokk / pinne med samme hånd.

Løpesteg;
Begge har parallelle løpesteg der de begge holder i stokken med f.eks. høyre hånd. Denne løpeteknikken gjør det lettere å komme inn i felles løperytme, særlig ved høy hastighet, enn når en løper ved siden av hverandre.



Illustrasjon: løpe etter hverandre med stokk mellom seg

Andre råd:
Denne form for ledsaging gir ikke så mye støtte for de som opplever å ha nedsatt balanse. Når veien blir svingete, må ledsageren holde mer fast på stokken slik at løperen kjenner at det svinger og samtidig finne støtte fra den.

Denne teknikken kan fint brukes andre steder på tog/buss og andre smale passasjer.

En ”stokk” kan være et kosteskaft uten ”fot”, eller en mobilitet stokk (hvit blindestokk) som kan forkortes eller brukes i full lengde. Det finnes en mobilitystokk (Ambtech) som ikke har noen ledd. Disse er solide og tåler mye røff bruk.

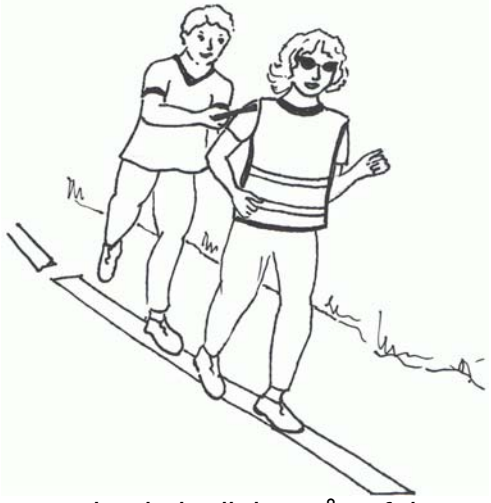
2.2 Ingen ting å holde i, bruker synsresten

Her er det 2 muligheter; ENTEN at ledsager løper foran og den andre løper etter, ELLER den ”andre” med døvblindhet løper foran og ledsager etter.. Løper har ingen ting å holde i, men bruker synsresten sin ved å se på fargene til ledsagernes klær, eller den hvite stripen på veien eller andre ting..

Denne metoden gir frihet for løperen å løpe selvstendig, men kan gi stor og spennende ☺ utfordring for ledsageren som løper foran, som ikke har "øyner i nakken". Noen løpere har ikke evne til å bedømme avstand mellom seg og ledsageren, så ledsager må hele tiden regulere avstanden mellom dere to. Ved lange løp bør løperen i tillegg ha ekstra ledsager ved siden av seg.

Klær: Her er kontrast i klær/refleksvest viktig, som løperen kan feste blikket sitt på. F.eks. joggebukse som har et hvit/lyst merke bak på leggen/knehasene, eller joggesko som har et hvit/lyst merke på. Ledsager kan spørre løperen hva som er best å se.

Skal løperen løpe i store løp med mange mennesker, anbefales ikke denne metoden, men heller bruke stokk (se ledsager-metode på kap. 2.1).



Illustrasjon: Løper etter den hvite linjen på asfalten, med ledsager løpende bak

3. VALG AV METODE AVHENGER AV:

Hvilke metoder som er mest riktig eller best å bruke, må dere prøve dere frem på. Prøv gjerne kombinasjoner av disse under samme løp. Valg av metode avhenger av:

- om løperen har noe funksjonell syns- og hørselsrest igjen eller ikke
- om løperen har god eller nedsatt balanse
- om løperen har mye eller lite erfaring med løping, og å bli ledsaget
- om ledsager har mye eller lite erfaring med å ledsage en som har dobbelt sansetap
- hvor det er og hvilken hastighet løpingen skal være i (trening/konkurranse).
- om det er felles løperytme og fleksibel "løpe side"

3.1 løperens syns- og hørselsrest

Hvis løperen har noe funksjonell syns- og/eller hørselsrest igjen, vil det støtte godt til løpingen. Dere er jo i farta, og det å motta informasjon via syn og/eller hørsel, vil hjelpe til med å reagere raskere hvis noe må endres underveis. Med synet ser en f.eks. om det blir en sving, fortauskant/grøftekant, eller om en kjenner seg igjen og vet hvor en skal. Med hørsel kan ledsager fortelle hva dere møter underveis, f.eks. en hindring eller underlaget endrer seg, og begge kan småprate underveis i treningen. Har løperen ingen syn og/eller hørsel, må det tas hensyn til dette. Her kan dere bruke signalsystemene som varsel eller beskrivelse av hva som kommer til å skje.

Det en bør være oppmerksom på, er at for de som har noe syn og hørsel igjen, vil samme person ha annen syns- og/eller hørselsfunksjon under løpingen enn ellers i hverdagen. Det kommer an på lysforhold og om en bruker høreapparat/cochlea implantat (ci).

For noen høreapparatbrukere/ci-brukere, blir apparatet ikke brukt under aktiviteten, fordi apparaturen tåler ikke svette (saltet). Da må det munnavlesning til, noe døve (med synsrest) også er avhengig av. Men i løping er dette en stor utfordring! ☺

Lysforhold har også mye å si. De som har Usher syndrom (alle tre typene) har nedsatt synsfunksjon i skumring/mørket og er tilnærmet blinde, men i godt dagslys er de tilnærmet seende. Mange har også nedsatt kontrastsyn og er avhengig av god fargeskille der en skal løpe. Det å løpe etter en hvitmalt stripe på veien er helt topp! Da trenger en strengt tatt ikke ledsager, men når mørket siger på, blir det vanskelig å se. Klær hos løpe-ledsager som er lett å se vil også hjelpe mye.

3.2 løperens balanse

Er en helt blind eller ikke ser noe i perioder, vil det kreve at løperen må støtte seg mer fysisk til ledsageren.

Ved bruk av stokk, blir løperen mer vinglete, fordi hun/han ikke har noen holde-punkter å feste blikket sitt på. Løperen må kjenne på stokken om bakken/terrenget går oppover/nedover, over hindringer og om det er skarpe svinger.

Det er lettere å bruke et tau/bånd/"hestesko" hvor løperen kan bruke sin egen håndbak til å "lene seg mot" ledsagerens håndbak for å kunne holde balansen.

Balanse styres av tre funksjoner: balanseorganet ved det indre øret (vestibular-sansen), synet (øye), og reseptorer i alle muskler og ledd (proprioceptive system).

Når en ikke ser, må en støtte seg til vestibulærsansen og reseptorene for å opprettholde balanse. Dette kjennes tydeligst når en går på ukjente steder i mørket med ujevnt underlag.

Når vestibularsansen ikke fungerer (f.eks. hos Usher 1) pluss nedsatt syn, er det kun kroppens reseptorer som gjør at en kan holde balansen sånn noenlunde. Derfor er allsidig fysisk trening viktig.

3.3 løperens erfaring med å løpe, og å bli ledsaget

Er løperen som har kombinert syns- og hørselshemming kjent med løping, vet han/hun om sine egne ressurser og hva en kan stille opp med.

Er en ny og har lyst til å prøve løping, bør en være åpen for at dere begynner et sted og ser hvordan det utvikler seg. Tålmodighet lønner seg på sikt! Løperen kan også ta hensyn til den andre, ikke bare ledsageren til løperen ☺

For en del med kombinert sansetap er det nytt å bruke en ledsager, både i dagliglivet og i fysisk aktivitet. Dette med å holde i en annen person, kan gi en spesiell opplevelse –

særlig hvis en fremdeles kan se noe. Følelsen av selvstendighet brytes, og flere spørsmål dukker opp; Hvordan skal en forholde seg til en ledsager? Hvilke teknikk brukes? Uttrykket "å stole blindt på" vil bokstavelig talt gjelde her. I en overgangsperiode utfordres følelsen av å kunne faktisk slappe av (les: *slippe kontrollen*) mens en blir ledsaget. ☺

3.4 ledsagers erfaring med å løpe-ledsage en som har dobbel sansetap

Føler en seg trygg på det en gjør, vil den andre også føle seg trygg. Det er viktig at ledsager vet om sine begrensninger, men også sin styrke ☺

Er det første gang, så er det bare å hoppe i det. Vær tålmodig, det skal være lov å prøve seg frem og å lære av de erfaringene en får underveis.

I begynnelsen er det lurt å snakke sammen, og hvis ledsager ikke kan tegnspråk eller kommunisere med den døvblinde, bør tolk benyttes. Under løping brukes bestemte og avtalte signaler som kan gjøre det lettere å gi beskjed i farta når noe skjer eller endres underveis.

3.5 hvor dere løper

Ledsager-metodene kan byttes på hvis løpingen skjer gjennom forskjellige typer terreng, som for eksempel dere løper fra en bygate inn i en skog med smal sti og videre over til en bred grusvei, og tilbake igjen til bygaten. Da kan ulike metoder byttes på, f.eks starte med at løper har stokk med sin ledsager foran, deretter bytte over til å løpe ved siden av hverandre med sammenlagt stokk, og tilslutt løpe etter hverandre igjen – med eller uten stokk. Det må være et samarbeid mellom dere hele veien.

3.6 hastighet på løpingen

Jo fortere en løper, jo mer vil hastigheten (farten) gi støtte til balansen. Slik som det er med sykling; jo saktere en sykler, jo mer vinglete blir syklingen og en har vansker med å holde seg på to hjul. Jo fortere en sykler, jo mer stødig vil en holde balansen.

Hurtigheten vil også prege løperytmen og hvilken metode som brukes. Løper dere sprint, er det vanskelig å holde i et felles tau/bånd. Dere må prøve dere frem med bruk av stokk, eller løpe ved siden av hverandre.

3.7 løperytme

Det å være to som løper sammen, krever felles rytme. Jo fortere en løper, jo fortere svinger armene frem og tilbake. Noen "låser fast" sine armer mens de holder i bånd/ bøyle, mens andre fokuserer på å ha felles løperytme med både armer og bein.

3.8 løpeside

Det anbefales å bytte side underveis, men her må en prøve seg frem. Forfatterens erfaring er at noen ledsagere faktisk klarer kun å håndtere ledsaging på en side. Når det blir bytte, får en ikke til samme løperytme.

Noen er bevisst på å bytte side jevnlig, f.eks. hvert 15. minutt.

Andre løper med ledsager på sin venstre side hele tiden. Forfatteren har erfart at etter en del måneders løping med ledsager på venstre side, fikk jeg belastningsskade på høyre kne (ytre leddbånd). Men jeg kjenner noen som har hatt sin ledsager hele tiden på sin venstre, og aldri fått belastningsskade.

4. SIGNALER OM HINDRINGER UNDER LØPETUREN:

4.1 Der dere løper ved siden av hverandre

- Fortauskant opp/stein på veien; ledsager gir et raskt rykk opp, og raskt tilbake. Ikke langsomt rykk opp, for det signalet vil ikke gi løperen tid til å reagere på.

- Fortauskant ned/grop/hull; et raskt rykk ned, og raskt tilbake igjen. Ikke langsomt rykk ned og opp.

- Ujevnt underlag/småsteiner over en tid; ledsager rister på hånden sin fra side til side i 2 – 3 sekunder. Løperen må være bevisst på å løfte beina litt høyere enn vanlig, men kan holde samme fart.

- Smal vei; før båndet/tauet bak ryggen, og løperen løpe etter. Her vil farten bli redusert kraftig hvis en ikke har en stokk for hånden.

Signaler med bruk av bøyle / ”hestesko” (kap. 1.2) er noe annerledes enn med bruk av tøystoff fordi bånd/tau er mykt. En må også ta hensyn til løperens balanse og hva som er ønskelig av signaler.

4.2 Der dere løper etter hverandre med stokk

Når løpe-ledsager skal signalisere med stokk, er det to forskjellige grep. Ledsager må velge en av disse to grepene (der hånden til ledsager holder på stokken):

1 - Når ledsager skal signalisere ”fortauskant opp”, føres stokken raskt opp og ned igjen (tilbake til utgangsposisjonen). Signalet gis når hindringen er et løpesteg unna løperen. Her vil løperen kjenne at stokken går oppover, eller kjenne at det er en bevegelse i stokken.

2 - Når ledsager skal signalisere ”fortauskant opp”, må ledsager holde stokken med fast grep og løfte baksiden av stokken opp (der løperen holder i stokken). På en måte fører ledsageren sin del av stokken litt nedover, mens resten av stokken går oppover bak seg. Kom raskt tilbake til utgangsposisjonen igjen.

Disse to teknikkene er helt forskjellige måter å signalisere samme varsel på. Hvilke en er mest komfortabel med, må prøves ut.

Uansett hvilke av disse to metodene du velger, skal det kun gis ET signal – ikke føre stokken opp ned flere ganger. Det er forvirrende og løper tror det er flere hindringer som skjer. Er det kun EN fortauskant, så gis signalet kun en gang.

- Fortauskant ned/groper; her er motsatt signal av ”opp”-signalet.

- Grusvei eller ujevnt underlag over tid; vri på stokken raskt i 2 - 3 sekunder, som om en starter en motorsykkel. Her må løperen løfte bena litt mer bevisst opp, men løper i samme hastighet.

- Dra stokken/pinnen forover eller bakover. Dette betyr å øke eller redusere farten i løpingen. Dette signalet kan både ledsager og løper bruke.

4.3 Haptiske signaler i løping

Haptiske signaler innebærer å ”tegne på kroppen til den andre” (fritt oversatt av forfatter). Under løping kan ledsageren tegne på løperens overarm. Albu symboliserer ”bakken” og skulder symboliserer ”himmelen” eller toppen av en lang bakke.

- Fortauskant opp: hold håndflaten ned og vannrett med lillefingersiden mot løperens albu (som karateslag uten slag ☺). Når fortauskanten/steinen kommer, dra hånden fra albuen og raskt oppover ca. 1/3 av overarmen, og slipp kontakten.

- Fortauskant ned /groper: Motsatt bevegelse av ”opp”-signalet. Ledsager drar sin hånd raskt fra midten av overarmen og ned til albuen på løperen.

- Ved ujevnt underlag/smågrus, men kan holde samme fart; ledsageren krummer alle fingrene i et stor ”løve-gap” og holder like over albuen på løperen, og roterer 2 - 3 sekunder.

- Syklister som sykler forbi; tegn noen store sirkler omtrent midt på overarmen.

- Andre løpere som løper forbi; bruk to fingre og løp oppover eller nedover på overarmen ☺

- ”MÅL!! ☺”; Gjør avtale med løper hva som er best signal, men forfatter bruker symbol for ”Klokke” som mål. Klokkerem er vanligvis på venstre håndledd, slik at når vi er i mål, tar ledsager et godt grep på venstre håndledd. ”*Ah! Endelig fremme!”* ☺

Disse haptiske signalene kan være svært vanskelig å gi når en løper fort eller i sprint. Da er en mer opptatt av å løpe fortest mulig og armene er i for raske bevegelser til å kunne gi signaler der.

Andre smarte haptiske signaler er:

- Publikum roper ”Heia heia! ☺” og klapper: Ledsager klapper på løperens rygg og/eller overarm OG tegner ”smil”.
- ”Smil”: en pekefinger tegner en buet strek, slik du vil tegne smil på et papir ☺
- ”Ja”; to klapp på armen
- ”Nei”; to stryk på armen
- ”Toalett”: bruk tommel eller en finger – ”børst” to ganger på forsiden av skulder til løper. På tegnspråk vises tegnet på forsiden av skulder, med tommelen i ”haike-posisjon”. Dette er et gammelt tegn som symboliserer en som bruker

snekkerbukse og skal på toalettet, og da må bukseselene løftes til siden med tommelen.
- ”Tall” - antall kilometer løpt; skriv på ryggen det tallet som vises underveis. Noen løpere klarer å ”lese” det på overarmen, mens andre vil ha det skrevet på ryggen. Ikke skriv bortover, men oppå hverandre. Det samme gjelder når en skal skrive bokstaver.

5. KOMMUNIKASJON:

Til deg som kan se godt; Klarer du å ta en løpetur eller raskt spasertur uten å si ”hei!” til noen eller gi en nikk til et kjent ansikt? Eller en prat med en god kjenning underveis på løpeturen?

Det som IKKE er skrevet om, men kan leses mellom linjene er ***kommunikasjonen*** mellom løper og ledsager. Det å løpe er jo å ta på seg treningstøy, gode joggesko og å løpe i vei ute ett eller annet sted, eller på en tredemølle. Men er man to, vil det alltid oppstå en samtale, en dialog. Begrepet ”*kommunikasjon*” betyr nettopp det: samtale mellom to personer. Kommunikasjon innebærer også blikkontakt, mimikk, gester, tegn, ytringer, tonefall og setninger en sier.

Har en person kombinert sansetap (døvblind), vil hørselstapet prege hvordan en kommuniserer sammen. Er en døv og tegnspråklig, bør ledsager kunne tegnspråk, men hvor mange kan det? Det er stor etterspørsel etter spreke tolker som også kan være løpe-ledsager. En tolk for døvblinde har 3-årig høgskoleutdanning (Bachelor) for å kunne være en oversetter FRA norsk tale til den kommunikasjons-form den døvblinde bruker TIL den som snakker med den døvblinde, og TILBAKE igjen. Er en ”bare” høreapparatbruker / ci-bruker, må noen legge disse igjen hjemme for å unngå svette, og da oppleves det mer vanskelig å oppfatte hva andre sier. Å kunne munn-avlese vil hjelpe til å oppfatte korte samtaler, men meningsfylte diskusjoner får vente til før eller etter løpeturen.

En person forfatter kjenner, bruker FM-utstyr, dvs. hodetelefon koblet til et forsterker-system for hørselshemmede. Ledsager har mikrofonen på seg, og løperen har hode-telefonen med mottaker på seg, og kan høre hva ledsager beskriver underveis.



Illustrasjon: Endelig i mål! ☺ Ledsager signaliserer dette til løper med kombinert syns- og hørselshemming, ved å ta et fast grep rundt håndleddet til løper og slippe igjen.

Her ser vi også at løper holder i en stokk og ledsager holder i en bånd – disse har vært brukt under løpeturen som hjelpemidler i ledsagingen.

Prosjekt "Døvblinde og Holmenkollstafetten" 2011
Finansiert med prosjektmidler fra ExtraStiftelsen Helse og rehabilitering.
Søkerorganisasjon: Landsforbundet for kombinert syns- og hørselshemmede/ døvblinde (LSHDB). www.lshdb.no Tlf.nr: 22 41 34 24
Prosjektleder Berit R. Øie, Active deafblind! Ltd.

Vedlegg 2. Pressemelding 11. mai 2011

30 kombinert syns- og hørselshemmete og døvblinde løper Holmenkollstafetten

Historie skrives når to stafettlag stiller til start under årets Holmenkollstafett 14. mai 2011. Et herrelag og et damelag med eneste fellesnevner at alle har kombinert syns- og hørselshemming og døvblindhet. Disse representerer en allsidig gruppe med tanke på yrkes- og utdanningsbakgrunn.

Maratonmannen gjennom 30 år, Arne Olav Løvik som er helt døv og sterkt svaksynt, tar selvfølgelig den lengste etappen (2.800 m), mens vårt forbilde Harald Vik løper gjennom Frogner parken (1.520 m). Harald er helt døv og blind, og fikk Kongens fortjeneste-medalje i sølv (2007) blant annet for sine reiser i inn- og utland på sykkel og i joggesko. Han har gjennomført New York City maraton 18 ganger, og syklet Trondheim-Oslo også 18 ganger!

Resten av gjengen representerer både førskolelærer (både mannlig og kvinnelig), jurist, pedagoger, fisker, IKT seniorkonsulent, lege, sosionomer, snekker, håndverkere, regnskapsførere, fysioterapeuter, massører, informasjonskonsulent, idrettsforsker, rådgivere, bibliotekar, møbeltapetserer, sekretær og webansvarlig.

Totalt 96 personer involvert: Det er 16 frivillige og 14 tolker som er løpe-ledsagere som gjør det mulig at 30 løpere med dobbel sansetap kan delta i løpet. Nesten 50 tolker sørger for at kommunikasjonen flyter godt gjennom denne tre dagers sammenkomsten.

Prosjektleder Berit R. Øie (sterkt tunghørt og svaksynt) fikk økonomiske midler fra Extra-spillet Helse og rehabilitering til dette fantastiske arrangementet. Søker-organisasjonen er Landsforbundet for kombinert syns- og hørselshemming/døvblinde (LSHDB), og vi er glad for at Foreningen Norges Døvblinde også er representert.

Tett program: Både fredag, lørdag og søndag har ulike forelesere som skal snakke om "Motivasjon for trening og hvordan allikevel delta når syn og hørsel er redusert". Flere av deltakerne har ikke vært i noen joggesko på mange år, og Holmenkollstafetten er en flott motivasjonskilde til å starte å trene, og forhåpentligvis fortsette med trening etter denne spennende helgen.
Kontaktperson: Prosjektleder Berit R. Øie mobil nr: 46 78 92 48

Vedlegg 3. Press release ENGLISH, mai 2011

(*Pressemeldingen oversatt av Geir Jensen*)

30 people with combined hearing- and sight disabilities/deafblind runs the Holmenkollen Relay Race.

History was written when two teams participated at this annual Holmenkollen Relay Race the 14th of May 2011. There was a men's and women's team with the common denominator that all participants have hearing and sight disabilities or are deafblind. They all represented a versatile group in regards to profession and educational background.

A marathon man throughout 30 years, Arne Olav Løvik which is deaf and visually impaired, took the longest lap (2.800 meters), while our role model Harald Vik ran through Frogner parken (1.520 meters). Harald is both blind and deaf, and received the Kings Medal of Merit in silver (2007) for his travels in and outside of the country on his bicycle or in his trainers. He has completed the New York City Marathon 18 times and cycled Trondheim – Oslo 18 times as well.

The rest of the participants represent preschool teachers (male and female), a lawyer, pedagogues, a fisher, an ICT senior consultant, a doctor, sociologists, a carpenter, craftsmen, accountants, physiotherapists, masseurs, an information consultant, an athletics researcher, advisors, a librarian, an upholsterer, a secretary and a web responsible.

A total of 96 people were involved: with 16 volunteers and 14 interpreters which were running companions who made it possible for 30 runners with a double loss of senses to participate in the race. Almost 50 interpreters made sure that the communication was running smoothly through out this three day gathering.

Project manager Berit R. Øie (strongly hearing disabled and visually impaired) was given financial support from the Extra-game Health and rehabilitation to this magnificent arrangement. Applying organisation was the National association for combined sight and hearingdisabilities/deafblind (LSHDB), and we are glad that the Norwegian Association of the Deafblind (FNDB) was also represented.

Close program: Both Friday, Saturday and Sunday had different lecturer talking about “Motivation for training and how to participate with reduced sight and hearing”. Several of the participants had not used trainers for many years, and the Holmenkollen Relay Race was an excellent source of motivation to start training again and hopefully continue training after this exciting weekend.

Vedlegg 4. Artikkel SynHør-bladet nr 3 - 2011

En flott Holmenkollstafett!! ☺

av Berit R. Øie

Mange var spente fredag den 13. mai, da vi alle møttes i Oslo. Hva i all verden skulle de være med på?? Et stafettløp rundt omkring oppover mot Holmenkollen, videre til Frognerparken og tilbake til Bislett? Ville vi 30 løpere med kombinert syns- og hørselshemming / døvblindhet klare dette?? Ja, klart det!!! ☺ Sammen med oss hadde vi 16 frivillige løpe-ledsagere og 14 tolker som ledsaget hver av oss ute i løypa.

Holmenkollstafetten er verdens største stafettløp, som har en løype på 15 etapper, med ulike lengder. Den korteste på 390 meter til 2.800 meter, totalt 18 km. Målet er at hver person i et stafettlag løper sin etappe og leverer stafettpinnen videre til neste løper - uten å miste den. I år var det til sammen 2.128 stafettlag som gjennomførte løpet, med ca 31 tusen løpere!

Vi stilte opp med et damelag og et herrelag med navnet ”Team SH – DB Norway”. Våre konkurrenter i klassen ”Funksjonshemmet” var Ridderrennets Venner med et lag og Team RP som stilte opp med to lag. Og plasseringen??? Vårt herrelag kom på 3. plass

og damelaget på 5. plass, men vi følte at vi hadde vunnet allikevel! Limericken til Cor van der Lijck illustrerer det:

Hos LSHDB skjer det mye rart,
Nå står vi på Holmenkollstafetten til start,
Med 15 damer og 15 mann,
Og med Nina og Berit i lederspann,
Og NÅ har vi det umulige klart!

Nina Skorge og Berit R. Øie var vi som ledet alle gjennom denne hegen, og vi er veldig stolte over at alle gjennomførte sin oppgave. Men denne helgen handlet ikke bare om å løpe sin etappe. Fredag foreleste Bedir Yiyit om det å komme i gang med sykling, skigåing og løping her i Norge. Flott av en fra Tyrkia å klare skigåing etter noen år! John Sandell fortalte konkret om det å trene i treningsstudio, enten med tolk eller med sin førerhund som ledsager. Etter foredraget var vi ute i en park, der ulike teknikker for ledsaging ble prøvd ut.

Lørdag formiddag fortalte Bibbi Hagerupsen om det å komme i gang med trening, først med EasyLife. Dette gav mye positiv opplevelse, og hun trener nå jevnlig med to faster tolker, en for løping og en for sykling. Cor van der Licjk kommer fra Holland og snakket om sitt liv derfra. Det var stort å komme til Ridderrennet på Beitostølen hvor han traff sin nåværende kone ☺ Han organiserte flere skiturer til Norge med synshemmede hollendere.

Harald Vik fortalte om sitt eventyrlige idrettsliv og hvordan han begynte å løpe New York City maraton. Første gang han deltok måtte han bryte, og Grete Waitz gav ham det gode rådet at han ikke måtte starte like hardt neste gang. Det gjorde han og siden den gang har han fullført NYC maraton 18 ganger! Harald har også fullført sykkelrittet Trondheim-Oslo 18 ganger. Harald er og har vært vårt viktige forbilde og en flott ambassadør for gruppa vår både her hjemme og internasjonalt ☺

Søndag kom Anne-Mette Bredahl som er fra Danmark, psykolog, arbeider ved Norges idrettshøgskole, og nettopp avsluttet sin doktoravhandling om fysisk aktivitet, tilstede-værelse og funksjonshemming. Anne-Mette er selv blind og hun fortalte om sitt liv hvor hun hatet idretten fordi hun følte seg så klumsete. Men i voksen alder kom hun til Ridderrennet, noe hun ikke visste helt hva det var. Hun ville bare ha en gratis ferie i Norge, men å gå på ski var ikke hennes plan. Men fra første sekund hun fikk på skiene og kunne gå uten å kollidere på noe som helst, så ble hun værende i skisporet ☺

Denne helgen med Holmenkollstafetten var et prosjekt med Berit som prosjektleder og Nina som prosjektmedarbeider. Vi ønsket at dette var åpent for alle som har kombinert syns- og hørselshemming / døvblindhet. Derfor var vi glade for at FNDB med Geir Jensen deltok, en del medlemmer fra LSHDB og en som var helt ny. En fantastisk helg tok dessverre slutt, men vi håper på nye muligheter til neste års Holmenkollstafett 12. mai 2012. Det får vi vite i november om vi igjen får økonomisk støtte fra Helse og rehabilitering.

PS: Linker om Holmenkollstafetten kan en finne på Kondis.no og i mosjonsbladet Kondis juni nummer 2011. Pressemeldingen er å finne på LSHDBs hjemmeside.

Vedlegg 5. Reportasje i mosjonsbladet Kondis nr 5 – 2011



Stor interesse: *Det viste seg å være stor interesse for å delta i Holmenkollstafetten blant folk med kombinert syns- og hørselshemming. Derfor ble det mulig å stille med to lag. Herrelaget (bak fra venstre): Cor, Bjarte, Magnus, Arnt Magne, Edvard, John, Bedir, Lars, Henning, Arne Olav, Edvard, Ove, Geir, John Arne og Harald. Damelaget (foran fra venstre): Solgun, Camilla, Åshild, Sissel, Berit, Aslaug, Nina, Elin, Kari, Kirsti, Kirsti, Merete, Bibbi, Hilde og Hege. (Foto: Fredrik Hiaasen)*

Døvblinde løp Holmenkollstafetten

Historie ble skrevet da to stafettlag stilte til start under årets Holmenkollstafett. Et herrelag og et damelag med eneste fellesnevner at alle hadde kombinert syns- og hørselshemming og døvblindhet. Disse 30 personene representerte en allsidig gruppe med tanke på yrkes- og utdanningsbakgrunn.

Av Bjørn Johannessen

Med økonomisk støtte fra Extrastiftelsen Helse og rehabilitering via Landsforbundet for kombinert syns- og hørselshemming/døvblinde (LSHDB) ble drømmen realisert om å stille til start i Holmenkollstafetten med lag utelukkende bestående av løpere med kombinert syns- og hørselshemming/døvblindhet.

Leder for prosjektet Berit R. Øie, som selv er en sterkt tunghørt og svaksynt løper, forklarer bakgrunnen for det hele.

– Ideen kom etter den positive erfaringen som noen av oss fikk med vår deltakelse i Holmenkollstafetten i fjor. Vi var da fire personer med døvblindhet som løp hver vår etappe med hver vår ledsager. Vi fire kjenner såpass mange andre som har ulike varianter av nedsatt syn og hørsel, at vi ønsket å få med disse til et eget stafettlag, forklarer Øie.

Utfordringer

– Fysisk aktivitet er allmenn kjent som en viktig del av enhver persons liv for å fremme god helse, øke egen selvforståelse og selvtillit og å oppnå god livskvalitet. Også for mennesker som har døvblindhet er det viktig å ha mulighet for å delta jevnlig i fysisk aktivitet, og det å løpe er en forholdsvis enkel treningsform, forklarer Berit R. Øie.

Og legger videre til:

– Generelt kan vi si at funksjonshemmingen døvblindhet gir tre store utfordringer. Samspillet og kommunikasjonen med omgivelsene, enhver form for oppfattelse av informasjon og fri bevegelse, spesielt utendørs. Nedsatt syn og hørsel medfører begrensninger når det gjelder å oppfatte hva som skjer, og det å kunne ferdes fritt ute når en vil og hvor en vil. Sansetapene kan føre



Veksling: *Hilde M. Mathiassen løp 14. etappe sammen med ledsager Liss-Nina Krag-Pedersen. Begge hadde tatt turen fra Tromsø for å delta i Holmenkollstafetten. Pinnen blir her gitt videre til Hege Dahlen som løp siste etappe. (Foto: Lisbet Moskaug)*

il inaktivitet og man får ikke nok ansestimuli til å fungere godt nok i verdagen. Følelsen av avhengighet il andre er stor og det er lett å unnkylde seg med ett eller annet for å lippe unna denne følelsen. Det er en mfattende prosess å få hverdagen til i fungere bra hvis motivasjonen ikke r til stede, sier hun.

Stor interesse

I utgangspunktet var det meningen å stille i Holmenkollstafetten med ett lag bestående av 15 personer med døvblindhet. Men etter hvert viste det seg at interessen for å delta var så stor at de kunne stille med to lag. Et damelag og et herrelag, i aldersgruppen 30 til 70 år.

– Totalt var 96 personer involvert i stafetten. 16 frivillige og 14 tolker var løpeledsagere og gjorde det mulig for 30 løpere med dobbelt sansetap å kunne delta i løpet. Nesten 50 tolker sørget for at kommunikasjonen fløt godt gjennom den tre dager lange sammenkomsten vi hadde fra fredag til søndag, forklarer Berit R. Øie.

Det var en allsidig og variert sammensetning av løpere på de to stafettlagene som stilte til start. Alt fra rutinerte maratonløpere til nybegynnere som aldri hadde løpt et løp tidligere.

Maratonmannen gjennom 30 år, Arne Olav Løvik som er helt døv og sterkt svaksynt, tok selvfølgelig den lengste etappen på 2800 m, mens rutinerte Harald Vik løp gjennom Frognerparken (1520 m). Harald Vik er helt døv og blind og fikk Kongens fortjenestmedalje i sølv (2007) blant annet for sine reiser i inn- og utland på sykkel og i joggesko. Han har blant annet gjennomført New York City Marathon 18 ganger og syklet Trondheim - Oslo det samme antall ganger.

I resten av gjengen var en rekke yrkesgrupper representert: førskolelærere, jurister, pedagoger, fiskere, IKT-konsulenter, leger, sosionomer, snekkere, håndverkere, regnskapsførere, fysioterapeuter, massører, informasjonskonsulenter, idrettsforskere, rådgivere, bibliotekarer, møbeltapetserere, sekretærer og webansvarlige.

Målet nådd

I Holmenkollstafetten var det totalt fem lag som stilte i klassen for funksjonshemmede. Blant disse fant vi dame- og herrelagene til Team SH-DB (syns- og hørselshemming - døvblindhet) som endte på 3. og 5. plass med tiden 1.44.43 og 1.58.12.

– Det var vel omtrent som forventet og hva jeg hadde tippet på forhånd, kommenterer Øie.

– Men tider og plasseringer var uvesentlige i denne sammenheng. Det viktigste var å delta og gi inspirasjon til videre fysisk aktivitet til tross for syn- og hørselstap. Responsen etter stafettløpet var enormt positivt og ga flere av deltakerne mersmak til å trene videre. Vi håper også at dette kan være med og inspirere andre med doble sansetap til å komme i gang med aktivitet. Til neste års stafettløp har vi derfor et ønske om å gjenta suksessen med yngre løpere, om vi får muligheten til det, avslutter Berit R. Øie.

Holmenkollstafetten

- Ble arrangert for første gang i 1923.
- Arrangeres av IK Tjalve.
- Ble arrangert for 81. gang den 14. mai 2011.
- Stafetten består av 15 etapper.
- Lengste etappe er 2800 m, mens korteste er 390 m.
- På grunn av justeringer på 10. og 11. etappe var årets distanse totalt 18.295 meter, mot fjorårets 17.990 m.
- Totalt 2069 lag fullførte årets stafett. Det var 359 flere enn i fjor.
- Eliteklassen for kvinner ble vunnet av SK Vidar på tiden 58.54.
- Eliteklassen for menn ble vunnet av IK Tjalve på 49.48.
- Solo-løpet Holmenkollen Opp & Ned hadde 55 fullførende deltakere og ble vunnet av Øyvind Stokseth, Halden SK på 1.07.59 og Marit Karlsen på 1.21.56.

Berit R. Øie



Alder: 47 år
Bosted: Halden
Yrke: Frilans rådgiver og prosjektutvikler
Familie: Gift. To barn.
Idrettslige prestasjoner:
Pers 10 km: 61 min (Sentrumsløpet 2009)
Pers halvmaraton: 2.10 (Oslo halvmaraton 2009)
Pers maraton: 6.26 (New York City 2010)
Annet: Sykling Femsjøen Rundt på 10 mil 3.37 (2006), svømming 100 m crawl 1.07 (1979), vannski 2. plass VM for funksjonshemmede 1987.

Nina Helene Skorge



Økende grad av både syns- og hørselstap gjorde etter hvert at «dørstokkmila» ble svært lang for Nina Helene Skorge. Men «dørstokken» var likevel ikke uovervinnelig. I fjor ble hun inspirert nok til å begynne å trene igjen.

Av Bjørn Johannessen

Inspirert til å trene

Dørstokkmila overvunnet: *Etter en del inaktive år og mye problemer har Nina Helene Skorge klart å komme i gang med trening igjen. Her blir hun ledsaget av Helene Arentz i årets utgave av Holmenkollstafetten. (Foto: Heming Leira)*

Nina Helene Skorge er født med nedsatt hørsel og har brukt høreapparat hele livet. I begynnelsen av 20-årene ble det i tillegg konstatert at hun hadde en øyensykdom. Det viste seg å være en del av Ushers syndrom som innebærer både syns- og hørselstap.

– I voksen alder har jeg fått betydelig nedsatt sidesyn og mørkesyn, men leser og ser på TV som før. Jeg kan selvfølgelig ikke kjøre bil lenger og har tatt i bruk hvit stokk som bedrer orienteringsevnen min. Nå bruker jeg alltid hvit stokk når det er mørkt, mye mennesker og trafikk eller jeg er på nye steder. Da har jeg den interessante kombinasjonen at jeg kan gå på trikken med hvit stokk og så ta opp avisa for å lese dagens nyheter. Det er sikkert noen som stusser, men de sideblikkene ser ikke jeg, smiler Nina Skorge.

Startet på bunn

45-åringen har alltid vært glad i å drive med allsidig idrett og friluftsliv, og etter hvert ble langrenn favoritten.

– I voksen alder har jeg prøvd å holde meg i form ved jogging i sommerhalvåret og langrenn om vinteren. Jeg hadde noen år hvor dørstokkmila ble lang og jeg ble i fryktelig dårlig form. Etter hvert kom betennelser og smerter både her og der og jeg innså at jeg måtte gjøre noe for å få mer energi og bedre helsa. Gjennom å være med på den idrettslige e-post-lista til Berit R. Øie, ble jeg inspirert av å lese om andre som hadde klart å komme i gang med trening selv om de var i samme situasjon som meg, forklarer Nina.

På våren i fjor startet hun derfor å trene. Formen var så dårlig at hun måtte begynne helt på bunnen. I begynnelsen kunne hun ikke løpe på grunn av betennelser, men startet isteden med «indoor walking» et par ganger i uka. Dette viste seg å være en skånsom og artig treningsform, som kombinert med styrketrening gjorde at betennelsene ble borte. Etter hvert som formen ble bedre kunne hun også kombinere gange og løp.

– Jeg startet veldig forsiktig med bare 20 minutters økter og fulgte et 12 ukers nybegynnerprogram jeg fant på Löplabbets nettsider. Den største jobben å gjøre er det mentale i det å endre vanene og komme seg ut og trene. Dette ble lettere når jeg hadde et program jeg kunne følge. Dessuten er det å ha mål og delmål viktig for å beholde motivasjonen, så det endte med at jeg meldte meg på 10 km i Oslo Maraton i fjor, forteller Skorge.

Foruten løpingen er hun også glad i å gå på ski, og gikk både Birken og Ridderrennet i fjor. Ellers blir det mye variert trening på helsestudio vinterstid, og noen ganger også litt svømming.

– Jeg er dessuten glad i å gå i fjellet, og gikk Besseggen i fjor. Havkajakken min har støvet ned noen år, men håper å ta den fram igjen i løpet av sommeren, forklarer den allsidige damen.

Dørstokkmila

Dørstokkmila kan vi alle til tider slite med, men ekstra utfordrende og uoverkommelig kan den virke om man også sliter med nedsatt syn og hørsel.

– Utfordringene med dørstokkmila blir gjerne ekstra store når man i tillegg til alt annet også må løse en del praktiske utfordringer for å få trent. Det å ha dobbelt sansetap er enormt energikrevende, og det gjør at du fort kan havne i en ond sirkel med lavt energinivå både på grunn av dårlig fysisk helse og funksjonshemmingen. Har man i tillegg et familie- og arbeidsliv, blir det ikke mye energi igjen til å planlegge logistikken med å få til transport til og fra treningssted og eventuelt skaffe seg ledsager å trene med, forklarer Nina Skorge.

Det siste året har treningen hennes kunnet variere med alt fra null til tre økter i uka. Helst liker hun å trene ute, så i sommerhalvåret går treningen lettest.

– Ved gode lysforhold og jevnt underlag, kan jeg fortsatt trene løping og langrenn på egen hånd uten ledsager. Det innebærer at jeg helst trener på dagtid om jeg skal være

utendørs. Hvis jeg skal gå langrenn, er den største utfordringen å komme seg til og fra løypa siden jeg ikke selv kan kjøre bil lenger, sier hun.

– Hva har treningen betydd for deg?

– For meg har det bare vært positivt å komme i gang med å trene. Det har så mye å si for energi, overskudd og både fysisk og psykisk velvære. Jeg har fått bedre balanse og er blitt kvitt alle smertene mine. Hverdagsaktivitetene går lettere for meg når jeg er i god form og kroppen er blitt sterkere. Nå fikser jeg lettere å bære tunge handleposer med mat hjem fra butikken, smiler Skorge.

Starthjelp

– Hva er dine råd til andre syns- og hørselshemmede som ønsker å komme i gang med trening?

– Bli med på den felles e-post-idrettslista som Berit R. Øie har for gruppa vår. Her deler vi erfaringer og motiverer hverandre. Møt og snakk med andre som er i samme situasjon og likevel får trent. Spør hvordan de får det til.

Finn ut om du kan tenke deg å trene med en ledsager og sett deg inn i de ulike alternativene som finnes. Vi unge som har kombinert syns- og hørselshemming eller døvblindhet har rett til tolk- og ledsagertjeneste, og noen av tolkene kan også ledsage under trening. Men de kan ikke tilby transport, så der er man like langt. Da kan løsningen være å få seg en støttekontakt å trene sammen med. På Treningskompis.no kan man søke etter folk å trene med. Men den største jobben er til syvende og sist det mentale, det å komme over terskelen og faktisk kunne tenke seg å bruke en ledsager til trening.

Er du helt nybegynner, er det viktig å starte treningen forsiktig og øke både lengde og belastning gradvis. Det finnes ulike typer treningsprogram for nybegynnere man kan finne på nettet.

Sett deg mål og delmål. Det er utrolig gøy og inspirerende å delta i idrettsarrangementer sammen med andre. Det hjelper godt på motivasjonen. Ha gjerne et mål for både høst, vinter og vår. For eksempel Oslo Maraton, som har alt fra 3 til 42 km, Ridderrennet på Beitostølen i mars/april og Holmenkollstafetten om våren. Og kanskje er det lokale løp der du bor som du kan delta i, er noen av de gode rådene Nina Skorge har å komme med.

Selv var hun med på Holmenkollstafetten for første gang i år. Både som løper og som medarbeider for prosjektet med å stille to lag utelukkende av personer med kombinert syns- og hørselshemming.

– En flott og kjempeartig opplevelse. Helga ble lærerik og aktiv, og flere av deltakerne holdt foredrag om sine egne erfaringer i tillegg til praktisk øvelse på ledsagerteknikker og veksling av stafettpinnen.

Det var første gang noe slikt gjøres i Norge, så det var en viktig historisk begivenhet for oss. For mange var det første gang de løp med ledsager, og jeg tror det opplevdes som trygt og fint å gjøre det som en felles gruppe.

Det var mange mennesker involvert og vi har fått bare positive tilbakemeldinger fra alle som var med. Flere har fortalt at de nå er kommet i gang med trening etter Holmenkollstafetten, og det er selvfølgelig veldig moro å høre, avslutter Nina Helene Skorge.

BEST I BIRKEN



Utgitt av: Papp Forlag
Forfattere: Svein Tore Samdal og Halvor Lauvstad, 142 sider

Medlemspris: kr 150 (inkl. porto)
Ikke-medlemmer kr 339 (pluss porto)

Nina Helene Skorge



Alder: 45 år
Bosted: Larvik
Yrke: Er utdannet lege.
Familie: Gift. Tre barn.

fjernet reklame

Arne Olav Løvik



Takler utfor-dringene

Arne Olav Løvik (59) har deltatt i en rekke OL og VM, og på 1980-tallet satte han flere verdensrekorder på maraton. Til tross for tre medfødte funksjonshemminger har han nå løpt maraton i over 30 år, og har ingen planer om å gi seg.

Av Bjørn Johannessen

Arne Olav Løvik har Usher syndrom, type 1. Noe som gjør at han i dag har under fem graders synsfelt på begge øyne, er helt døv og har balanseproblemer. Alle disse tre funksjonshemmingene er medfødt og har blitt gradvis forverret med alderen, selv om det omtrent har stabilisert seg de siste 30 årene.

Til tross for disse utfordringene har han nå vært maratonløper i 32 år og har planer om å fortsette med det. Han har fullført alle de 78 maratonløpene han har stilt opp i. I fire av løpene har han dessuten vært totalvinner i konkurranse med funksjonsfriske. Disse seirene kom i kretsmesterskapet for Sunnmøre 1983, Hamar Maraton 1984, Stavanger Maraton 1989 og kretsmesterskapet for Rogaland 1989.

– Persen min på maraton satte jeg i Stavanger 1984 da jeg løp på 2.34.03. Denne tiden er for øvrig en av de mange verdensrekorder for funksjonshemmede jeg har satt, forteller Løvik.

Kolliderte med buss

Arne Olav Løvik kommer fra Sunnmøre, nærmere bestemt Løvik utenfor Volda, men har bodd i Stavanger siden 1986. Han nærmer seg 60 år – født 13. mars 1952 – og har altså vært maratonløper de siste 32 av disse årene.

Helt fra han var liten drev han med mange forskjellige idretter. Opprinnelig var det fotball han ønsket å satse på, men synshemmingen gjorde det etter hvert problematisk å se ballen. Derfor sluttet Arne Olav med fotball og prøvde seg som sykkelrytter isteden, men det ble ingen stor suksess. Han kolliderte ofte med biler, og etter å ha krasjet med en buss i 1978 fant han ut at sykling var for farlig med sine tre funksjonshemminger.

– I 1979, da jeg var 27 år, bestemte jeg meg for å satse kun løping siden det var løpingen som passet meg best. Så nå driver jeg utelukkende med løping, forklarer Arne Olav Løvik som debuterte på maraton i Drammen 1979.

Jernforgiftet

I mange år trente Arne Olav Løvik omtrent 30 timer per uke i gjennomsnitt, med løping, styrke- og balansetrening. I sine beste år som maratonløper fikk han hjelp med treningsprogrammene sine fra kapasiteter som Johan Kaggestad og Leif Inge Tjelta

På slutten av 1980-tallet ble Løvik rammet av jernforgiftning på grunn av en legetabbe. Han hadde i mange år fått for store doser jerntabletter, og dette ødela mye for ham. Takket være hjelp fra en professor i Bergen ble han i 1992 kvitt jernforgiftningen, men tross iherdige forsøk kom Løvik likevel ikke tilbake til samme nivå som han hadde forut for forgiftningen.

Han fortsatte likevel å løpe, men på grunn av alderen har Løvik i dag trappet ned på treningen og trener omtrent halvparten av de opprinnelige 30 ukentlige timene.

- Når jeg løper alene holder jeg meg til løyper jeg kjenner godt. Om jeg løper andre steder er det i følge med ledsager som sykler foran meg mens jeg løper. Det er også slik jeg gjør det i de fleste konkurranser jeg deltar i, forklarer Arne Olav.

Ni internasjonale mesterskap

Løvik har reist verden rundt og deltatt i alt fra små maratonløp til store internasjonale mesterskap. Han har vært med i totalt seks OL, både Paralympics og OL for døve.

Disse er:
- OL for døve i Køln 1981
- OL for døve i Los Angeles 1985
- Paralympics i Seoul 1988
- OL for døve i Christchurch, New Zealand 1989
- Paralympics i Barcelona 1992
- OL for døve i København 1997

I tillegg har han deltatt i tre VM:
- VM for funksjonshemmede i Gøteborg 1986
- VM for funksjonshemmede i Assen, Nederland 1990
- VM for synshemmede i Japan 1998

I alle disse ni internasjonale mesterskapene er det maraton han har deltatt i, bortsett fra i Køln 1981 da det isteden var 25 km landeveisløp på programmet. I Køln løp han for øvrig uten ledsager, løp feil, fant aldri fram til rett løype og måtte til slutt bryte.

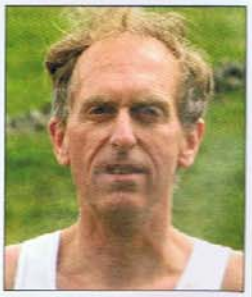
Besvimte på maraton

Arne Olav sine mange maratonløp i inn- og utland har gitt mange opplevelser og minneverdige episoder.

– Jeg husker spesielt da jeg var med i OL for døve i Los Angeles 1985. Jeg fikk stor oppmerksomhet av både media og publikum som var imponert over prestasjonene mine og at jeg klarte å løpe maraton på

Maratonmannen: *Tross sine tre funksjonshemminger har Arne Olav Løvik løpt 78 maratonløp, satt verdensrekorder og deltatt i flere OL og VM for funksjonshemmede. (Foto: Tore Berli)*

Arne Olav Løvik



Alder: 59 år
Bosted: Stavanger
Yrke: Uføretrygdet
Familie: Skilt. En sønn (18 år)
Meritter:
- Løpt 78 maratonløp
- 2.34.03 på maraton (1984)
- Tildelt Jon Hendens Minnepris (1994)
- Deltatt i seks OL og tre VM for funksjonshemmede