

Sluttrapport 2012 til



Holmenkollstafetten: Kombi syn-Hørsel

Prosjektnummer: 2011/1/0493

Prosjektår: 2012

Virksomhetsområde: Forebygging



Søke- og samarbeidsorganisasjonene:



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

Foreningen Norges døvblinde

- døvblindes og syns- og hørselshemmedes organisasjon



Forord

I år som i fjor ble Holmenkollstafett 2012, 11. – 13. mai, en flott opplevelse for alle 97 personer som var involvert. Det kom 15 kvinner og 13 menn med kombinert syns- og hørselshemming (døvblindhet) og en "bare" synshemmet. Vi manglet tre løpere til å fylle begge stafettlagene, så løsningen ble å "låne" tre løpere fra TeamRP og en ekstra etappe for Arne Olav Løvik. Alle deltakerne gjennomførte sin etappe, og hadde hver sin løpe-ledsager. Av disse var 15 frivillige og 13 var tolker for døvblinde. Vi kunne ha vært flere, men denne helgen hadde sterk konkurranse med konfirmasjoner og TV2s Gullrute-prisutdeling til NRKs program *Ingen Grenser* som fikk en pris ☺

Hovedfokuset denne gang var våre yngste deltakere mellom 15 til 30 år. På andre arrangementer for døvblinde, er den yngste rundt 30 år og oppover, så vi var veldig glade for at disse fem (med to familier) var med oss i år.

Holmenkollstafetten er verdens største stafettløp med nesten 40 tusen mennesker, fordelt på 2639 stafettlag. Vi var der i år også! ☺ I vår klasse Funksjonshemmede FH var vi 7 stafettlag som konkurrerte.

Prosjektleder Berit R. Øie og prosjektmedarbeider Nina H. Skorge takker alle deltakerne for deres positive innsats, særlig de unge. Sammen med løpe-ledsagerne, to familier og supporterteam, ble dette en veldig hyggelig helg. Men, jeg må kommentere været. Fredagen falt regnet ned i bølter og spann, så istedenfor å løpe i parken ute, ble ulike teknikker utprøvd i hotellets lange korridorer og konferansesal. Lørdagen var sola på plass, noe som gjorde dagen helt perfekt for gode og nervepirrende opplevelser.

I fjor var det for første gang i historien at så mange mennesker med dobbelt sansetap var samlet til et idrettslig arrangement. I år var halvparten av deltakerne og løpe-ledsagerne nye mennesker som fikk oppleve denne fantastiske muligheten.

Vi vil takke alle frivillige og tolker for døvblinde som bidro mye til at det ble en fantastisk helg. Videre takker vi interesseorganisasjonene LSHDB og 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, 29. januar 2013

Sammendrag

Prosjektet "Holmenkollstafetten: kombi syn-hørsele"

Prosjektnummer: 2011/1/0493

Prosjektår: 2012

Virksomhetsområde: Forebygging

1. Bakgrunn. Funksjonshemmingen kombinert syns- og hørselshemming (døvblindhet) gir tre store utfordringer; kommunikasjon med omgivelsene, enhver form for oppfattelse av informasjon, og fri bevegelse, særlig utendørs. I 2011 var det første gang det ble arrangert fysisk aktivitet hvor Holmenkollstafetten var målet. Dette var en fantastisk helg som ble gjentatt i 2012! Årets arrangement fokuserte på å få med ungdom 15-30 år, fordi i 2011 var yngste deltaker 31 år. I Norge er det identifisert 22 unge av ca 500 med dobbel sanseap.

2 Målsettinger. Danne et damelag og et herrelag med løpere som har kombi sanseap (30 personer), men minst 7 av disse er mellom 15 og 30 år. Få en løpe-ledsagere til hver deltaker, og etter deltakerens ønsker. Uprøving av løpe-ledsaging for deltakerne.

3. Gjennomføring. Invitasjon og informasjon ble sendt ut til etablerte nettverk innen dövblindhet. Forberedelse ble utført av prosjektleder og prosjektmedarbeider. E-postliste for deltakere, løpe-ledsagere og tolker gav god informasjonsflyt. Et sekretariat under selve arrangementet avlastet oss med god praktisk hjelp. Alle påmeldte deltakere gjennomførte.

4. Oppnådde resultater. Det ble 15 damer og 14 menn, og kun fem av disse var mellom 15 og 30 år. Alle fikk en løpe-ledsager hver etter sitt ønske. Mange fikk prøve "Harald-bøylen" som er en solid hesteskoformet bøyle som brukes under løp. Den holdes samtidig av løpe-ledsager og den som har dobbelt sanseap.

Harald Vik foreleste om sine reiser verden rundt. Det ble utveksling av deltakernes egne erfaringer med trening, og Anne Mette Bredahl foreleste om motivasjon og mulighetene for folk med sanseap til fysisk aktivitet. Alle hadde selv sanseap.

Holmenkollstafetten ble vel gjennomført! Stafettpinnene kom trygt frem. Deltakerne hadde gule refleksvester som gjorde oss synlig i løypa.

Halvparten av deltakerne hadde ikke vært på slikt arrangement før, og ble kjent med andre i samme situasjon som dem, særlig ungdommene med sine familier. Alle tok kontakt med hverandre og stemningen var god.

5. Videre planer. Det satses på prosjektet "Jevn løpstrening: kombi syns-hørselestap" frem til Holmenkollstafetten 2013. Hovedfokus er å få med minst 7 unge mellom 15-30 år blant de 30 som skal delta. I tillegg festes arrangementet på film. Filmen vil bli et dokument som presenteres for alle, og vise hvilken betydning fysisk aktivitet faktisk har for mennesker med kombinert syns- og hørselshemming (døvblindhet).

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag	3
Innholdsfortegnelse	4
 Kapittel 1: Bakgrunn for prosjektet.....	5
1.1 Historikken	5
1.2 Målsetningene og målgruppen.....	6
1.3 Prosjektets omfang og begrensninger.....	6
1.4 Opprinnelig fremdriftsplan og finansiering.....	7
 Kapittel 2: Prosjektgjennomføring og resultater	7
2.1 Målsetningene opprettholdt.....	7
2.1.1 <i>Danne et damelag og et herrelag oppretthold, men ikke syv unge</i>	7
2.1.2 <i>Løpe-ledsager etter deltakers ønske:</i>	8
2.1.3 <i>Utprøving av ledsagings-teknikker vanskelig:</i>	8
2.2 Målgruppen og alle involverte	8
2.2.1 <i>De unge deltakerne og deres familie:</i>	8
2.2.2 <i>Deltakerne generelt:</i>	9
2.2.3 <i>Frivillige løpe-ledsagere og tolker:</i>	9
2.2.4 <i>Nordisk kontakt:</i>	9
2.2.5 <i>Sekretariatet:</i>	10
2.2.6 <i>Samarbeid med LSHDB og FNDB:</i>	10
2.2.7 <i>Det nasjonale kompetansesystemet for døvblinde:</i>	10
2.3 Harald-bøylen!	10
2.4 Programmet 11. - 13. mai	11
2.5 Selve Holmenkollstafetten 12. mai.....	11
2.6 Arbeidsprosessen	12
2.6.1 <i>Informasjonsflyten</i>	12
2.6.2 <i>Hotellet</i>	13
2.7 Media – reportasjer og pressemelding:	13
2.8 Løpe-refleksvest	14
 Kapittel 3: Betydningen av "Vårens eventyr!".....	14
3.1 Betydningen	14
3.2 Konklusjon	15
3.3 Veien videre	15
 Vedlegg 1: Bilde-galleriet fra Holmenkollstafetten 2012.....	16
Vedlegg 2: Harald-bøylen gir stafettfart!	19
Vedlegg 3: Gedigen løpefest i Oslo-gatene	21
Vedlegg 4: Alle kom i mål! ☺.....	23
Vedlegg 5: Reportasje om prosjektet i www.dovblindhet.no	25

Kapittel 1: Bakgrunn for prosjektet

1.1 Historikken

Dette prosjektet omfatter Holmenkollstafetten 2012 med hovedfokus på å få med unge mennesker (15-30 år) med kombinert syns- og hørselshemming (døvblindhet). I Norge er det registrert 22 unge mennesker i denne aldersgruppen, og vi skulle ha 30 løpere. Det er 15 løpere pr stafettlag. Dermed ble invitasjonen også sendt til nye og tidligere deltakere som har kombinert syns- og hørselshemming over 30 år. I tillegg fokuserer prosjektet på å få med nok løpe-ledsagere til hver deltaker.

I 2011 var det første gang vi klarte å samle 30 personer med kombinert syns- og hørselstap til å danne to stafettlag til Holmenkollstafetten 2011. Det ble en fantastisk helg på mange måter, men i 2011 var den yngste deltaker ca 31 år.

Ideen til å delta på et slikt arrangement kom fra den positive erfaringen Team RP fikk med sin deltakelse i Holmenkollstafetten 2010. Der var vi fire personer med dobbel sansetap, 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 forhold til å motivere og å gi dem tro på seg selv at de faktisk kan løpe eller gå fort, kan en Holmenkollstafett være et konkret mål for noen eller et delmål for andre i sin prosess med å trene jevnlig.

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. Kanskje enda viktigere for mennesker som har kombinert syns- og hørselshemming (døvblindhet), og det å ha god tilgang til og mulighet for å delta jevnlig i fysisk aktivitet.

Generelt kan vi si at funksjonshemmingen dövblindhet 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 kombinert syns- og hørselshemming, men også for hele familien og andre nærpersioner. Det å ha dobbel sansetap kan skape en usikkerhet og en sårbarhet i forhold til kommunikasjon med andre personer. Mer informasjon om hva dövblindhet er og dens konsekvenser, kan leses ved www.dovblindhet.no, www.sansetap.no, www.dbcent.dk og www.nordicwelfare.org/?id=79985.

Det er identifisert ca 300 personer (2010) med ervervet dövblindhet i Norge. Disse personene bor spreddt, og mange må reise langt for å treffe andre i samme situasjon. Identifisering skjer i det Nasjonale kompetansesystemet for dövblinde¹.

¹ Det nasjonale kompetansesystemet for dövblinde har fire regionsenter for mennesker som er for de som har kombinert syns- og hørselshemming; Andebu (*kontor i Vestfold*), Skådalen (*Oslo*), Statped Vest

Funksjonshemmingen døvblindhet kan gi utfordringer ved delakelse, hvis tilgjengeligheten til aktiviteten ikke er tilstrekkelig. Det å løpe er EN forholdsvis 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. Hørselestapets utfordringer er å oppfatte hva andre sier og lyder fra omgivelsen som en kan orientere 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 hørseleshemming, særlig hvis den asfalterte veien ikke har en hvit stripe en kan løpe etter. Når en er på ukjente steder, kan behovet for en ledsager² eller en tolk for døvblinde³ være stor. Flere erfarer at det kan være vanskelig å finne ledsager til løping, sykling, skigåing eller andre treningsformer.

1.2 Målsetningene og målgruppen

Prosjektet "Holmenkollstafetten: kombi syn-hørsele" hadde tre målsetninger:

- 1) Danne et damelag og et herrelag som har kombinert syns- og hørseleshemming (30 personer), men minst syv av disse er mellom 15 og 30 år.
- 2) Få nok ledsagere til hver deltaker, og etter deltakerens egne ønsker.
- 3) Videre utprøving av løpe-ledsaging for personer med kombinert syns- og hørselestap.

Målgruppen var personer som har kombinert syns- og hørseleshemming (ervertet døvblindhet) uansett årsak til sanseapene, samt deres løpe-ledsagere. Aldersgruppen blant deltakerne var fra 15 år og oppover.

1.3 Prosjektets omfang og begrensninger

Prosjektets omfang var tidsmessig fra januar til juni 2012. 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 måtte vi 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. I løpet av april opprettes et "sekretariat" med fem frivillige blant deltakerne og løpe-ledsagerne. De skulle ta noen av de praktiske oppgavene den 13.-15. mai.

(Bergen) og Nord-Norge (Tromsø). I tillegg har vi Eikholt ressursenter 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.

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 er en person som er utdannet tolk for hørseleshemmede 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.

Prosjektleder mener at denne prosessen før arrangementet var overkommelige å utføre. Erfaringen fra denne våren beskrives i kapittel 2.3 Arbeidsprosessen.

1.4 Opprinnelig fremdriftsplan og finansiering

Fra prosjektsøknaden ble den opprinnelige fremdriftsplanen overholdt.

- invitasjon sendt til deltakere, familie og løpe-ledsagere i Norge og Norden
- jakten på de unge i aldersgruppen 15-30 år
- e-postlister for deltakere, løpe-ledsagere og tolker → informasjon
- planleggingsmøter med fordeling av arbeidsoppgaver
- opprettelse av sekretariat som jobbet 11.-13. mai
- oppfølging av deltakere som ønsket info og forberedelser
- program med forelesning og utprøving av ledsagingsteknikker.
- Gjennomføre Holmenkollstafetten 2012 ☺
- Rapportskrivning og regnskapsføring

Tidsrommet var januar til og med juni 2012. Ut fra prosjektsøknaden, ble det gjort to endringer; det ene var å invitere nordisk ungdom, og det andre var at ingen deltakere ønsket direkte veiledning på sitt hjemsted før mai.

Innvilget økonomisk støtte fra ExtraStiftelsen Helse og rehabilitering satte den økonomiske rammen for å gjennomføre prosjektet *Holmenkollstafetten: Kombi syn-hørstel* med kr 388.000 for år 2012. Denne rammen er overholdt.

Kapittel 2: Prosjektgjennomføring og resultater

2.1 Målsetningene opprettholdt

Prosjektet "Holmenkollstafetten: kombi syn-hørstel"'s tre målsetninger ble nesten opprettholdt.

2.1.1 Danne et damelag og et herrelag opprettholdt, men ikke syv unge:

Det ble 15 damer på damelaget, og 14 til herrelaget. Kun fem av disse var mellom 15 og 30 år, men vi ønsket syv unge. Det var flere årsaker til at det ikke ble flere: de var vanskelig å finne, og mai er høysesong for konfirmasjoner og skoleeksamener. Innenfor kompetansesystemet for døvblinde var det totalt registrert 22 unge. Prosjektleder oppdaget underveis at regionsentra hadde ulik måte å kontakte dem på. Nord-Norge var mest aktiv og fikk med tre unge, og Andebu (Sør/Øst-Norge) fikk med en fra sitt distrikt. Den 5. deltaker kom fra Vestlandet og ble med via bekjente som var med på Holmenkollstafetten i fjor. Prosjektleder mener at dette var en noe skuffende erfaring, og har gitt signaler til systemet at de unge må prioriteres mer.

Den offisielle invitasjonen ble sendt ut gjennom mange kanaler. E-postlisten "idrett for kombi syn-hørstelstap", direkte brev til de som ikke hadde e-post, brev via regionsentrene, og til unge døvblinde i Sverige, Danmark og Finland. Invitasjonen ble også trykket i SynHør-bladet (LSHDB) og Døvblindes ukeblad (FNDB).

Ved påmelding i 2011 var det raskt stor oppslutning for å være med, men ved påmelding i år, var oppslutningen noe redusert. I annonsen presiserte vi at de unge mellom 15 og 30 år ble prioritert, men nye og tidligere deltakere var også velkomne. Dermed valgte noen tidligere deltakere å være med Team RPs arrangement i stedet for.

Vi ble til sammen 26 deltakere med døvblindhet, og lånte tre løpere fra TeamRP (to av disse med døvblindhet og en med synshemming). Altså: 15 damer og 14 menn, hvor en av mennene med døvblindhet løp to etapper (nr 4 og nr 15). Alle løpere gjennomførte og stafettpinnene kom trygt frem i mål! ☺

2.1.2 Løpe-ledsager etter deltakers ønske:

Alle fikk den ledsageren de ønsket seg. Etter prosjektleders mening var vi svært heldig med de frivillige som stilte opp. De var positive og fleksible for deltakerens ønsker, som for eksempel kommunikasjonsformen, og hvilket tempo en ville løpe i.

Det var 15 frivillige og 13 tolker som var løpe-ledsagere.

2.1.3 Utprøving av ledsagings-teknikker vanskelig:

Det ble forsøkt videre utprøving av løpe-ledsaging for personer med dobbel sansetap, særlig bruk av "Harald-bøylen" (se kap 2.3 og vedlegg 1). Etter programmet skulle dette gjøres fredag ettermiddag, men da øste regnet ned! Med tanke på svært våte joggesko på lørdagen, valgte vi å være inne i hotellets konferanserom og lange korridorer. Det sier seg selv at det ble ikke helt optimale læringsforhold, men de fleste fikk prøvd "Harald-bøylen", og noen av ledsagingsteknikkene.

Selve gjennomføringen av hele arrangementet ble en svært positiv opplevelse for alle som deltok (se kap. 3 Resultatvurdering av vårens eventyr) ☺

2.2 Målgruppen og alle involverte

Målgruppen var mennesker med kombinert syns- og hørselshemming (døvblindhet), og her var vi 26 deltakere. I tillegg "lånte" vi en mann med synshemming, og to med kombi sansetap fra Team RP under selve løpet. Alle (med unntak av en) deltok med hver sin løpe-ledsager. I tillegg var en supporter, to familier (8 pers) og 44 tolker også med. Totalt 97 personer deltok på hele arrangementet.

2.2.1 De unge deltakerne og deres familie:

Alderen blant de unge var 15, 16, 19, 25 og 30 år. Vi ønsket oss syv unge mennesker med kombinert syns- og hørselshemming (15-30 år), men fikk bare med oss fem.

De fem unge hadde fremdeles relativt god synsrest, og brukte ikke aktivt ledsager eller hvit stokk. To av dem var høreapparatbrukere, og tre av dem helt døve (tegnspråklige). En hadde deltatt i svært lite trening, men var utrolig sosial og kjempeglad for å være med. Han gjorde god innsats i løypa. Tre av de unge var godt trent og gav gode resultater på løpslisten. Den femte var en ultraløper som rett og slett var råsterk! ☺

To familier med to fedre, to mødre og fire søsken utgjorde "Heia-gjengen" langs løypa ☺
En supporter med kombinert sanseleap selv, bistod familien med informasjon på Bislett.

Slik prosjektleder oppfattet det hadde ingen av disse unge (og deres foreldre med søsken) vært på et arrangement tidligere med mange mennesker som selv hadde tilsvarende diagnose som de unge. De kjente ikke hverandre og knyttet kontakter. Prosjektleder fikk inntrykk av at det var et fint opphold for dem alle. Praten gikk lett under måltidene, og langt utover kveldene.

2.2.2 Deltakerne generelt:

Aldersgruppen her var fra 35 opp til 71 år. De fleste av deltakerne har samme diagnose som de unge, men med ulike variasjoner av nedsatt syn og hørsele. Noen få var totalt døve og blinde (taktilt tegnspråklige). Mange av deltakerne hadde synsrest i kombinasjon med enten hørselsrest (talespråklige) eller døvhets (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 to deltok på ultra løp (triathlon).

Ser vi på deres bakgrunn innen yrke, utdanning og familie, var det stor spennvidde der også. En del av deltakerne med sanseleap var selv mor eller far (hadde barn, men barna var ikke med). Flere hadde høyere utdanning, men et fåtall hadde fast jobb.

2.2.3 Frivillige løpe-ledsagere og tolker:

Løpe-ledsagerne var en svært blandet gruppe hvor 15 var frivillige og 13 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 at tolken vet hvordan ledsage og å beskrive hva som skjer rundt deltakeren.

Blant de frivillige løpe-ledsagerne var det ektefelle, søster, tante, venn av deltaker, en døvbindkonsulent fra Andebu døvblindsenter, og to døvblindkonsulenter fra Nord-Norge døvblindsenter, en ansatt fra Oslo døvekirke og en student fra Norges idrettshøgskole. Disse var fleksible, positive og imøtekomende overfor den enkeltes deltakers ønske for ledsaging og kommunikasjonsform.

Det var 44 tolker som jobbet denne helgen for at deltakerne skulle få best mulig utbytte. 13 av disse tolkene stilte opp som løpe-ledsagere, noe som var svært positivt for deltakerne som ønsket det.

2.2.4 Nordisk kontakt:

Prosjektmedarbeider og FNDB samarbeidet om å kontakte nordisk ungdom via mange kanaler. De sendte brev til de respektives landenes forbund for døvblinde, det faglige nettverket og bekjente. I Sverige var det en ung dame med døvblindhet, som ville gjerne være med. Hun ble forhindret fordi hun selv skulle delta i et løp i Göteborg samme helg. Vi hørte ingen ting fra Danmark og Finland, og det var jo synd.

2.2.5 Sekretariatet:

Erfaring fra i fjor gjorde at vi opprettet et sekretariat av frivillige som allikevel skulle være med på arrangementet. Disse utgjorde sekretariatet: prosjektleder og prosjektmedarbeider, supporteren, en av deltakerne med kombi sansetap, en av løpeledsagerne og to døvblindkonsulenter fra Nord-Norges regionsenter, Universitetssykehuset i Nord-Norge, til sammen sju personer.

I forkant av arrangementet satte prosjektleder opp en liste over små og store oppgaver slik at alle visste hvem som hadde sin oppgave. Disse konkrete oppgavene ble utført underveis på arrangementet. Disse var bl.a. å hente startnumre og ordne disse i poser sammen med refleksvestene, pluss utdeling av disse. Annen oppgave var å ta imot folk fredags formiddag, og å være sosial og prate med alle ☺

Årets erfaring var positivt! ☺ Vi i sekretariatet hadde i forkant kontakt via e-post, og fikk detaljerte arbeidsoppgaver. Derfor mener prosjektleder at ressursene ble utnyttet godt.

2.2.6 Samarbeid med LSHDB og FNDB:

Landsforbundet for kombinert syns- og hørselshemmede/døvblinde (LSHDB) var søkerorganisasjon til ExtraStiftelsen, og Foreningen Norges Døvblinde (FNDB) var med som samarbeidsorganisasjon.

Styringsgruppen ved prosjektleder, LSHDBs leder Åshild Johansen og daglig leder Karin Andvig har holdt løpende kontakt via e-post og telefonsamtaler fra november 2011 og hele 2012. LSHDB har stilt noe utstyr til disposisjon og bidratt til å informere alle om dette prosjektet. FNDB sendte også ut informasjon, og flere FNDB-medlemmer ble med. Dette så vi som en positiv utvikling fra 2011.

2.2.7 Det nasjonale kompetansesystemet for døvblinde:

Prosjektleder hadde løpende kontakt med de fire regionsentra, og med Eikholt, et nasjonalt ressurscenter for døvblinde. Disse instansene tilhører det Nasjonale kompetansesystemet for døvblinde. Disse videresendte invitasjonen til aktuelle personer med kombinert syns- og hørselshemming som kunne være med på Holmenkollstafetten. De jobbet mest med å motivere de unge, med blant annet informasjonsmøter og brev- og telefonkontakt.

2.3 Harald-bøylene!

Harald Vik er en fin fyr som har løpt og syklet verden rundt siden han var 30 år. Nå er han 69 år og i topp form! Han er født døv, har nedsatt balanse og gradvis mistet han synet til han ble helt blind i 30-årene. Det krevde at han måtte holde i sin ledsager hele tiden under løp. Etter hvert utviklet han og hans trofaste tolker/løpe-ledsagere en bøyle som var god å holde i. Opprinnelig fant Harald en bøyle i en leketøysbutikk i New York City! Den hadde form som hestesko med en tverrstang i u-åpningen, og var stor nok til at to mannfolk kunne holde den på hver sin side. Den ble tapet med en god "isolasjonsbånd" som gjorde det godt å holde i med svette hender. Den var fast og stødig, som gav god støtte for Haralds nedsatte balanse.

Harald viste frem sine bøylor i 2011, og mange ble interessert i å prøve dette ut. I 2012 bestemte prosjektleder å kjøpe inn mange "Harald-bøylor" som skulle brukes under Holmenkollstafetten. Dette ble svært godt mottatt, og fleste av bøylene ble brukt. LSHDB oppbevarer disse på sitt kontor for videre utlån. De som ønsket å kjøpe, kunne kjøpe direkte fra Harald.

Aftenposten intervjuet Harald og prosjektmedarbeider Skorge i forkant av Holmenkollstafetten, og reportasjen er å finne i vedlegg 1. Tema er selvsagt om "Harald-bøylene" ☺

2.4 Programmet 11. - 13. mai

Årets tema var Å være fysisk aktiv med nedsatt syn og hørsel. Programmet startet fredag med lunsj, "Velkommen!"-åpning, og informasjon/utprøving av ulike ledsagings-teknikker i løp. På grunn av voldsomt regnvær, ble utprøvingen utført innendørs på hotellets konferanserom og lange korridor. Det sier seg selv at det ikke gav de optimale læringsforhold. Etter middag fikk hver deltaker sin løpevest og startnummer.

Lørdag foreleste Harald Vik om sin utrolige karriere verden rundt på sykkel og med joggesko. Vi alle ønsket å høre mer av ham, men tiden strakk ikke til. Det ble utveksling av erfaring innen trening hvor Kirsti Fylling, Nina H. Skorge og Arne Olav Løvik fortalte om sine erfaringer. Rett før lunsj var detaljert gjennomgang av alle deltakerne og stafettløpet. Lunsjen ble spist, og alle stilte opp til felles fotografering. Deretter var det å spre seg ut over Oslos vestkant for å utføre sin del av "Vårens vakreste eventyr": Holmenkollstafetten (se kap 2.5). Heldigvis var sola til stede ☺ Lørdagens festmiddag med flotte taler avsluttet denne intense dagen.

Søndag foreleste Anne Mette Bredahl om "Et fysisk aktivt liv. Funksjonshemming ingen hindring, men en utfordring – om motivasjon og muligheter". Hun engasjerte deltakerne like mye i år som i fjor ☺ På oppsummeringen kom det bare positive tilbakemeldinger fra deltakerne, og LSHDB takket Berit og Nina for fantastisk innsats.

2.5 Selve Holmenkollstafetten 12. mai

Holmenkollstafetten er verdens største stafettløp med nesten 40 tusen mennesker, fordelt på 2639 stafettag. I fjor var det 2128 fullførte lag med nesten 32 tusen løpere. I vår klasse Funksjonshemmede FH var vi 7 stafettag som konkurrerte. Et rent lag med "bare" døve, fem lag med synshemmede og to lag som var blandet gruppe med ulike funksjonshemminger.

Vi stilte med stafettagene Team SH-DB Norway lag 1 (damene) og Team SH-DB Norway lag 2 (herrene). Vår klasse var Funksjonshemmede FH, og hadde 6 konkurrenter. Lag 1 kom sist og lag 2 på 6. plass, og begge lagene med dårligere tider enn 2011. Dette kan skyldes mange faktorer, og i en stafett vet en aldri hvem en konkurrerer med, siden det er så mange involverte.

Men: Det må fremheves at en av de eldre deltakerne som er taktil tegnspråklig, viste en utrolig flott prestasjon! Han var med både 2011 og 2012, hvor han i år kom på 2. plass i sin etappe. Det var en svært hyggelig opplevelse, fordi han ikke hadde trent på mange år, og startet med dette på grunn av sin deltakelse til Holmenkollstafetten ☺

Til både 2011 og 2012 stilte vi opp med et damelag og et herrelag. Flere av årets deltakere gav tydelig signal på at til neste år ønsket de et eget lag for de sterke og konkurransevillige løpere, og de som ønsket å gå/løpe sitt eget tempo, har et eget lag. Det blir mer motiverende for alle sammen.

Opplevelsen av selve Holmenkollstafetten er mangesidig, for det er mye som skal klaffe! En av dem er å kunne finne hverandre ved vekslingene. Det er 15 etapper, med start fra Bislett, nordover mot Holmenkollen, svinger innom Smedstad, gjennom Frognerparken og tilbake til Bislett. Et stafettløp innebærer mye spenning ved at det er mange andre mennesker på samme sted. Og jo lengre en kommer ut i løypa, jo mer stiger spenningen. En vet aldri nøyaktig klokkeslett stafettpinnen kommer. Deltakerne er i ulik form, noen løper og andre går sin etappe. Min erfaring er at deltakerne etter etappe 5 risikerer å måtte vente fra 10 opp til 30 minutter før pinnen kommer. Plutselig kommer stafettpinnen, og like plutselig er en ferdig med sin etappe. Etter løpet samler de fleste seg på Bislett for å gratulere hverandre og heie inn den siste løper. Alle drar tilbake på hotellet i Nydalen med lokalbussen.

2.6 Arbeidsprosessen

Prosjektleder Berit R. Øie og prosjektmedarbeider Nina H. Skorge hadde tett samarbeid fra januar til mai 2012. E-post og telefon ble mest brukt. Vi hadde et arbeidsmøte i januar 2012 for diskusjon om målsetningen, arbeidskapasitet og arbeidsfordeling. Dette tette samarbeidet gjorde oss samkjørt med klare arbeids-oppgaver.

På arbeidsmøtet inviterte vi lederne fra LSHDB og FNDB for å presentere prosjektet. Leder Åshild Johansen var ledig den dato vi hadde satt, og Nina tok eget orienteringsmøte med FNDs leder Geir Jensen. På møtene var vi interessert i å vite hva disse organisasjonene ønsket vi skulle prioritere og deres bistand til å finne unge med kombinert syns- og hørselshemming, samt kontakt med de nordiske landene.

2.6.1 Informasjonsflyten

Øie opprettet to epostlister; "Team SH – DB Norway" for deltakerne, familie og frivillige løpe-ledsagerne, og for "Tolker Team SH – DB Norway" med til sammen 102 mennesker. Årsaken til denne todelingen var blant annet at noe informasjon gjaldt kun for tolkene, eller kun for deltakerne, familie og frivillige.

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 e-postliste 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 stafettag og løype, veibeskrivelser, m.m.
- INFOheftet for løpe-ledsaging på 10 sider ble sendt til alle interesserte i den tekstformat en ønsket å lese den i.
- 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.

2.6.2 Hotellet

Vi benyttet samme hotell som i fjor, Radisson Blu Hotell i Nydalen, og var selvsagt spente på om de hadde tatt i mot våres tilbakemeldinger og kritikk (se sluttrapport for 2011, kap 2.3.1). Den gang opplevde vi at de ikke helt forstod hvilke utfordringer det var å ha gjester med kombinert sansetap, pluss at noen av oss (med tolker) også hadde ulike matallergier.

Erfaringene ble svært gode i år! ☺ Hotellet klarte å imøtekomme våres behov med belysning i konferanserom og matsalen for middagene. Servicen og imøtekommenhet var helt suverent, og maten var helt perfekt! Konferanserommet fikk en ekstra plattform for foreleserne og fellestolkene. Dette gjorde at det var lettere for deltakerne å se den som snakket (med tale og på tegn).

Teleslyngen fungerte tilfredsstillende i år også, men prosjektmedarbeider måtte svette litt innimellom øktene for å opprettholde god kvalitet. Det var en teknisk ansvarlig som monterte opp, og som Skorge kunne ha fortløpende kontakt med den helgen.

Selvsagt var det enkelte ting hotellet lite kunne gjøre noe med, som for eksempel belysningen i spisesalen for frokost og lunsj, og noen av hotellrommene. Men den gode servicen kompenserte for dette. De hadde utfordringen i år med at det var to familier som ønsket familierom for fire eller fem, men det løste seg tilfredsstillende.

Transport til hotellet var god i forhold til offentlig transport for deltakerne og andre, og hotellet lå sentralt med tanke på bruk av T-bane og buss ut til etappene i stafetten, og fra Bislett tilbake til hotellet.

Parken som lå like ved hotellet, ble dessverre ikke benyttet på grunn av regnværet.

2.7 Media – reportasjer og pressemelding:

Øie og Skorge forberedte seg på mye jobb med å få media interessert i prosjektet, og Skorge fikk "napp" med Aftenposten som skrev en reportasje om Harald-bøylene (se vedlegg 1). Flott skrevet! ☺

På selve Holmenkollstafetten, ble Arne Olav Løvik intervjuet av Dagens Næringsliv. De møttes tilfeldigvis på Bislett stadion der Arne Olav ventet på å skulle løpe sin etappe 2. En hyggelig overraskelse, og fin reportasje det også ☺ (Vedlegg 2). Prosjektleder skrev artikkelen "Alle kom i mål!" til medlemsbladet i LSHDB, og tidsskriftet til FNDB (vedlegg 3).

Til slutt kom det en reportasje om arrangementet på www.dovblindhet.no (vedlegg 4).

2.8 Løpe-refleksvest

Erfaring med oransje løpe-vester i 2011, gjorde at Øie og Skorge allerede i januar diskuterte om en annen farge. Oransje var synlig, men noen deltakere opplevde å bli forvekslet med veiarbeider. Derfor satset vi på gul løpe-vest med samme påtrykk. Deltakerne kunne velge om det skulle stå "Kombinert syns- og hørselshemmet" eller "Døvblind". Løpe-ledsagerne fikk vest med "Ledsager". Alle vestene hadde ExtraStiftelsens logo.

Den gule vesten gjorde oss synlig i løypa for at andre løpere skulle ta hensyn til oss. Det var lettere å se hverandre ved veksling og å finne hverandre i folkemengden på Bislett stadion (premieutdeling).

Erfaringen for 2012 ble at "plutselig" var det mange andre som også hadde gule vester, særlig funksjonærene langs løypa, men vesten gav stor hjelp allikevel. Vi var absolutt synlige i løypa ☺

Hver deltaker fikk med sin vest hjem, og hun/han fikk bestemme om sin løpe-ledsager fikk beholde sin "Ledsager"-vest eller ville ha det med hjem til andre som skulle ledsage.

Kapittel 3: Betydningen av "Vårens eventyr!"

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

3.1 Betydningen

Sitat fra en av deltakerne som selv ønsket å komme i bedre form: "Den blandingen som var på Holmenkollstafetten nå var kjempe flott. Vi lærer av hverandres erfaringer og kan få alle til å komme igang med trening og å ha et mål og jobbe mot. Jeg satt igjen med bare positive inntrykk om at alle var kjempe fornøyde med hele oppholdet. De får lyst å komme igang med trening. ... For meg har det vært morsomt og inspirerende å komme igang med trening igjen.

Takket være dere som liker å trene og dere viser vei for oss andre at aktivitet er bra for dere, men også for oss andre."

Dette sitatet ble skrevet av Hege Dahlen på e-postlisten etter arrangementet var slutt. Hun understreker betydningen Holmenkollstafetten har hatt for henne og ganske mange av deltakerne.

Etter vår oppfatning var dette arrangementet like fantastisk som i fjor. De som var nye, stilte opp med de forutsetningene de hadde, og klarte å gjennomføre sin oppgave. De som hadde vært med tidligere, fortalte villig til de nye om sine erfaringer. Arrangementet gav tid til at folk kunne prate sammen og utveksle erfaringer.

Ungdommene og familie viste at denne type arrangement med fleksibelt program, gav dem rom for å kunne selv justere hvor mye de ville la seg involvere i andres erfaringer.

Samtidig kunne de gi uttrykk for sine tanker, spørsmål og opplevelser. Familiene som var ukjent med mennesker med kombinert syns- og hørselshemming, var dette arrangementet en arena som viste at fremtiden er mulig for deres håpefulle.

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 og medalje rundt halsen.

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. For 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. De nye som deltok, viste i forkant noe usikkerhet 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

I juni 2012 ble ny søknad levert til ExtraStiftelsen med tittelen "Jevn løpstrening: kombi syns-hørsestap. Målet er Holmenkollstafetten 2013. Hovedfokus var å få med flere 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 2013. Videre forsøkes å motivere de som har dobbelt sansestap om jevn trening gjennom vinterhalvåret.

Det å få en diagnose eller bli identifisert som kombinert syns- og hørselshemming 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 tillegg festes arrangementet på film. Med film vil vi kunne dokumentere hvilke betydninger Holmenkollstafetten faktisk har for deltakerne. Filmen vil kunne bli presentert for som folk er nysgjerrige på hvilke betydning fysisk aktivitet er for mennesker med kombinert syns- og hørselshemming (døvblindhet). Filmen vil også vise at "alt er mulig!" ☺ I skrivende stund er prosjektet innvilget, og det jobbes nå på høytrykk med forberedelsene å sende ut info og annet, og å finne disse ungdommene til en ny og forhåpentligvis like fantastisk Holmenkollstafett 2013 ☺

Vedlegg 1: Bilde-galleriet fra Holmenkollstafetten 2012



Reisen til Oslo og Holmenkollstafetten



Velkommen til hotellet!



"Snakke i hendene" går fint! ☺
(taktilt tegnspråk)



Aktive trebarns-mødre ☺



Harald forteller om sine fantastiske reiser
verden rundt!



Forteller om sine erfaringer med
trening på sitt hjemsted.



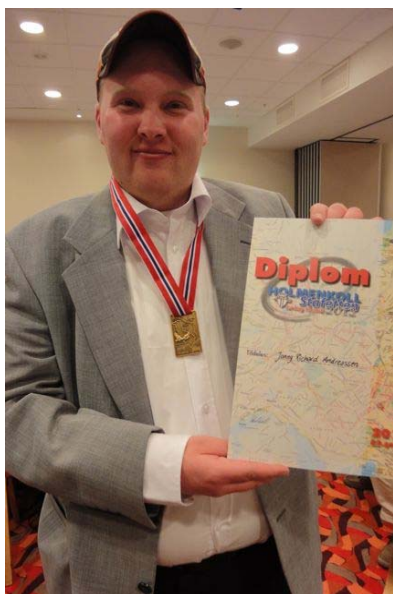
Teori:
Ledsagingsteknikk med mobilitystokk



"Eg er klar!!!"



Sluttspurt rett før mål!



En stolt deltaker med medalje og diplom!



Morromann som forteller om sin etappe ☺



Psykolog og doktorrand ved Norges idrettshøgskole, Anne-Mette Bredahl. Søndag morgen... ☺

Vedlegg 2: Harald-bøylene gir stafettfart!

Intervju med Harald Vik og Nina H. Skorge, Aftenposten, 11.05.2012

Harald-bøylene gir stafettfart

HOLMENKOLL-STAFETTENARNE HOLE
Kommerud

Holmenkollstafetten er blitt en populær arena også for funksjonshemmede. Og nå har døvblinde Harald Vik gjort livet lettere for dem.

– Er den ikke fin da? sier 68-åringen Vik gjennom tolken Robert Skarsbakk (35). Sammen med prosjektmedarbeider Nina H. Skorge treffer vi Harald hjemme i tillegg-betjenheten hans på Eikholt Senter på Kommerud utenfor Drammen.

– Vi har hatt tau og andre ordninger som ikke er så vellykket, mener med Harald-bøylene vil deltagere lettere kunne løpe med sine ledsagere, mener Skorge, som er imponert over alt Harald får til.

Harald Vik ble født med hørsels- og synshemming og nedsett syn. Da han var 41, ble alt svart – bortsett fra synet på livet. IJ høsten skal han løpe New York Marathon for 20. gang, og han har syklet i over 50

Harald-bøylene

– Røtleggetbedriften Svein Olsen & sønner på betustøtten hjalp oss med å utvikle bøylene. Først ble den altfor tung, men da vi fikk

noen lette og bøyelige plaststrømper ble det orden på sakene, forteller Vik, som fikk ideen etter at han hadde vært i en leketybbutikk i New York. Der fikk han tak i en hesteko i plast som gjorde nyten til å begynne med.

I morgen får deltagere på Team SHDB (kombinert syns- og hørselshemmede og døvblinde) tilbud om Harald-bøylene.

– Man kan enten løpe i takt med utøverne, men Harald og jeg holder den fast mellom oss. Harald er sterkere i den ene siden. Derfor fungerer det best for oss, sier Skarsbakk, som sammen med tre andre ledsagere løper 8-12 kilometer med Harald seks dager i uken.

– Den siste dagen må jeg ha til å vaske klar, forteller energibunken Harald, som er klar for sin tredje Holmenkollstafett.

Satte rekord

Den spede starten med stafett for personer med kombinert syns- og hørselshemming og døvblindhet i vårens vakreste evenyrr legger tre år tilbake.

Da deltok fire med denne funksjonshemmingen på laget til RP (retinitis pigmentosa). I fjor eksploderte det da prosjektleder Berit R. Øie fikk økonomisk støtte fra EkstraStiftelsen Helse og rehabilitering til en større satsing for denne gruppen.

Av Norges 300 personer med delte kombinerte sanseapparat, stilte 30 opp i stafetten, med 30 ledsagere/foleker. Aldri tidligere har så mange med denne funksjonshemmingen deltatt på etidrettsarrangement i Norge. Og suksessen fortsetter i år. Fra i dag til søndag ligger deltagere på samling i Oslo.

– Ambisjonene, Harald?

– Vi løper for en god tid, men det viktigste er å kose seg med løpingen. Det lærte jeg av Grete Waitz i New York Marathon, sier bøyte-Harald.

Ordet bøyte kjenner han ikke.

arne.hole@aftenposten.no



Harald Vik og ledsager/tolk Robert Skarsbakk (t.h.) viser frem Harald-bøylen, som skal gjøre Holmenkollstafetten lettere for personer med døvblindhet. Prosjektmedarbeider Nina H. Skorge kaller Vik for de døvblindes store ledestjerne. FOTO: ARNE HOLE

Fakta

Holmenkollstafetten

- Kallenavn: «Vårens vakreste eventyr».
- Arrangør: Idrettsklubben Tjalve.
- Første gang arrangert: 1923.
- Antall etapper: 15.
- Start og mål: Bislett stadion.
- Fjorårvinnere i eliteklassen: Tjalve (menn) og Vidar (kvinner)

H-stafetten på aftenposten.no

Alt du trenger å vite om Holmenkollstafetten - etappe for etappe. Våre eksperter tar deg med rundt løypa. Les hvordan du får til en perfekt veksling og hvordan du unngår de klassiske tabbene på sprek. aftenposten.no

Harald Vik er en av Norges mest kjente funksjonshemmede idrettsutøvere. Nå er han også oppfinner.

Vedlegg 3: Gedigen løpefest i Oslo-gatene

Intervju med blant annet Arne Olav Løvik, Dagens Næringsliv. Reportasjen er forkortet av prosjektleder Berit R. Øie og layouten redigert, men innholdet er inntakt.

Tjalve og Vidar knallet til med seier i Holmenkollstafetten. Halsende bak kom 40 000 andre, deriblant KRIPOS som satset stort.

Elizabeth S. Lingjærde Publisert: 12.05.2012 - 19:06 Oppdatert: 18.05.2012

For mange bedrifter er stafetten blitt en flott anledning til å bygge team-ånd. KRIPOS er blant bedriftene som satser stort på stafetten.

- Vi har nylig fastsatt en ny strategi som skal iverksettes over en femårsperiode, og Holmenkollstafetten er en måte vi symboliserer strategien i praksis, sier Atle Roll-Matthiesen (44) som er sjef for taktisk etterforskningsavdeling.



Foto: Elizabeth S. Lingjærde Atle Roll-Matthiesen i KRIPOS

Norges raskeste politi?

Strategien innebærer å være tett på, i forkant og med lagånd.

- I år har vi en utrolig bra oppslutning med åtte lag, sier primus motor for stafettdeltagelsen Rita Steinsvik (38).

Hun forteller at de ansatte politifolkene setter stor pris på å gjøre noe sosialt og hyggelig sammen, da arbeidsdagen ofte er preget av sterke opplevelser.

- Mange av deltagerne har blant annet vært med på Utøya-aksjonen, og en av dagens løpere kom rett fra en bilulykke der hun selv var blant offeret, men uskadd, legger Steinsvik til.



Foto: Elizabeth S. Lingjærde

KRIPOS hadde 140 ansatte i stafetten, hvilket utgjør rundt 1/4 av arbeidsstokken. Blant de åtte lagene stiller de med et elitelag spesialtrente politifolk.

- De er blodtrente hunder, men blide. Vi har ambisjoner om at de skal vise seg som Norges raskeste politigruppe, gliser Roll-Matthiesen.

Verdensrekordholder

Blant dagens mange ukjente helter stilte Arne Olav Løvik (60) som representerte en verdensrekord, to idrettsklubber og tre funksjonshemninger.



Foto: Elizabeth S. Lingjærde

Svaksynt, døv og nyoperert stilte Arne Olav Løvik (60) for tredje gang. Han er tidligere verdenrekordholder i maraton for funksjonshemmede med tiden 2t 34 min i 1984.

- Jeg er svaksynt, døv og har trøbbel med balansen. I tillegg er jeg nyoperert for et lårbeinsbrudd, sa han via sin ledsager rett før starten til det som er hans tredje HK stafett.

Han stilte for to klubber, Stavanger Døves Idrettslag og Døvblindelaget. For førstnevnte skulle han løpe 2. etappe for deretter å komme seg kjapt til etappe 4, der han skulle gjøre sin innsats for klubb nr. to.

Det ble neppe noe problem for Løvik som har en imponerende verdensrekord i maraton fra 1984 med tiden 2 t og 34 min.

Vedlegg 4: Alle kom i mål! ☺

Artikkel i LSHDBs og FNDBs medlemsblader, av Berit R. Øie

Da var Holmenkollstafetten 12. mai 2012 vel gjennomført – nok en gang! Et stafettløp består av 15 etapper, og 15 personer løper hver sin etappe. Det er stafettinnen som er det viktigste – å få den frem fra start til mål i Oslos gater.

Vi hadde to stafettlag; Team SH – DB Norway, lag 1 (damer) og lag 2 (herrer). Lagene ble fylt opp av 14 damer og 12 menn med kombinert syns- og hørselshemming, pluss at vi "lånte" 3 personer fra Team RP som løp hver sin etappe for oss. I tillegg var to av "våres" løpere som også løp for Stavanger døves idrettslag. Resultatet var at Stavanger vant første plassen, Team SH – DB Norway lag 2 (herrer) kom på sjette plass, og damelaget på syvende plass av syv lag som løp klassen Funksjonshemmede. Ønsker dere å lese detaljene, kan dere finne det på www.holmenkollstafetten.no under Resultater 2012.

Det som var helt nytt blant deltakerne, var ungdommene. Vi hadde med en som var 15, en 16 åring, 19, 26 og 30 år. To av tenåringene hadde med hele sin familie som mor, far og to/tre søsken. Det var veldig hyggelig for oss alle at familiene også var med hele helgen ☺

Fredag 11. mai startet Berit R. Øie med teori om ulike ledsagings-teknikker under løping. Etter planen skulle vi ut i en park ved hotellet i Nydalen, men regnet pøste rett ned i bøtter og spann! Tanken på våte joggesko var uholdbar, så Berit bestemte at den praktiske delen ble utført inne på hotellet. Det ble blandede opplegg, men Harald Vik var primus motor til å snakke om sin bøyte, og flere av deltakerne fikk prøvd dette ut på hotellets konferanserom. "Harald-bøyten" ble godt mottatt av noen som brukte den flittig under selve Holmenkollstafetten. Harald har laget 10 stykker, og hvis

noen er interessert i å kjøpe en (kr 400), så ta kontakt med Harald eller med Berit ☺

Lørdags formiddag snakket Harald i 1 time om sine reiser verden rundt. Kjempespennende og morsomt fremført at folk ville høre mer av hans historier. Deretter var det en delvis åpen time hvor folk fortalte om sine erfaringer med fysisk trening. Nina H. Skorge, Arne Olav Løvik og Kirsti Fylling fortalte villig om sine treningsformer og muligheter.

Etter lunsj var det fotografering, og deretter reiste folk ut til sine etapper rundt omkring på Oslos vestkant.

Spenningen ble altfor stor da en deltaker ble borte på sin etappe nr 2! Løypa gikk gjennom en stor rundkjøring som også var løype for etappe nr 14! Nr 2 er fra Bislett opp Pilestredet, mens nr 14 er fra Josefinesgate til Bislett. Publikum stod slik at det var naturlig å løpe den andre veien enn dit han skulle. Rundkjøringen var uoversiktlig og ingen vakter passet på. Men heldigvis snudde han i tide og returnerte til rundkjøringen, hoppet over en sperring, løp opp Pilestredet og vekslet pinnen til neste løper på etappe 3, så pinnen kom frem ☺.

Festen lørdags kvelden ble da ekstra god da herrelaget fikk godkjent sitt løp og i tillegg fikk 7 minutter redusert tid, noe vi alle ble svært glade for. Damelaget jobbet godt og alle var like fornøyde der også. For en del var det en solid blodslit å virkelig løpe fort, men ekstra deilig å kjenne at en faktisk fikk til å fullføre sin etappe og levere pinnen videre til neste løper.

Overraskelsen var stor da det viste seg at den som hadde trent jevnt og trutt siden fjorårets Holmenkollstafett, gjorde det faktisk ganske bra på sin etappe. Han kom på 2. plass av 7 konkurrenter. Veldig bra og god bevis på at det lønner seg å trene jevnt, helst to ganger i uken året gjennom.

Søndagen hadde vi psykolog Anne-Mette Bredahl som motiverte oss til å tenke positivt og holde treningen i gang jevnlig.

Prosjektleder var Berit R. Øie, og prosjektmedarbeider Nina H. Skorge jobbet også flittig under dette arrangementet. I tillegg fikk vi god hjelp av John Arne Torstensen, Britt Anita Mikkelsen og Bodil Ballovara Olufsen. Vi hadde flere gode hjelpere, særlig alle som stilte opp som løpe-ledsager. Alt dette bidro til at arrangementet ble godt gjennomført, men alle deltakerne bidro mest til at det ble vellykket ☺

Vedlegg 5: Reportasje om prosjektet i www.dovblindhet.no

Vil at flere skal få muligheten til å trene

2012-06-15 Webmaster

Berit R. Øie er en aktiv løper med ervervet døvblindhet. For å gi flere døvblinde muligheten til å løpe har hun utgitt et informasjonshefte om løpeledsaging. 12. mai sørget hun for at to lag med døvblinde stilte i Holmenkollstafetten. Øie har også tips til de som synes de burde trene, men som sliter med motivasjonen.

– Det fantes ikke noe skriftlig informasjon om løpeledsaging, derfor hadde jeg lyst til å utgi noe selv. Jeg ønsker å motivere de som er ukjent med å ledsage personer med nedsatt syn og hørsel - de skal vite at det er enkelt å komme i gang. I tillegg er det viktig for meg å informere andre døvblinde om mulighetene som finnes og at det er mange ulike ledsagingsteknikker.

Berit
R.
Øie

I heftet forklares fem ulike ledsagingsteknikker for løping. Noen ønsker ikke fysisk kontakt, men det er likevel fullt mulig å bli ledsaget. Noen er fullstendig døve og blinde og har nedsatt balanseevne. Da kan "Harald-bøylen" gi god støtte under løpingen. Øie skriver også om kommunikasjon og haptiske signaler under treningen.

Vedlegg: Informasjonshefte om løpeledsaging.

Treningstips

Informasjonshefte
om løpeledsaging

Fordelene med å holde seg i form er mange, men det kan like fullt være vanskelig å komme i gang. Berit R. Øie har følgende råd til de som kan tenke seg å komme i gang med jevnlig trening:

Klarer du å være i rask bevegelse minimum 20 minutter, tre ganger i uken, så er det en svært god start. De 20 minuttene kan være:

- å gå en rask tur
- å sitte på en trimsykkel eller spinningssykkel og la beina gå rundt slik som du vil
- å hoppe på trampoline (med sikkerhetsnett)
- å svømme
- hva som helst, bare kroppen er i bevegelse tre ganger i uka

– Greier man å gjennomføre dette vil det virkelig være en god begynnelse. Når man føler for det, kan de 20 minuttene økes til 30 minutter, og etter hvert til 40 minutter, og da er man fort på nivå med mosjonister som deltar i konkurranser for moro skyld. Det er ikke mye som skal til, sier Øie.

For de som ikke kjenner til treningsmuligheter, eller ikke vet om noen som kan ledsage, kan man begynne med å bestille tolk som kan være ledsager. Da får man muligheten til både å bli kjent med hverandre og det terrenget man skal trene i, eventuelt det treningsstudioet eller den svømmehallen som skal brukes.

Hvis man ikke bruker tolk, kan man spørre naboer, venner, møte opp i en idrettsklubb, eller henge opp en lapp i butikken. Støttekontakt/BPA kan også brukes som ledsager.

– I begynnelsen kan treningen være vanskelig, men når en først kommer over dørstokkmila, vil det etter hvert bli lettere når en blir kjent med både omgivelser og folk. Den største utfordringen for tegnspråklige er å finne en ledsager som kan tegnspråk, sier Øie.

Deltok i Holmenkollstafetten

To lag med døvblinde stilte i årets Holmenkollstafett, Team SH – DB Norway lag 1 (damer) og Team SH – DB lag 2 (herrer). Arrangementet var åpent for alle døvblinde, og med på lagene var blant annet deltakere fra Foreningen Norges døvblinde (FNDB) og Landsforbundet for kombinert syns- og hørselshemmede (LSHDB). Berit R. Øie var prosjektleder for arrangementet.

*Deltakere under
Holmenkollstafetten
2012. Foto: Active
Deafblind*

Hele helgen var satt av til ulike aktiviteter, blant annet undervisning og utprøving av ledsagingsteknikker, undervisning i treningsmotivasjon og utveksling av erfaringer med ulike treningsformer.

Både arrangementet i forbindelse med Holmenkollstafetten og heftet om løpeledsaging er finansiert av Extrastiftelsen. LSHDB var søkerorganisasjon.

Les mer om hvordan Holmenkollstafetten gikk for de to lagene i dette vedlegget, skrevet av Berit R. Øie til SynHør-bladet og FNDB.