

## «Turer med stokk»

---

**Prosjektnavn:** 2013/RBM9696 Ti turer med stokk (2012-3-295)

**Søknadsorganisasjon:** Norges Blindforbund/informasjonsavdelingen

**Prosjektleder:** Gunnar Omsted

**Virksomhetsområde:** Tiltak for bedre levekår

### Forord

Denne sluttrapporten for helse- og rehabiliteringsprosjektet «Turer med stokk» (opprinnelig kalt «Ti turer med stokk») vil redegjøre for hvorvidt prosjektet har innfridd målene og forventningene som ble satt i søknaden. Opprinnelig var prosjektet toårig, men fikk innvilget sluttår i 2015.

Prosjektet er fullfinansiert med midler fra Extra-stiftelsen, og har vært styrt fra Blindforbundet sentralt av prosjektleder Gunnar Omsted. Prosjektet har ført frem til en ferdig trykket og distribuert bok, som heter «Turer med stokk». Boken var ferdig sommeren 2015, og er forfattet av Marius Nergård Pettersen.

### Sammendrag

Med dette prosjektet ønsket Blindforbundet å utforme en guide til turer i naturen, med informasjon om geografisk beliggenhet, hvordan man kommer seg dit, hva man bør ha med av utstyr, estimert lengde, bilder av omgivelsene, hvordan man planlegger turen i forhold til ledsagere, etc. Det overordnende målet med prosjektet var å gi synshemmede mulighet til på en enklere måte oppleve naturen og det friluftslivet har å by på.

Prosjektet ble ledet av Blindforbundet ved informasjonsrådgiver Gunnar Omsted, mens selve teksten er skrevet av forfatter Marius Nergård Pettersen. Etter hvert ble det klart at det fantes nok midler til å trykke guiden i bokform. Boken «Turer med stokk» er designet av Lisa Båtsvik-Miller, trykket av 07-Gruppen, og var ferdig sommeren 2015.

Boken inneholder en introduksjonsdel med beskrivelse av turliv for blinde og svaksynte, hvordan finne ledsagere og fellesskap, hvordan planlegge turen og sette mål, trening, samt en del om ledsagerteknikker og rollen som ledsager og turlleder. Det er også en del om generelle tips, utstyr og teknikker. Så kommer hoveddelen med totalt elleve turbeskrivelser med kart og bilder.

Med dette prosjektet har vi utformet en guide til tilrettelagte turer i Norge. Således er prosjektet vellykket. I tillegg har vi gått utover det som var beskrevet i søknaden, idet at vi har funnet midler til å fremstille guiden i en bok og trykket den opp i 1000 eksemplarer. Det jobbes videre med å distribuere boka i både egne og eksterne kanaler.

## **Kapittel 1: Bakgrunn for prosjektet/Målsetting**

Det er en kjensgjerning at mange synshemmede er for lite i aktivitet og har liten eller ingen erfaring med natur og friluftsliv. Slik trenger det ikke være. Skogen, marka og fjellet ligger der, og med enkle hjelpemidler og en liten dose tilrettelegging, er det ingen umulighet for blinde og svaksynte å legge ut på hytte-til-hytte-tur eller lettere turer. Stillheten i naturen, uten forstyrrende lyder fra trafikk og byliv, kan nytes like godt av den som ikke ser.

Med dette prosjektet ønsket man å utforme en guide til tilrettelagte turer for synshemmede. Med tilrettelagt menes ikke at veien er asfaltert eller gruslagt. Fjellet og skogstiene er der, og en må regne med kupert terreng og at det blir noen feiltråkk en gang i blant. «Ti turer med stokk» ble valgt som arbeidstittel. I kupert terreng er det riktignok lite hensiktsmessig å bruke hvit stokk; da er en lett bambusstokk som holdes mellom den synshemmede og den som ledsager, et mer passende hjelpemiddel.

Blindeforbundet har tidligere hatt positiv erfaring med samarbeid med Den Norske Turistforening (DNT), og også i dette prosjektet hadde vi et ønske om å jobbe sammen med DNT, eller i det minste lene oss på dem for lettere å få tilgang på informasjon og bilder om fine og aktuelle turer. Målet med dette prosjektet var å utforme en guide/oversikt over turer, med informasjon om geografisk beliggenhet, hvordan man kommer seg dit, hva man bør ha med av utstyr, estimert lengde på turen, bilder av omgivelsene, hvordan man planlegger turen i forhold til ledsagere, osv. Turene skulle passe for så mange som mulig, uansett alder. En viss form må imidlertid forventes.

Det overordnede målet med prosjektet var å gi synshemmede mulighet til på en enklere måte oppleve naturen og det friluftslivet har å by på. I tiden før oppstarten av prosjektet så man en god ambassadør i Kjersti Lium fra «Ingen grenser», som på en forbilledlig måte viste at manglende syn ikke er en hindring i villmarka. Tryggheten og evnen til å mestre nye situasjoner som det å ferdes i naturen, er fullt mulig å lære seg.

## **Kapittel 2: Prosjektgjennomføring/Metode**

I prosjektets startfase ble det avholdt flere møter for å bestemme hvilke turer og områder som skulle brukes. Det var ingen gjennomgående, definert styringsgruppe i prosjektet (som beskrevet i søknad), men på de innledende møtene deltok prosjektleder Gunnar Omsted, Jon Kroken (Blindeforbundet Vestfold), samt Kjersti Lium (bruker). I tillegg hadde prosjektleder kontakt med Heidi Rustand fra Turistforeningen, som videreformidlet kontaktinformasjon til hjelpsomme kollegaer i DNT-systemet.

Prosjektet ble noe forsinket det første halvår i forhold til planen, men relevant informasjon ble samlet inn og det ble lett etter en ekstern person til å skrive teksten. Etter hvert ble det den prisbelønte forfatteren Marius Nergård Pettersen engasjert til å skrive teksten om de ulike turene. (Nergård Pettersen har blant annet skrevet boka «Oslos nære villmark», og vant i 2013 Helge Ingstad-prisen.) Etter at Nergård Pettersen

begynte skrivingen, gikk prosjektleder inn i en redaktørrolle og fulgte tett opp og støttet forfatteren i videre arbeid.

Det ble tidlig klart at Nergård Pettersen passet perfekt til rollen. Underveis kvalitetssikret han innhold med Anna Hellstrøm og Kjersti Lium, som begge er ihuga turentusiaster med synshemming. (Anna Hellstrøm er også tidligere turlleder og styreleder i Turistforeningen og har gjennomført Turistforeningens turllederutdanning.) Nergård Pettersen har selv gått de fleste turene. Prosjektleder Omsted har også gått flere av turene.

Etter hvert ble det klart at det fantes nok midler til å presentere turene i en ferdig bok. DNT bidro med mange bilder, tekst og annen kunnskap om turene – som vi hadde håpet. Kjøp av tekst og bilder fra eksterne freelancere ble i mindre grad enn forventet aktuelt, og det er noe av grunnen til at det er en del midler igjen på prosjektet (se vedlagt regnskap).

Da Nergård Pettersen var ferdig med skrivingen, engasjerte prosjektleder en designer (Lisa Båtsvik-Miller) som utformet boka, tilpasset tekst og bilder, lagde kartillustrasjoner og presenterte det hele i en fin og leservennlig innpakning.

Overnevnte Anna Hellstrøm ble brukt som ekspertkilde, og leste igjennom boka til slutt.

Prosjektleder stod for kontakt med trykkeriet (07 Gruppen), som besørget trykk av boka.

### **Kapittel 3: Resultater og resultatvurdering**

Boken «Turer med stakk» var ferdig sommeren 2015, og er trykket i 1000 eksemplarer. Boken inneholder en lang introduksjonsdel med beskrivelse av turliv for blinde og svaksynte, hvordan finne ledsagere og fellesskap, hvordan planlegge turen og sette mål, trening, samt en utfyllende del om ledsagerteknikker og rollen som ledsager og turlleder. Det er også en del om generelle tips, utstyr og teknikker. Så kommer hoveddelen med totalt elleve turbeskrivelser med kart og bilder. NB! Boka er sendt i tre eksemplarer til Extrastiftelsen, og det vises til dette som hovedresultat av prosjektet.

Selv er prosjektleder godt fornøyd med resultatet. Det har vært et lærerikt og givende prosjekt å lede, og det er ekstra moro at det nå foreligger en ferdig bok.

Forfatter Marius Nergård Pettersen forteller det slik: «Jeg har gjennom hele arbeidet forsøkt å gjøre synet til en mindre viktig sans enn det er for meg til vanlig, og blitt mer bevisst på hvilke naturopplevelser lukter, lyder og berøring kan gi. Det har vært en veldig interessant innsikt og stor aha-opplevelse. Etter å ha arbeidet med dette er det lett å forstå at synshemmede har like store muligheter til å ta inn natur som seende, og at vi seende godt kan bli flinkere til å bruke flere av sansene våre mer aktivt.»

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

Med dette prosjektet har vi utformet en guide til tilrettelagte turer i Norge, som beskrevet i søknaden. Således er prosjektet vellykket. I tillegg har vi gått utover det som originalt var beskrevet i søknaden, idet at vi har funnet midler til å fremstille guiden i en bok og trykket den opp i 1000 eksemplarer. Det tok litt tid å komme i gang, og vi trengte et sluttår, men når boken er ferdig, sitter vi igjen et flott sluttresultat som alle involverte er stolte av. Som det står på baksiden av boka:

*«Norge er stappfull av naturopplevelser i alle former, for alle mennesker, og for alle sanser. Følelsen av natur – lukten fra lyngen, stillheten i skogene og lyden av en åre i vannet – kan nytes like godt av den som ikke ser.*

*I arbeidet med denne boka har forfatter Marius Nergård Pettersen forsøkt å gjøre synet til en mindre viktig sans. Turer med stokk er skrevet med tanke på svaksynte og blinde, men turforslagene kan benyttes av alle. Boka tar oss med på elleve turer i Sør-Norge og beskriver på en levende måte hvilke naturopplevelser lukter, lyder og berøring kan gi. Her finnes turer for både sprekinger og ferske friskuser, med all nødvendig informasjon for en vellykket tur.*

*Mange gode bilder gir en smakebit på det som møter deg og turfølget ditt når dere selv skal ut. God tur!»*

### **Distribusjon**

Boka «Turer med stokk» distribueres fra resepsjonen i Blindeforbundets lokaler i Sporveisgaten i Oslo, på Blindeforbundets syn- og mestringssenter i Hurdal og på Solvik utenfor Bergen, og i enkelte av DNTs lokalbutikker (trolig Stavanger og i Drammen). Det jobbes videre for å få inn boka i DNT-systemet, både på nett og i deres lokale butikker/lokaler.

NB! Det er også verdt å nevne at boka står fint sammen med det andre Extra-finansierte prosjektet «Se hvor du går» (2014/RBM9541 «Se hvor du går» (2013-3-200)), som også var ferdig i 2015. Beskrivelsen av ledsagerteknikker i boka har gode bilder av ulike teknikker og en god forklaring som er kvalitetssikret av eksperter (som nevnt over).

### **Referanser**

- Norges Blinde (Blindeforbundets medlemsblad): «Ny bok om turer for blinde og svaksynte» (utgave 6/2015)
- Alt om syn (Blindeforbundets eksterne blad): «Få sansen for fjellet» (utgave 3/2015)
- Turistforeningens medlemsblad Fjell og Vidde (september 2015): «Turguide for svaksynte».
- Blindeforbundets Facebook-side: Diverse publiseringer om boka. Siden har ca 12.500 «likere».

## **Vedlegg**

«Turer med stakk» av Marius Nergård Pettersen. Utgitt av Norges Blindforbund. ISBN-nummer: 978-82-92998-31-1. (Boka er sendt i 3 eksemplarer til Extra-stiftelsen).