

Sluttrapport Klart det går Telemark 2016

Prosjekt 2013-1-621 Forebygging

Søker: Telemark Turistforening



Bakgrunn for prosjektet

Telemark Turistforening (TTF) hadde i forkant av dette prosjektet "En tur for alle" der det ble jobbet for å skape et tilrettelagt turtilbud for mennesker i Grenland som vanligvis ikke har et friluftstilbud, blant annet funksjonshemmede og innvandrere.

En viktig faktor for oppstart av Klart det går Telemark var også "Rubenstur" som er en ukestur på Hardangervidda sommerstid for mennesker med fysiske funksjonsnedsettelse. Disse turene startet sommeren 2012 av CP-rammede og friluftsentusiast Ruben Andre Smith. Han har vært en viktig person og ildsjel i oppstarten av Klart det går også, og har vært fast deltager.

DNT sentralt ønsker større satsing og fokus på integrering og tilrettelegging nasjonalt.

Gjennom deltagelse på Klart det går nettverksamling våren 2013, kontakt med Klart det går Drammen og ikke minst Rubenstur, ble vi inspirert til å komme i gang med Klart det går i Telemark, med fokus på nærmiljøturer.

Målsetting

Klart det går Telemark skal jobbe for å tilrettelegge det enkle friluftsliv for personer med nedsatt funksjonsevne. Med enkle og rimelige justeringer i både aktiviteter og anlegg kan funksjonshemmede delta i mange aktiviteter. Vi ønsker med dette prosjektet å synliggjøre og legge til rette for dette. En av forutsetningene i prosjektet er at deltakerne er med i hele prosessen i de enkelte tiltak, fra ide, via planlegging til gjennomføring.

Hovedmål: Vi ønsker å motivere og inspirere til at mennesker med funksjonsnedsettelse blir glad i friluftsliv og at de ønsker å drive med dette på egen hånd. Etter endt prosjektperiode skal tiltaket være et etablert bærekraftig tiltak for funksjonshemmede over hele Telemark, med mulighet for kompetansedeling til nabofylkene Vestfold og Aust Agder.

Delmål 1: Vi ønsker å legge til rette og organisere et lavterskeltilbud i nærmiljøet, skape en sosial møteplass med fokus på tilgjengelighet og naturopplevelser, mestring og glede sammen med andre.

Delmål 2: Vi ønsker å bygge erfaring, trygghet og kompetanse til større utfordringer og mestringsopplevelser.

Delmål 3: På sikt håper vi at denne erfaringskompetansen med friluftslivsaktiviteter vil føre til større egenaktivitet, bredere integrering og delaktighet i alle våre tilbud.

Målgruppa nådd av prosjektet

Målgruppa for klart det går Telemark er blinde og svaksynte, rullestolbrukere, CP-MS-og slagrammede, inaktive og andre som har utfordringer med å bevege seg fritt i naturen.

Klart det går Telemark har hatt deltagere fra alle våre målgrupper. Det har vært positivt med erfaringer fra de ulike funksjonsnedsettelsene, og vi ser at disse personene kan fungere sammen på en god måte. Vi har hatt som mål å tilrettelegge for rullestolbrukere på flest mulig av turene. Dette har vi lyktes med og det har vært to faste rullestolbrukere med på mange av turene. Vinteraktiviteter er det noe større utfordringer med tanke på fremkommelighet og ikke minst kulde og stillesitting. Det som har fungert spesielt bra er hundekjøring på vinteren. Dette har vært en suksess! Hundekjøring er en fantastisk måte å komme seg fram i naturen på, i tillegg en stor opplevelse for mange å være i nærkontakt med hundene. Vi har arrangert en slik tur begge vintrene prosjektet har vart og for en av rullestolbrukerne har dette vært årets høydepunkt!

Prosjektets gjennomføring og metode

Ressursgruppe og deltagermedvirkning:

Helt i starten av prosjektet starta vi en ressursgruppe bestående av tre deltagere, tre frivillige og prosjektleder. Underveis har denne gruppa hatt noe utskiftning og nye mennesker har kommet til, men to ildsjeler fra deltagergruppa og prosjektleder har vært med hele tiden. Ressursgruppas oppgaver har vært å komme med turforslag og å lage en turplan. Turplan er blitt laget for et halvt år i gangen. Ellers har det vært viktig at ressursgruppa har vært med på å påvirke prosjektets rammer og

føringer gjennom hele perioden. Som prosjektleder har jeg lagt stor vekt på deltagermedvirkning i hele prosessen fra planlegging til gjennomføring. Dette samspillet har fungert bra og prosjektleder har hatt god og åpen kontakt med alle deltagerne underveis, også deltagerne som ikke har vært med i ressursgruppen.

Prosjektleder og to av de faste deltagerne har også deltatt på en Klart det går Nettverksamling på Haukeli våren 2015. Denne samlingen ble arrangert av det nasjonale prosjektet Klart det går, med invitasjon til alle lag med et Klart det går tilbud og til de som planlegger å starte opp slike grupper. Dette har vært til stor inspirasjon for oss, og ikke minst en god opplevelse for de to frivillige deltagerne som bidrar med stor egeninnsats for dette tilbudet i TTF.

Rekruttering av deltagere

Vi har vært aktive for å rekruttere deltagere til prosjektet. Både deltagere og frivillige tenker kontinuerlig på rekruttering. Prosjektleder har sammen med to faste deltagere og ildsjeler vært til aktuelle organisasjoner og foreninger for å informere om prosjektet, våre turer og aktiviteter og hva vi har å tilby. De to ildsjelene er flotte rollemodeller og har gjort en veldig god jobb med å formidle entusiasme og engasjement rundt prosjektet.

Vi har gått aktivt ut på nettsider og sosiale medier og i lokale aviser der det har vært mulig.

Ved starten av året 2016 er tre nye deltagere på vei inn i gruppa, noe som er svært positivt. Nye deltagere rekrutterer nye!

Turer og aktiviteter

Hovedfokus i Klart det går Telemark har vært nærmiljøturer i Grenlandsområdet. Vi har forsøkt å legge turaktiviteten litt rundt omkring for å nå flest mulig deltagere og for å vise ulike turområder og aktivitetsmuligheter. De fleste av turene har vært dagsturer på lørdager, men har vi også hatt ettermiddagsturer(2015) og to overnattingsturer, en hvert av årene 2014 og 2015.

Klart det går Telemark har hatt et turtilbud med fokus på variert friluftaktivitet generelt og kanopadling spesielt. I tillegg til kanopadling har hundekjøring vært populært. Ellers har det også vært positiv oppslutning om aktiviteter som riding, fiske, ski, fot- og sykkelsturer, enkle toppturer og kulturvandring. Bål og bålkos, grilling og matlaging ute har vært en naturlig del av turene og en viktig faktor i forhold til det sosiale og et felles møtepunkt.

Høsten 2014 arrangerte vi en kanotur med overnatting i lavvo. Denne turen ble lagt til et tilrettelagt turområde, lett tilgjengelig for alle. Vi overnatta i lavvo og hadde tilgang til kanoer på stedet. Vi skulle gjerne hatt flere deltagere med på denne turen, men for de 4 som deltok var det en fin opplevelse. Høsten 2015 arrangerte vi en aktivitetshelg på Kalhovd Turisthytte som ble veldig vellykket. Dette er en hytte som hører inn under Telemark Turistforening og som er tilrettelagt for funksjonshemmede. De 8 deltagerne og de 4 frivillige hadde en flott helg sammen, og som absolutt begeistret og motiverte både deltagere og frivillige til å gjenta dette ved en senere anledning.

I tillegg har noen deltagere deltatt på Grenseløse vinteridrettsdager for funksjonshemmede de siste to årene. Dette er det Telemark Idrettskrets som arrangerer. Der har deltagerne mulighet til å prøve ulike vinteridretter på snø og is.

Aktivitet, samhold, mestring og glede er stikkord som har preget alle disse turene.

"Rubenstur" er en del av Klart det går Telemark, men i motsetning til nærmiljøturene, er dette en ukestur på Hardangervidda sommerstid. Dette er et tilbud for samme målgruppe som nærmiljøturene, men deltagerne må kunne gå selv, eventuelt med støtte og hjelp. Denne turen er ikke tilrettelagt for rullestolbrukere. "Rubenstur" har hvert gjennomført hver sommer siden 2012 og har konkrete turplaner videre.

Initiativtager til "Rubenstur" Ruben Smit har også satt i gang Camp Kalhovd, som er en aktivitetsleir for ungdommer med ADHD problematikk. Denne leiren gjennomføres over 5 dager på Kalhovd Turisthytte og har blitt et veldig populært og ettertraktet tilbud. Leiren 2015 var den tredje i rekken. Begge disse turtilbudene har rekruttert deltagere fra andre steder enn Telemark, blant annet Oslo og Bergen.

Frivillighet og turledelse

Prosjektleder har deltatt på de fleste av nærmiljøturene, men med hjelp av frivillige. Vi har vært helt avhengig av frivillighet og vi har rekruttert de uten større problemer. De fleste har tatt kontakt selv med et ønske om å bidra i prosjektet. De har deltatt med stort engasjement og med et stort ønske om å støtte gruppen og prosjektet.

I løpet av det siste året ser det ut til at vi har fått en stabil gruppe på 3-4 frivillige som ønsker å bidra framover. Dette er veldig positivt og to av dem skal ta grunnleggende turlederutdanning nå i slutten av mai 2016. De ønsker å ta ansvar og de vil sammen lede turer nå utover vinteren og våren 2016. I tillegg har vi flere som kan tenke seg å bidra der det er behov for hjelp. Mange gode tilbakemeldinger fra de frivillige på at de synes dette er positivt og givende å være med på. "Dette gir meg mye mer enn det jeg gir!" er en av kommentarene. "Dette er en flott gjeng og de har så godt humør!"

Samarbeidspartnere/kontakter

Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon Telemark(FFO) har vært den viktigste samarbeidspartner i prosjektet. De har bidratt med midler og har vært viktig i forhold til den utadrettede kontakten og informasjonen ut til de mange undergrupper og lag i organisasjonen. De har støttet prosjektet positivt på alle måter, deltatt på informasjonsmøte og kommet med mange gode innspill i utviklingsprosessen i prosjektet.

Vi har også hatt dialog, samarbeid og oppfølging fra Klart det går Drammen og det nasjonale prosjektet Klart det går, også med prosjektledelse i Drammen. Vi ser at vi kan ha nytte av hverandres erfaringer både i planlegging og gjennomføring, og at vi sammen kan stå sterkere i rekrutteringsprosessen blant annet. Etter hvert ønsker vi å lage noe felles informasjonsmaterieil for våre prosjekter.

Spesielt i 2015 har vi prioritert mer utadrettet virksomhet ut til foreninger og lag rettet mot vår målgruppe, noe som har gitt resultater i form av økt interesse og flere deltagere. De vi foreløpig har hatt samarbeid/kontakt med er Foreningen for slagrammede, CP- og MS-foreningen, Blindeforbundet, Psoriasis og eksemforeningen, Handicapidrettslaget i Porsgrunn, Personskadeforbundet Telemark og DPS Porsgrunn. Andre kontakter vi har hatt nytte og hjelp av er

Grenland Jeger og fisk, Høgskolen i Telemark - Bø Friluftsstudiet. I løpet av prosjektperioden har vi delt informasjon og reklamert for prosjektet til ca 140 personer

Resultat og resultatvurdering

Fakta/tall

Klart det går Telemark nærmiljøturer har gjennomført 28 turer og aktiviteter i 2014 og 2015 med til sammen 112 deltagere. Og i prosjektperioden har det vært med 25 frivillige som har bidratt på minst en tur/ aktivitet. Mange av disse har vært med på flere turer og aktiviteter.

”Rubenstur” og Kamp Kalhovd er et tilbud innunder Klart det går Telemark. Disse har klart å få med seg 64 deltagere og 20 frivillige på sine turer og aktiviteter. Begge disse turtilbudene har knytta til seg engasjerte frivillige, turledere, helsepersonell og andre faglige kompetente mennesker som absolutt styrker disse turprosjektene.

Kompetanse, erfaring, trygghet og sikkerhet er viktige stikkord for alle tilbud i Klart det går Telemark.

Vi er godt fornøyd med opp oppslutning og interesse for prosjektet både fra deltagere, frivillige og organisasjoner/lag. Vi ser at det tar tid å bygge opp prosjektets omdømme og gjøre tilbudet kjent, men så lenge vi har en stabil gruppe som står på og brenner for dette, er det store potensialer for utvikling i størrelse og aktiviteter.

Det har vært et stort mål å nå mennesker med ulike funksjonsnedsettelse. Dette har vi klart, men det er et klart mål å jobbe videre for å få flere med. Ikke minst er det en trygghet for den enkelte å være sammen med flere som har de samme utfordringene som en selv.

Vi har ikke møtt direkte motstand i organisasjoner og lag, men vi har vel observert og fått inntrykk av at henvendelser og informasjon fra oss ikke alltid er blitt fulgt opp og videresendt til aktuelle personer og deltagere. Det har derfor vært viktig for prosjektleder å møte mennesker direkte med informasjon. Dette skaper trygghet, bidrar til lettere å ta kontakt med oss, og at redselen for å bli med blir mindre.

For det er nok en utfordring for mange å ta det første skrittet til å delta på en aktivitet. Vi vet noe om at mange funksjonshemmede mangler friluftslivstilbud og, - eller kvier seg for å bli med. Dette er veldig synd og noe vi har lyst til å jobbe videre med i Klart det går Telemark. Dette er et lavterskeltilbud som passer for alle.

Prosjektet gjennomført uten større avvik

Prosjektet er gjennomført i henhold til søknaden og uten større avvik verken på aktivitetsdelen eller den økonomiske biten. Vi har fått gjennomført de turene og aktivitetene som vi har hatt ønske om, med fokus på variert friluftsjakt generelt og kanopaddling spesielt. Den planlagte aktivitetshelgen på Kalhovd Turisthytte ble veldig vellykket. Entusiastiske deltagere og hjelpere hadde en flott helg sammen.

Vi har ikke hatt behov for så mye ekstern kompetanse til kurs og turlederansvar, som vi hadde tenkt i utgangspunktet. Vi i TTF har stått for den kompetansen det har vært behov for. Noe av grunnen til dette har vært at gruppen har ikke vært større enn at vi har kunnet ta dette ansvaret selv.

Målsettinger og helseeffekt

Flere av deltagerne har vært med siden oppstarten av prosjektet. Flere og flere har kommet til etter hvert. Felles for alle er at de har vist en stor glede over å kunne ta del i våre aktiviteter og naturopplevelser sammen med andre. Vi er helt sikre på at våre målsettinger har vært realistiske og at disse kan måles i bedre helse både fysisk og psykisk hos deltagerne.

Hovedmål: *Vi ønsker å motivere og inspirere til at mennesker med funksjonsnedsettelse blir glad i friluftsliv og at de ønsker å drive med dette på egen hånd. Etter endt prosjektperiode skal tiltaket være et etablert bærekraftig tiltak for funksjonshemmede over hele Telemark, med mulighet for kompetansedeling til nabofylkene Vestfold og Aust Agder.*

Det er flere av våre deltagere som helt klart har fått inspirasjon og motivasjon til å komme seg mer på tur og drive friluftsliv på egenhånd. For mange med funksjonshemming krever det litt ekstra om man skal kunne gjennomføre frilftsaktiviteter. Men det å gå tur, komme seg ut i naturen er gjennomførbart for de fleste, enten på stier eller tilrettelagte turveier. Flere av våre deltagere forteller om høyere aktivitetsnivå og en større motivasjon til å komme seg ut og være aktiv.

Klart det går Telemark er langt på vei bærekraftig nå etter endt prosjektperiode. Frivillige driver turtilbudet videre, om enn med noen færre tilbud. De ønsker nå å ta ansvar for gruppen sammen i den praktiske gjennomføringen. Prosjektleder har hjulpet til med organiseringen og utførelsen av vårens turprogram 2016. Dette kan det bli behov for å støtte gruppen med ei tid framover.



Delmål 1: Vi ønsker å legge til rette og organisere et lavterskeltilbud i nærmiljøet, skape en sosial møteplass med fokus på tilgjengelighet og naturopplevelser, mestring og glede sammen med andre.

Denne målsettingen har vært vår viktigste ledesnor på veien, og noe vi har lyktes med. Vi har lagt til rette for fysiske utfordringer, nye aktiviteter er blitt testet, grenser er blitt flyttet og mange nye erfaringer er blitt gjort. Mange har gitt uttrykk for at de har fått opplevelser de ikke hadde hatt mulighet til uten Klart det går. Ikke minst har dette vært en arena for fellesskap, samhold, humor og glede sammen med andre. Gruppen har hatt en eventyrlig positiv innstilling, og de har hjulpet hverandre og støttet hverandre på veien.

Et par eksempler: En av deltagerne er veldig redd for hunder etter en dårlig erfaring for mange år siden. Hun har tross denne angsten blitt med på våre tre hundespannturer, noe som har vært en veldig god mestringsopplevelse. Hun har klart å overvinne denne frykten der og da og hatt stor glede av å være med i gjengen og ta del i den flotte naturopplevelsen.

En rullestolbruker har vært med jevnlig på nærmiljøturene siden oppstart, og han har også hatt stor glede av hundespannturene. "Dette har jeg sett fram til i ett år nå" var en av hans kommentarer andre året vi hadde denne aktiviteten.

En annen god historie er om en deltager som er trafikkskadd og som har hatt utfordringer både med å komme i aktivitet og ikke minst fungere sammen med andre mennesker på en god måte. Vi har observert at han har hatt stor utvikling i løpet av den tiden han har vært med. Han har gledet seg til turene, møtt opp tidlig og har vært blid og glad. Han har prøvd nye aktiviteter og sprenget mange grenser både fysisk og psykisk. Ledsagere forteller om en "ny utgave" av deltager. Han har fått mer tro på at han mestrer ting han ikke trodde han skulle greie. Gjennom å se andre med store utfordringer i aktivitet, har han sett at det er mulig for han også. De forteller også om at han er blitt mer forståelsesfull overfor andre mennesker, han kan omgås andre på en mer positiv måte og at han faktisk kan være den som kan støtte og hjelpe andre.



Delmål 2: *Vi ønsker å bygge erfaring, trygghet og kompetanse til større utfordringer og mestringsopplevelser.*

Klart det går nærmiljøturer er et springbrett og en øvingsarena for nye utfordringer. Her kan man prøve nye aktiviteter, erfare og teste egne grenser og behov under trygge og nære forhold. Noen av deltagerne på nærmiljøturene tenker nå at Rubenstur er noe å strekke seg etter, og i alle fall en deltager som har store planer om å delta på ukesturen på Hardangervidda til sommeren.

For mange med funksjonsnedsettelse er det nok en stor utfordring bare det å ta seg ut på egen hånd. Nedenfor er det eksempel på at deltagere er blitt tryggere og fått erfaring med og tro på at de kan dra på turer alene.



Delmål 3: *På sikt håper vi at denne erfaringskompetansen med friluftslivsaktiviteter vil føre til større egenaktivitet, bredere integrering og delaktighet i alle våre tilbud.*

Vi er uten tvil sikker på at Klart det går har ført til større egenaktivitet for mange. Flere er ute på turer i sitt eget hjemmemiljø. Deltagere kommer sammen på fritiden og går turer og har det hyggelig ute med bål og ulike aktiviteter, blant annet skiturer og fiske.

Blant annet ønsker nå et ungt par med CP som har vært med i Klart det går ei stund å dra på Kalhovd Turisthytte på egen hånd til sommeren. Aktivitetshelgen på Kalhovd inspirerte dem til å dra alene på fjellet og gå turer i området der. Dette paret har vist stor glede og takknemlighet for at de får være en del av Klart det går og vi opplever at de har hatt stor nytte av tilbudet gjennom gleden de har vist.

En av deltagerne måtte tidligere bli støttet av to hjelpere, nå går han helt alene!

En annen deltager var lenge avhengig av rullestol, men går nå til dels krevende turer både sommer og vinter på ski, både sammen med andre og alene. Han har forresten vært deltager på "Rubenstur" alle årene det har vært arrangert.

Andre kommentarer og uttrykk for mestringsopplevelser og glede i Klart det går Telemark:

"På tide det finnes et slikt tilbud!"

"Hadde det ikke vært for denne turen hadde jeg aldri kommet opp hit. Her var det fint!"

"Dette var veldig hyggelig!"

"Dette var moro, det må vi gjøre igjen!"

"Veldig bra dere har dette tilbudet!"

"Jeg har prøvd kano en gang, men det veldig mange år siden, det blir gøy!"

"Nå er jeg stolt av meg selv...egentlig veldig stolt!"

"Jeg klarte det!"

"Jeg kom opp! Jeg hadde jeg ikke trodd jeg skulle klare det!"

"Så du at jeg satt på hesten?"

"Så fint det var her, helt fantastisk!"



Oppsummering/konklusjon og videre planer

Positiv utvikling

Klart det går Telemark er i en positiv utvikling, både med tanke på deltagere og frivillighet. Nye deltagere kommer til og flere frivillige som ønsker å bidra fast i tiden framover.

Jobben med å rekruttere nye deltagere fortsetter og vi har nye avtaler til våren om informasjon til noen foreninger. Deltagerne er de viktigste rollemodellene og de beste til å formidle erfaringer og opplevelser fra turene. Det blir derfor viktig også i tiden framover å reise rundt med informasjon, bilder og fortellinger, der deltagerne er hovedformidlere.

Dette gir resultater

Opplevelsen av helseeffekt av turtilbudet er ikke så lett å måle, men vi mener likevel å ha god dokumentasjon på at dette har gitt positive resultater for den enkelte deltager og Klart det går som gruppe. I denne rapporten er det bare gitt eksempler på observasjoner, tilbakemeldinger og kommentarer fra deltagere som underbygger og understreker at dette har vært ikke bare nyttig, men bidrar til økt livskvalitet for deltagerne.

Klart det går Telemark er et ønsket turtilbud og et viktig bidrag til integrering og bedret folkehelse for deltagerne.

Turer og aktiviteter i 2016

Sammen med ressursgruppen er det lagt nye turplaner fram til sommeren. Prosjektleder trekker seg tilbake mer og mer med turlederansvar og frivillige overtar denne rollen. Prosjektleder fortsetter å bidra med organisering og tilrettelegging, og opprettholde kontakter, så langt det er mulig.

TTF har planer om å søke noen midler til prosjektet videre, i den hensikt å opprettholde kontinuitet på organiseringen av turer i forhold til de frivillige.

