

"DØV OG BLIND - SAMME STAFETTPINN' "

SLUTTRAPPORT

Kort forord

Retinitis Pigmentosa Foreningen i Norge ønsket – i samarbeid med Norges døveforbund (NDF) å vise at to ulike grupper funksjonshemmede kunne utfylle hverandre i bestemte situasjoner. Dette ved at vi stilte et lag bestående av blinde og svaksynte utøvere i Holmenkollstafetten 2011, der hver av de blinde løperne ble ledsaget av hver sin hørselshemmede utøver. Etter vår kunnskap var dette første gangen et lag med funksjonshemmede utøvere bistod en annen gruppe med et helt annet funksjonstap, for at de sammen skulle nå sitt mål i et stort idrettsarrangement.

Bakgrunn for prosjektet:

Som følge av det det gradvis tiltagende synstapet hos personer med RP, er det mange som etter hvert blir passivisert fordi de ikke lenger tør å stole på den begrensede synsevnen. For eksempel tør ikke ivrige joggere lenger å dra ut på tur fordi de smertelig har fått erfare at de ikke ser hindringer i terrenget, eller uventet støter på andre personer. Dette gir en følelse av å ikke mestre, og for mange har det igjen ført til en isolert tilværelse, til tross for at de fleste er relativt unge og har levd et aktivt liv tidligere.

RP foreningen har derfor i de senere årene lagt stor vekt på viktigheten av å ikke bli passivisert, og av den grunn har en stor del av foreningens samlinger blitt viet til fysiske aktiviteter.

To faktorer som ofte er en barriere for et aktivt liv for personer med RP er mangel på ledsagerbistand, samt følelsen av å være alene og til bry med sitt synshandikap på ulike arenaer. Dette ønsket RP foreningen å gjøre noe med gjennom dette prosjektet.

I 2010 var RP foreningen banebrytende da vi fikk arrangøren i Holmenkollstafetten til å opprette en egen klasse for funksjonshemmede i stafetten. Dette som følge av at vi var tidenes første lag med utelukkende blinde og svaksynte utøvere på alle stafettens 15 etapper. Også i 2011 ønsket RP foreningen å bryte

barrierer ved å vise at personer med to så forskjellige sansetap som blinde og døve personer kunne samarbeide i et idrettsarrangement for å nå et felles mål.

Målsetting:

RP foreningen i Norge hadde stor tro på at dette prosjektet kunne være en inspirasjonskilde til satsing på et fysisk aktivt liv for mange blinde og svaksynte, både i forkant og i etterkant av prosjektet. Likeledes håpet vi gjennom dette prosjektet å vise andre organisasjoner for funksjonshemmede den idrettsglede og mestringsfølelse et fysisk aktivt liv i samhold gir, slik at flere funksjonshemmedes organisasjoner tar del i tilrettelagte idrettsarrangement. Holmenkollstafetten er først og fremst et sosialt idrettsarrangement, og således en utmerket innfallsvinkel til fysisk aktivitet på en inkluderende og engasjerende måte.

For våre utøvere og vår forening var det en ekstra motivasjonskilde i form av den kommunikative utfordringen det var å la seg ledsage av en döv utøver. Likeledes gav det en styrket selvfølelse og en ekstra motivasjonskilde for de døve utøverne å kunne ledsage de blinde/svaksynte utøverne gjennom en felles forståelig haptisk kommunikasjon.

Prosjektgjennomføring:

Via RP foreningens og Norges døveforbunds egne kanaler sendte vi ut forespørsel til alle medlemmene om de kunne tenke seg å ta del i prosjektet. Langt flere enn 15 deltagere meldte seg blandt de synshemmede, slik at også reserver fra denne gruppen ble invitert til å delta. Dette både som en forsikring i tilfelle skade/sykdomsforfall, samt som en motivasjon til senere satsing på et fysisk aktivt liv også for de ikke-deltagende.

Gjennom prosjektet RP foreningen hadde i 2010 fikk vi god kontakt med arrangøren IL Tjalve, og har samarbeidet videre for å prøve å rekruttere flere lag med funksjonshemmede til arrangementet. Et av tiltakene var at klassen for funksjonshemmede - som den eneste i tillegg til eliteklassen - fikk starte inne på selve Bislett stadion.

I forkant av selve stafetten fikk både blinde og døve utøvere en opplæring i haptisk kommunikasjon. Denne taktile kommunikasjonsformen fungerte slik at de døve ledsgerne kunne gi presis informasjon til de blinde utøverne - og vise versa.

For å prøve ut hvordan den haptiske kommunikasjonen fungerte i praksis, ble det gjennomført en treningsøkt i Frognerparken dagen før selve stafetten, der løperene løp med de ledsagerne de skulle nytte dagen etter.

For uten selve Holmenkollstafetten var det lagt opp til en hyggelig helgesamling omkring arrangementet, der det sosiale i tillegg til det idrettslige stod i fokus. Det ble også forelest om treningsprinsipper, skadeforebygging og kosthold. Lørdagskvelden var viet en festmiddag der både de blinde og døve utøverne mottok sine velfortjente diplomer og hygget seg sammen.

Resultatvurdering:

Et av hovedmålene våre var å motivere og inspirere flere blinde og svaksynte til et fysisk aktivt liv. Det føler vi at vi i stor grad har lyktes med. Spesielt de som deltok har uttalt at dette var kjempegøy og en spore til videre satsing på fysisk aktivitet. Flere momenter ble trukket frem som årsak til dette:

- Det følte inspirerende å delta i en slik aktivitet sammen med likesinnede.**
- Utøverne følte at de var med på noe historisk, noe banebrytende innen idrett for funksjonshemmede i dette samarbeidsprosjektet mellom blinde og døve utøvere.**
- Forholdene var lagt til rette med ledsagertjeneste slik at utøverne kunne delta selv om de ikke hadde tilgang til egen ledsager.**
- Det var en sosial og hyggelig ramme slik at alle følte seg ivaretatt og inkludert.**

Også i etterkant av prosjektet har vi registrert positive resultater. En rekke personer som har RP - og som ikke var kjent med RP foreningens eksistens - har sett prosjektet omtalt og så meldt seg inn i foreningen.

Videre har vi hatt en kraftig økning i interessen for å delta på andre idrettsarrangement. Ikke minst da hele 15 personer med RP deltok i Oslo maraton, på henholdsvis 10 km og halvmaraton.

Det bør også nevnes at kontakten med noen av de hørselshemmede har vært opprettholdt etter arrangementet, blandt annet med deltagelse på RP foreningens arrangement i etterkant.

I tillegg lagde RP foreningen en DVD-film om prosjektet der vi fulgte

noen av de blinde og døve deltagerne, deres trening med haptisk kommunikasjon og samarbeidet underveis i løpet. I tillegg til å vise filmen internt i RP foreningen og Norges Døveforbund vil filmen distribueres til andre relevante organisasjoner, og tenkt benyttet som utgangspunkt for foredrag i eksterne organisasjoner for å motivere enda flere funksjonshemmede til et fysisk aktivt liv.

Oppsummering/konklusjon/videre plan

Prosjektet "Døv og blind - samme stafettpinn" ble en suksess. Foreningen nådde alle de delmålene vi på forhånd satte oss med prosjektet. Vi fikk rett nok et par forfall på tampen fra de døve ledsagerne, men hadde back-up løsning slik at alle utøverne fikk deltatt og fikk en unik mestringsfølelse.

Vår erfaring er at Holmenkollstafetten er et utmerket arrangement til å motivere personer som har liten eller ingen erfaring med fysisk aktivitet. Det er overkommelige distanser for alle, i tillegg til at det er et sosialt arrangement som gir følelse av samhold. Iveren til å fortsette med idrett og fysisk aktivitet har blitt merkbart større for vår gruppe etter prosjektet, og vi har også mottatt henvendelser fra andre organisasjoner for funksjonshemmede som gjerne vil følge vårt eksempel.

RP foreningen ønsker å fortsette å ha stort fokus på viktigheten av fysisk aktivitet for blinde og svaksynte, og er i den anledning eksempelvis påmeldt med tre lag i årets Holmenkollstafett.

Vi takker Extra-stiftelsen for midlene vi fikk til prosjektet, og er stolte og glade over å kunne meddele at dette ble en ubetinget suksess.

Håkon Gisholt
Styremedlem i RP foreningene i Norge
Prosjektleder "Døv og blind - samme stafettpinn".