# Tæt på naturen

## Med nye metoder til vandring & synsbeskrivelse

**Udarbejdet af Foreningen Danske DøvBlinde i samarbejde med Friluftsrådet og Selskabet Kjæden**

Foreningen Danske DøvBlinde

Friluftsrådet

Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv

**Undersøgelser viser, at motion og et aktivt liv er med til at øge livsglæden og nedsætte stress. Noget som handicappede i særdeleshed har brug for, da man som følge af sansetabet er i risikozonen for at isolere sig, opleve stress og angst for fremtiden og miste livsmodet. Alligevel findes der ikke mange motions- eller naturtilbud tilpasset til handicappede.**
**Døvblinde er ligeså interesserede i naturen som alle andre og trænger ligeså meget til frisk luft og motion som den øvrige del af befolkningen. Men det er meget mere omstændeligt at organisere en tur ud i det blå, da det kræver særlig tilrettelagt ledsagelse og formidling at få en god oplevelse af, hvad der sker omkring én.**
**Foreningen Danske DøvBlinde har derfor på projektbasis tilbudt døvblinde medlemmer et 3-dages vandrekursus med naturvejleder og med fokus på tolkning, synsbeskrivelse og teknikker til at vandre med ledsager. Til ferien blev der udviklet særlige metoder til ledsagelse og synsbeskrivelse. Disse blev afprøvet individuelt og tilpasset det, der gav størst udbytte for hver enkelt deltager. Fx havde nogle deltagere stor glæde af at blive ledsaget ved at holde i en kort elastik-snor, da de følte størst frihed og bevægelighed ved den metode, mens andre var mere trygge ved at hægte deres arm indenom ledsagerens arm for at kunne mærke ledsagerens gang og bevægelser og dermed bedre 'læse' underlaget. Det gjaldt fx for de døvblinde, der også har balanceproblemer.**
**Alle de anvendte og afprøvede metoder er evalueret i denne rapport, som vi håber vil bringe inspiration til, at endnu flere døvblinde / synshørehæmmede kan komme ud i naturen og få gode oplevelser.**
**Vandrekurset havde sit udgangspunkt i Fuglsangcentret ved Fredericia, et feriecenter indrettet for svagsynede og blinde.**

## Planlægningsgruppe

**Initiativtager og planlægningsgruppe bag projektet var Ældreudvalget i Foreningen Danske DøvBlinde med lederne: Søren Sickmann og Gerd Nielsen, som selv er døvblinde/synshørehæmmede.**

## Målgruppen

**Målgruppen for vandrekurset var 8 - 12 døvblinde og synshørehæmmede, hvoraf 80 % forventeligt ville være over 60 år.**
**Da interessen var meget stor, valgte Foreningen Danske DøvBlinde at udvide antallet af deltagere. Der deltog i alt 14 døvblinde + to ledere (der også er døvblinde). 75 % af**

**deltagerne var 60 år eller derover (også de to ledere er over 60 år). I alt inkl. ledsagere, tolke, naturvejleder og ledere var der 32 personer knyttet til feriekurset.**
**Den person, der nåede først frem til slutstedet på begge hel-dages vandringerne er over 70 år, hvilket gav stor respekt i gruppen. Alder er bestemt ingen hindring for en god naturoplevelse, må man med glæde konstatere.**

## Vandrekursets formål

**Feriekurset skulle give deltagerne følgende udbytte:**
**- Motion, bevægelse og frisk luft**
**- Viden om naturen**
**- Synsbeskrivelse af omgivelserne**
**- Metodeudvikling af følbare haptiske signaler på ryggen**
**- Afprøvning af hjælpemidler til vandring**
**- Nyde samværet med ligestillede med samme interesser**
**- Lette humøret gennem glæden ved at være i naturen**
**- Bryde grænserne for, hvad man som døvblind / synshørehæmmet kan opleve i naturen**

## Form og tilrettelægning

**Det blev et vellykket vandrekursus, hvor alle deltagerne fik en god oplevelse i naturen med vandringer på henholdsvis 13 og 14 km, bortset fra første dag, der havde karakter af en prøvetur på ca. 3 km.**
**Første dag blev der introduceret til forskellige ledsagerteknikker og i haptiske signaler. Deltagerne fik synsbeskrevet og tolket en video om ledsagerteknik. Det var en god introduktion til emnet ledsagelse, og der blev sat nogle centrale ting på plads, når man skal ledsage og kommunikere med døvblinde. Herefter var der vandring i Fuglsangskoven, hvor deltagerne testede vandremetoder, synsbeskrivelsesmetoder samt den fysiske form som forberedelse til næste dags første lange vandring.**

**En dygtig naturvejleder, som har erfaring med naturbeskrivelse for blinde, fortalte igennem hele kurset om områdets historie, naturens skabelse, planter, fugleliv, søer osv.**

**På dag to og tre blev deltagerne kørt i bus til startstedet. Vandringen foregik langs den nedlagte jernbane mellem Horsens og Silkeborg – Bryrupbanen – hvor naturen er kuperet og byder på et varieret terræn i det smukke og bakkede Søhøjland. Ruterne gik primært gennem åbne markstrækninger og tæt skov samt småsøer. Ind imellem gik ruten også igennem bebyggede områder, fx kirke, stationsbygning, privat huse og landejendomme.**

**Mange var trætte efter dagens vandring, men deltagernes humør var i top, og der var en positiv stemning over hele linjen. En deltager fortæller, at det gav en skøn og god fornemmelse i kroppen at være 'kommet i mål' ved dagens afslutning.**
**Der blev på alle ture snakket meget undervejs, bl.a. udvekslet erfaringer med ledsage-teknik over madpakken, der blev spist i græsset under en høj blå himmel. '*En oplevelse af at være tæt på naturen'*, fortalte en deltager, at det havde været at sidde helt nede i jordhøjde og mærke græsset under sig.**

**En deltager fortæller: *"Første dag var en slags appetitvækker. Terrænet var fornuftigt. Anden dag blev jeg overrasket, over at det ikke var nær så hårdt, som jeg havde forventet. Og det var dejligt, at man oplevede et helt nyt sted på anden-dagen. Det var virkelig spændende. Jeg har aldrig gået over 10 km før på én dag og følt denne gode ømhed i hele kroppen".***

**En anden fortæller: *"Det var et rigtig godt arrangement. Jeg havde gerne set, at det havde været forlænget med endnu flere dage og flere vandreture. Vi døvblinde sidder ofte hjemme og isolerede, og kunne bruge meget mere god aktivitet sammen".***

# Ledsage-metoder

**Der blev på førstedagen gennemgået basis-ledsageteknik med informationstegn. Følgende teknikker blev introduceret og øvet:**

## Grundgrebet

**Bruger griber omkring ledsagerens arm lige over albuen. Tommelfingeren er på ydersiden af armen, og de fire fingre har kontakt med ledsagerens krop. Ledsagerens arm holdes strakt men afslappet langs med kroppen under ledsagning.**

## Smal passage

**Ledsageren fører sin strakte ledsagearm på skrå ind bag ved sin krop.**

## At skifte side

**Ledsageren bøjer ledsagearmen og giver et stød med albuen mod sin krop. Bruger fører sin hånd langs ledsagers ryg til modsatte arm.**

## At passere trapper, fortovets kantsten eller andre ujævnheder

**Ledsagearmens skulder hæves eller sænkes én gang og samtidig stoppes der op.**

## Til venstre eller højre

**Ledsagers underarm drejer mod venstre eller højre.**

## Bakke op eller ned

**Ledsagers underarm løftes eller vippes ned.**

## Pause

**Inden ledsager forlader bruger hjælpes vedkommende til fysisk kontakt med et andet holdepunkt.**

## Hjælpemidler til ledsagelse

**Det er individuelt, hvilke fysiske ledsagemetoder og hjælpemidler, der fungerer bedst afhængigt af fysik, om det er jævnt eller et terræn med store niveauforskelle samt højde og drøjde på døvblind og ledsager. Man må prøve sig frem. Har man problemer med at holde balancen, som kan være en følge af døvblindhed, kan fx bruges en babyjogger for at gå sikkert. Ledsageren giver signaler og informationer om retning osv. ved hjælp af haptiske signaler.**

**Ledsagesnor og ledsagepind fungerer nogenlunde ens. Nogle føler større sikkerhed ved den faste pind, men har man en god balance, foretrækker flere at bruge ledsagesnoren, som giver lidt mere bevægelsesfrihed. Ledsageren kan via pind og snor angive retning, venstre, højre, op, ned ujævnt osv.**

**Det er vigtigt, at der er mulighed for at skifte mellem traditionel ledsageteknik og alternative muligheder som babyjogger, pind og snor for at undgå fysiske belastninger hos såvel døvblinde som ledsager.**

**Ledsagerpint er en kort pind, som har et håndtag i begge ender, hvilket giver et fast og holdbart greb mellem ledsager og døvblind. Den er særligt anvendelig ved ujævnt eller utilgængeligt underlag, hvor risiko for fald er til stede, fx ved bjergvandring med stenet underlag. I særligt vanskeligt tilgængeligt terræn kan der også gøres brug af at holde i remmen på ledsagers rygsæk, hvis man fx ved smal passage må gå lige bag ledsageren. Den lange hvide blindestok kan også bruges som ledsagepind og bruges ofte, hvis der ikke er andet ved hånden.**

# Haptiske signaler til synsbeskrivelse og ledsagelse

*Med haptiske signaler på ryggen 'tegnes' broens form og placering i landskabet. Haptiske signaler medvirker til bedre rum-forståelse og gør, at man som døvblind får langt flere detaljer med i beskrivelsen*

**Til brug for ledsagelse øvedes 14 udvalgte haptiske signaler på ryggen, mens man er i bevægelse eller samtale. Signalerne kan udføres på ryg, skulder, overarm, håndryg eller lår. De udvalgte signaler til brug på vandreturene var:**

**1. AFBRYDER - er nødt til at afbryde**
**Flad hånd lægges med håndfladen nedad på skulderen**

**2. FARE - der er fare på færde**
**Der tegnes et stort kryds på kroppen**

**3. FLYT - flyt dig lidt**
**Pres med håndryg mod overarmen**

**4. FÆRDIG - hånd holdes med håndkanten mod den øverste del af ryggen eller skulder. Med håndkanten laves en fejende bevægelse fra side til side**

**5. GÅR - pege- og langfinger strækkes.**
**De øvrige fingre lukkes.**
**Pege- og langfingerspids 'går' hen over ryggen**

**6. JA - med flad strakt hånd klappes let på ryggen, skulderen eller underarmen**

**7. KLAR - 2-håndssignal**
**Med flade hænder holdes begge håndflader mod ryggen. Hænderne føres opad og udad til hver sin side**
**8. NEJ - Flad strakt hånd, hvor håndfladen holdes mod ryggen og føres fra side til side et par gange.**

**9. PAUSE - Pege og langfinger strækkes.**
**De øvrige fingre lukkes.**
**Med pege- og langfinger 'klippes' der i overarmen**

**10 RETNING - Flad strakt hånd placeres med lillefingersiden mod ryggen.**
**Hånden føres i den relevante retning**

**11. TELESLYNGE - slå over på teleslynge**
**Med fingerspidsen skrives et bogstav T på overarmen. Der tegnes en cirkel rundt om T'et**

**12. TOILET - går lige på toilettet**
**Med fingerspidsen tegnes et lille kryds på overarmen**

**13. VAND - flad strakt hånd holdes på siden af overarmen med fingrene pegende fremad og håndfladen eller håndryggen ind mod overarmen.**
**Hånden føres i en nedadgående bevægelse, mens fingrene på skift spiller på overarmen**

**14. VENTER - pegefingeren strækkes, mens de øvrige fingre lukkes. Pegefingeren placeres med siden ind mod overarmen, og føres fremad og tilbage på overarmen**

***Alle signalerne er fra FDDBs opslagsbog: 103 HAPTISKE SIGNALER***

## Metoder til natur-oplevelse

**Første dag om aftenen var der introduktion til vandreturene. Her gav naturvejlederen detaljeret info om ruterne, naturen og landskabet. I løbet af selve vandreturene blev gruppen samlet i en stor flok, når der skulle gives info. Arrangørerne havde sørget for, at der var en mobil teleslynge med samt tegnsprogstolke, så alle kunne høre, hvad der blev sagt.**

**Naturvejlederen fortalte undervejs både om planter, fugle, dyr, træer, ligesom han også fortalte om jernbanens historie, når gruppen stødte på gamle stationsbygninger mv. Han var en fremragende formidler, der forstod at gøre selv kompliceret viden forståelig. Fx vejledte han i at dufte til særlige planter og presse væske ud af specifikke planter, så man kunne få en fornemmelse af, hvad bladet bestod af.**

**En deltager fortæller: *"Vi har oplevet rigtig meget, og Torben har forklaret os om alt muligt. Vi har både hørt om planterne og meget mere. Der var meget, jeg ikke vidste i forvejen".***

**En anden deltager fortæller: *"Alle sanser blev flittig brugt til at dufte, smage, røre, se og høre med evt. sanserester".***

**En anden fortæller: *"Jeg var meget imponeret over at få naturen beskrevet, når man ikke kunne se den. Der var mange interessante detaljer, som jeg ikke vidste noget om. Jeg vil arbejde videre på at lære mere om naturen".***

## Sammenfatning

**En ledsager fortæller ved evalueringen, at: *”Det var imponerende at se, hvor godt samarbejdet fungerede mellem den døvblinde og ledsager eller tolk”.***

**For en anden var det spændende at prøve at bruge vandrepind til at blive ledsaget. Det var en mere afslappende metode end at gå med sin hånd på ledsagerens arm. *”Det var alletiders at få det afprøvet”*, fortæller hun efterfølgende.**

**En af lederne har fortalt, at hele metodeudviklingen var meget spændende. Ved at afprøve individuelle teknikker og bruge forskellige kombinationer af de nævnte hjælpemidler og metoder, fik man som døvblind meget mere ud af naturen, end man er vant til. Mange fandt også frem til ledsagelses-metoder, som er mindre trættende. Den slags tager tid, og det tager man sig sjældent tid til i hverdagen, hvor man som regel er nødt til at prioritere sine kontaktpersoner på mere praktiske ting, der skal ordnes.**

**En deltager fortæller vedr. ledsage-teknikker: *”Før kurset tænkte jeg på, hvordan min kontaktperson og jeg plejede at gå. Her på kurset prøvede vi så både pinden og reb mm. Men vi endte med at gå som vi plejede, da det alligevel føltes mest naturligt. Men vi prøvede også sådan, at min kontaktperson fik min rygsæk på, jeg tog så fat i en strop i rygsækken, og det var faktisk også en måde at gøre det på. Det var rigtig spændende at lære forskellige måder at blive ledsaget”.***

## Hvad er døvblindhed?

**Døvblindhed er et kombineret handicap, der består af alvorlig syns- og hørenedsættelse. Nogle døvblinde har en synsrest, andre har en hørerest, mens nogle er helt døve og blinde.**

**Døvblindhed er primært et kommunikationshandicap, som gør det vanskeligt at orientere sig og deltage i arrangementer på lige fod med andre. Mange med nedsat syn og hørelse risikerer derfor at leve et isoleret liv.**

## Hvad er haptiske signaler?

**Haptiske signaler er følbare signaler, som kan gives på ryggen, overarmen eller skulderen uden at afbryde midt i en samtale. På den måde kan man som synshørehæmmet / døvblinde være orienteret om, hvad der foregår omkring en Man kan også få beskrevet fx naturen i langt flere detaljer end ellers ved hjælp af haptiske signaler.**

## Om Foreningen Danske DøvBlinde

**Foreningen Danske DøvBlinde – synshørehæmmede (FDDB) er en brugerorganisation, som ledes af døvblinde / synshørehæmmede og har til formål at bryde isolationen for personer med en kombineret syns- og hørenedsættelse. Vi fungerer samtidig som et stærkt handicappolitisk organ i Danmark. Vi arbejder for bedre vilkår for alle med nedsat syn og hørelse**