



# SLUTTRAPPORT

## «DEN INDRE REISEN – FRISK OG DØV»



Dette prosjektet er støttet av Stiftelsen Dam.



Innlandet Tegnspråkforening har jobbet med prosjektet i samarbeid med Norges Døveforbund



## Forord

Denne rapporten vil fortelle om helseprosjektet «Den indre reisen – frisk og døv», som gikk ut på å få døve og hørselshemmede ut i naturen for fysisk aktivitet og bedre psykisk helse.

Prosjektet varte fra 1. september 2021 til og med 1. september 2022. Ti døve og hørselshemmede deltakere sammen med et team på seks personer pluss to tegnspråktolker dro på 4 forskjellige samlinger med fjellturer samt drev egentrening hjemme i løpet av 12 måneder. Vi ønsker her å takke alle våre samarbeidspartnere som har deltatt eller bidratt sterkt til prosjektet. Mjøsa Idrettslag ved leder Tore Granum, Norges Døveforbund ved prosjektkoordinator Arash Bagherzadeh, Fysioterapeut Juliane Næss, Nasjonal behandlingstjeneste for hørsel og psykisk helse (NBHP) ved Hege Saltnes og Nils Olav Sande, Nav Tolketjeneste ved tolkene Kine Siksjø-Berg og Marius Malvin Martinsen. Videre ønsker vi også å rette en stor takk til Sandom Retreatsenter i Lom ved Steinar Hov for fantastisk service og omsorg for alle deltakere i prosjektet. Vi retter også en takk til Supervisuell som bidrog med medieproduksjon på oppdrag av Innlandet Tegnspråkforening. Vi retter også en takk til fjellguiden Agnes Stueflaten og hennes samarbeidspartner Aktiv Lom for utstyr og guiding. Vi ønsker også framheve de frivillige i Innlandet Tegnspråkforening for all hjelp.

## Sammendrag

Et lag med 10 deltakere + 6 personer i prosjektteam + 2 tolker dro på 4 samlinger. De 2 første samlinger til foreningens lokaler i Brumunddal ved idylliske Mjøsa med turer i skogen og til Bangsberget. De to siste samlingene var i Lom med fjellturer til Læshøe og topptur Galdhøpiggen. Dette foregikk over 12 måneder med første samling i oktober 2021 og siste samling i august 2022. De to første samlingene bestod av å bli kjent med hverandre, finne likesinnede, forelesninger av Nasjonal behandlingstjeneste for hørsel og psykisk helse, (NBHP), om hvordan psykisk helse henger sammen med trening, kosthold, kommunikasjon og bruk av verktøy. Prosjektet hadde en fysioterapeut som bidrog med trening, behandlinger før og etter turer, oppfølging av deltakere hjemme. Alle deltakere fikk drive med egentrening hjemme mellom samlingene for å bygge opp den fysiske formen mot toppturen på slutten. Deltakerne oppdaget på mange måter nye sider ved hjemmet med ulike turmuligheter i nærområdet. På alle samlinger var prosjektteamet bevisste på god og næringsrik mat fra start til slutt for alle. På den tredje samlingen i Lom bodde vi på Sandom Retreatsenter som ligger midt mellom flere nasjonalparker med mektig natur som Rondane i øst, Jotunheim i sør, Reinheimen i nord og Breheimen i vest. Her fikk deltakerne kjørt seg i en 7 timer lang fjelltur. På denne turen møtte deltakerne på mange ulike utfordringer og lærte seg å jobbe sammen. På denne turen oppstod det et sterkt samhold og lagbygging. Noe vi var utrolig stolte av. Gjennom sommeren 2022 var alle deltakerne opptatt av å forberede seg til Topptur Galdhøpiggen med å skaffe seg riktig klær og utstyr. Turguiden hadde allerede lært dem å pakke sekken riktig. De trente ved å gå på ulike turer i skog, fjell og andre steder i egne hjemtrakter og omegn. Den siste samlingen i august i Lom handlet alt om Galdhøpiggen. Men det var allerede klart for alle at de hadde gjennomført en indre reise i løpet av året. Galdhøpiggen var nemlig bare en bonus. Deltakerne skjønte at veien ble til



underveis. De ble motiverte på samlingene, traff likesinnede med samme utfordringer og fant sammen. Galdhøpiggen var et knalltøft fjell å bestige for dem og ikke alle nådde toppen. Det var heller ikke målet.

## Bakgrunn for prosjektet

Fysisk aktivitet i fjellnatur er viktig for mestring og økt livskvalitet. Alt som gjør livet utfordrende, spennende og verdt å leve. Et av tiltakene leger oftest anbefaler pasienter med depressive lidelser er å bevege seg i naturen. Vi ønsket å stimulere, inspirere og motivere døve og hørselshemmede (heretter hh) til mer fysisk aktivitet, spesielt i fjellet. Målet var å komme i form for å nå det høyeste fjellet i Norge og å utfordre andre til dette.

Turmulighetene for døve er begrenset. De har færre samtalepartnere for og under turen. Døve er en del av et lite minoritetspråklig miljø som lett kan bli marginalisert. I tillegg er det ofte en stor usikkerhet knyttet til «hva skjer om?». Dette fører til at man ofte lar være å legge ut på tur. I TV-programmer om fysisk aktivitet er døve og alle tegnspråkbrukere heller ikke synlig.

Norsk tegnspråk er et norsk minoritetspråk som brukes av 20.000 døve, hørselshemmede og deres nettverk. Norsk tegnspråk er et gestuelt-visuelt språk. I Språkmeldingen (St.meld.35 [2007-2008] Mål og mening) står det: *«Det norske teiknspråket er også eit genuint norsk språk, ein del av den norske kulturarven og ikkje minst ein del av det språklege mangfaldet i landet som vi alle har ei særleg plikt til å ta vare på.»*

Pga. de kommunikative utfordringene i en hørende verden er døve i større grad eksponert for psykiske lidelser, slik som depresjon, og vi ville derfor i større grad være i fysisk aktivitet i naturen.

Vi ønsket at en gruppe døve, og i forlengelsen av dette enda flere døve kunne lære mer om fysisk aktivitet i fjellheimen og de resultatene det gav for både kroppen og psyken. Dette skjedde gjennom fysiske aktiviteter, men også kognitivt gjennom foredrag og refleksjon. Vårt mål var en indre reise der deltakerne opplevde hvordan de både kan være frisk og døv. De nådde helt til topps både mentalt og med egen fysisk form for og i ordets egen betydning: Vi skal gjennomføre en indre reise med Galdhøpiggen topptur som bonus!

## Målsetting og målgruppe

Vi ønsket å få flere døve i fysisk aktivitet i naturen både direkte som en del av gruppen, men også indirekte gjennom dokumentasjonen.

Det ble arrangert 4 samlinger: den første på en helg høsten 2021 der fokuset var hvordan man kan komme i bedre fysisk og psykisk form gjennom bli-kjent, foredrag og tur. I den andre samlingen, en helg i sen vinteren 2022 møttes vi igjen og fikk vekk den lange og tunge vinterformen og møtte våren med motivasjonen på topp. Deretter møtte deltakerne til tredje samling på Lom med mål om lang fjelltur og lagbygging. Deretter en fjerde og siste



samling i Lom der vi gikk helt til topps og testet ut grensene våre. I mellomtiden fikk deltakerne komme i bedre fysisk form og oppdage turmulighetene i nærområdene sine. Alt dette ble dokumentert gjennom filmopptak som utfordret flere døve til mer fysisk aktivitet i naturen og gjennom dette gav dem bedre psykisk helse.

For å evaluere hvorvidt målsettingen om økt fysisk aktivitet har bidratt til å fremme deltakernes psykiske helse, har vi gjennomført en skriftlig spørreundersøkelse av deltakerne i etterkant av turen til Galdhøpiggen.

Den primære målgruppen for prosjektet er 10 døve og hørselshemmede mellom 16 og 70. Den egentlige målgruppen er likevel alle døve og tegnspråklige i Norge. Våre tall viser at det er cirka 5.000, døve og hørselshemmede i Norge som bruker tegnspråk. Det er cirka 25.000 personer som bruker norsk tegnspråk daglig og flere som bruker det av og til.

## Prosjektgjennomføring og metode

Innlandet Tegnspråkforening forberedte ved å sende ut åpen invitasjon til hele Norge gjennom våre sosiale medier. Alle som hadde lyst til å delta på prosjektet ble oppfordret til å melde seg på gjennom å svare på noen få spørsmål som hvorfor vedkommende hadde lyst til å være med. Det kom inn en rekke søknader fra døve og hørselshemmede landet rundt. Prosjektteamet hadde digitalt møte og plukket ut deltagergruppen på 10 personer. Teamet prøvde å lage en så balansert gruppe som mulig der alle kunne dra fordel av hverandre.

Prosjektgruppen ble opprettet med leder Marianne Kolvik, Leder for Mjøsa Idrettslag Tore Granum, Fysioterapeut Juliane Næss, assistenter i Innlandet Tegnspråkforening Ina Braadland og Tore Kolvik. Vi samarbeidet med Norges Døveforbund ved Arash Bagherzadeh, Nasjonal behandlingstjeneste for hørsel og psykisk helse Hege Saltnes og Nils Olav Sande, Nav Tolketjeneste, Sandom Retreatsenter ved Steinar Hov og Supervisuell ved kameramennene Stian Giltvedt og Dag Bøe. Prosjektleder Marianne tok seg av den praktiske organiseringen, fulgte opp deltakere og hadde ansvar for informasjon og publisering av resultater.

Den opprinnelige prosjektplanen måtte tidlig endres av følgende grunner. A) Opprinnelig prosjektplan i søknaden var det skissert plan fra januar 2021 til høsten 2021 med to lange samlinger. B) Pandemien med Covid-19 gjorde at vi søkte om å skyve planen fram med halvt år i tilfelle situasjonen med pandemien ble bedre i samfunnet vårt. C) dette førte til et annet problem. Vinteren 2021/2022 ville krevd en lang pause mellom samlingene. Etter dialog med prosjektteamet med leder Marianne Kolvik og prosjektkoordinator Arash Bagherzadeh i Norges Døveforbund så ble antall samlinger økt fra 2 til 4 samlinger uten at den økonomiske rammen på 559.000kr ble endret. Det krevde at teamet tenkte nytt i samarbeid med Innlandet døveforening som forresten endret navn til Innlandet tegnspråkforening i løpet av 2021. Vi fikk bruke foreningens døvesenter til de to første samlingene. Men det var ikke nok soveplasser til alle så vi løste utfordringen med å la teamet overnatte på hotell i



nærområdet. Dette gjorde at prosjektet kunne starte opp med en samling høsten 2021 for å bli kjent med hverandre, deltakere fikk møte likesinnede med like eller ulike utfordringer og fant inspirasjon og motivasjon til å starte sin indre reise. NBHP foreleste om psykisk helse, kosthold og trening. De presenterte ulike verktøy som deltakerne kunne ta i bruk hjemme. De fikk møte fysioterapeut som startet behandlinger og oppfølging fra dag 1. Prosjektteamet sørget for ulike treningsoppgaver som deltakerne kunne gjennomføre hjemme. Vinteren 2021/2022 var en utfordring og flere deltakere slet med å holde motivasjonen oppe over tid. Derfor arrangerte vi en 2. samling mars 2022 når snøen smeltet og våren var i anmarsj. NBHP kom tilbake og gav en motivasjonsboost til deltakerne og teamet tok med alle på tur opp til Bangsberget på Helgøya i nærområdet.

Den tredje samlingen var en langhelg i pinsen juni måned. Det var første gang i Sandom Retreatsenter i Lom omgitt av mektig og flott natur. Denne samlingen gikk vi en lang fjelltur på Læshøe, ca 1200meter over havet i 7 timer med lagbygging i fokus. Deltakerne møtte på mange ulike utfordringer i stor høyde. Det var denne samlingen deltakere hadde det største læringsutbyttet av alle 4 samlinger. Den fjerde samlingen var samme sted i Lom, men selve bonus toppturen Galdhøpiggen som det store målet etter 12 måneders trening.

Den viktigste metoden for prosjektet var refleksjon over egen praksis som ble delt med andre deltakere. Det gjorde vi på hver samling ved «sjekk-inn» der vi var samlet ved starten og alle fortalte f.eks. hvem de var, deres forventninger, håp og utfordringer. På den måten ble isen kjapt brutt og folk fant hverandre. Så hadde vi «sjekk-ut» samlinger ved slutten av hver samling der deltakerne fikk mulighet til å fortelle hvordan de opplevde helgen, hva de oppdaget, erfarte, lærte og tok seg med videre. Prosjektet er unik i den forstand at norsk tegnspråk utgjør limet i kommunikasjonen mellom prosjektgruppa, ressurspersonene og selve målgruppa. Ved at de fikk kommunisere fritt og uhindret med hverandre på sitt naturlige førstespråk, fikk brukerne en autentisk opplevelse når det kommer til opplysning, motivasjon og refleksjon over ens egne og andres mentale og fysiske velvære.

Praktiske problemer: Vi fikk beskjed fra Sandom senteret at grunnet plass/pandemi/oppussing så var det begrenset med soveplasser og da måtte vi begrense antall deltakere. Vi landet på 10 deltakere + team på 6 personer + filmcrewet med 2 personer. Tegnspråktolkene overnattet på hotell i Lom. Halvveis i prosjektet ble det en liten utskiftning i deltakergruppen så en ny deltaker fikk ikke vært med på de to første samlingene, men vedkommende fikk meget god oppfølging og fikk forberedt seg før de to siste samlingene.

## Vurdering av effektmål og resultatvurdering

For å vurdere hvorvidt målsettingen om økt fysisk aktivitet har bidratt til å fremme deltakernes psykiske helse, gjennomførte vi en skriftlig spørreundersøkelse av deltakerne 1 måned i etterkant av turen til Galdhøpiggen. Analysen av spørreundersøkelsen viser følgende punkter:



1. 9 av 10 deltakere ble motiverte av å delta på samlinger i prosjektet

Drøfting: 90% fant motivasjon bare av å komme på samling. At det er 9 av 10 kan bety at 1 deltaker ikke deltok på den aktuelle samlingen.

2. Ved spørsmål om foredrag av NBHP var nyttig så svarer 8 av 10 ja det var nyttig, noen trekker fram at det var nyttig å lære seg verktøy til å snu negativ tankegang innen trening og kosthold, andre trekker fram at det var flott med oppfriskning i noen områder og læring i andre områder.

Drøfting: Forelesning om psykisk helse knyttet til aktivitet og kosthold er det sentrale. Deltakere oppfatter informasjonen de mottok på forskjellig vis, men som gruppe var forelesningen svært nyttig.

3. Ved spørsmål om de fikk utbytte av å møte andre på samlinger så svarer 10 av 10 ja. Trekker fram noen svar: «Ja, veldig! Følte meg ikke alene om å slite med helsen. Følte meg likeverdig som de andre», «Ja, på grunn av deres pågangsmot og positivitet. Skulle veldig gjerne møtt en som var i samme situasjon som meg hjemme»

Drøfting: Deltakere møtte andre i lignende eller samme situasjon og de fant enorm styrke, motivasjon og energiboost av å føle seg likeverdig som andre. De fant ut at de ikke er alene om å slite med helsen. Det viktigste funnet her er at alle er døve og tegnspråklige.

4. 8 av 10 deltakere sier de har fått økt fysisk aktivitet etter endt prosjekt på ja/nei spørsmål.

Drøfting: Et resultat av prosjektet? Høyst sannsynlig. At 2 deltakere sier nei på spørsmålet kan bety at de akkurat på det tidspunktet er fysisk skadet som strekk eller annet.

5. Ved neste spørsmål om deltakerne har varig økt aktivitetsnivå så svarer 9 av 10 med tekst ja, noen har begynt med dekktraining, andre føler seg mer oppegående enn før, andre føler seg begrenset p.g.a diagnose eller vond bein.

Drøfting: Men fellesnevneren er at alle er mer aktive enn før.

6. Ved spørsmål: Hva har du lært av prosjektet som du vil ta med deg videre?

Noen stikkord fra svarene:

- A. Jeg er ikke alene
- B. Fått venner
- C. Rehabilitering på tegnspråk, fantastisk!
- D. Har alltid tid til små treninger/turer



- E. At all aktivitet er trening
- F. At jeg får tømt hodet etter gåturer i naturen
- G. At jeg får overskudd av å gå ut
- H. Lært meg å sette grenser
- I. Det var til stor hjelp å møte andre tegnspråklige
- J. Å sifra tydelig om noe ikke er greit
- K. Ha tålmodighet!
- L. Forberedelser er viktig

Drøfting: Vi ser at deltakere peker på tegnspråk, trening og kommunikasjon med andre likesinnede som nøkkelen til bedre psykisk helse

7. Ved spørsmål: Føler du at din indre reise ble fullført i prosjektet eller fortsetter den indre reisen din etter prosjektet ble avsluttet? 8 av 10 sier at den indre reisen fortsetter etter endt prosjektslutt. Trekker fram noen stikkord fra svarene:
- A. Jeg nådde ikke toppen, jeg skal nå toppen av Galdhøpiggen en dag.
  - B. Hvis jeg ikke hadde deltatt så hadde jeg ikke begynt med dekktraining og fjellturer på egen hånd
  - C. Prosjektet har gitt meg verktøy til å bearbeide de daglige utfordringene jeg har.
  - D. Den fortsetter, jeg har fått et grunnlag og ny kunnskap jeg vil bygge videre på
  - E. Jeg har blitt bevisst på min egen psykiske helse
  - F. Tegnspråklig miljø er viktig!

Drøfting: Prosjektet viser at ens indre reise ikke slutter ved prosjektslutt. Ens indre reise blir til mens veien går. En sannhet de fleste deltakere forstod i løpet av prosjektet. Topptur Galdhøpiggen er bare en bonus på reisen.

8. Ved spørsmål: Vil du si at din psykiske helse har blitt styrket eller bedre på andre måter etter å ha deltatt på prosjektet? Trekker fram noen stikkord fra svarene:
- A. Jeg føler meg glad!
  - B. Jeg har lært meg bedre å kjenne
  - C. Setter opp delmål nå
  - D. Ingen skam å snu
  - E. Å innse at det er kun jeg selv som kan snu tankegangen min har vært til stor hjelp.
  - F. Å inneha de rette verktøyene har hjulpet stort
  - G. Den er styrket og blitt mer bevisst på hva jeg trenger.
  - H. Jeg merker at jeg tenker mer på meg selv enn andre.
  - I. Var bare fysisk trening for min del.

Drøfting: Deltakerne beskriver glede, grensesetting, verktøy, bevissthet i svarene. Viser at den psykiske helsen har blitt bedre og de føler seg mer trygge på seg selv.



9. Deltakerne fikk spørsmål: På en skala fra 1 til 10 hjerter, der 10 er størst. Hva mener dere er behovet for flere slike fjellturer i framtiden for døve og hørselshemmede?

Snittsvar: 8,78 hjerter

Drøfting: Deltakerne mener at behovet er til stede.

10. Ved spørsmål om det kommer et nytt turprosjekt i 2023, kunne deltakerne tenkt seg å søke på det igjen? 5 deltakere svarte «JA», 1 deltaker svarte «nei» og 3 deltakere svarte «vet ikke»

Drøfting: Halvparten av deltakerne sier ja kun en måned etter endt prosjektslutt. Det er bra, 3 sier de vet ikke og en sier nei. Det er kanskje fordi det er kort tid til 2023? Fordi de føler andre døve, fortjener sjansen til å bli med neste gang?

## Hva har vi funnet ut av spørreundersøkelsen?

- Deltakerne ble motiverte av å delta på samlinger
- Forelesninger om psykisk helse var nyttig
- Behovet for å samtale med fagperson
- Deltakerne følte seg ikke alene om helsen sin på grunn av tegnspråket
- Deltakerne blir styrket av å møte andre i lignende situasjoner på eget språk
- Den fysiske treningen etter endt prosjekt har økt hos deltakerne
- Aktivitetsnivået hos alle har økt
- Deltakerne peker på turer, natur, tegnspråk og kommunikasjon som nøkkelen
- Prosjektet har lært deltakerne at ens indre reise ikke slutter ved prosjektslutt
- Den psykiske helsen hos deltakerne har blitt forbedret
- Deltakerne har tilegnet seg kunnskap og verktøy til å håndtere utfordringer
- Vi har funnet ut at behovet for flere slike prosjekter er til stede.

## Hva har prosjekt teamet funnet ut og erfart?

- Vi har erfart at psykisk helse er omfattende og gjelder alt fra friske oppegående døve til døve med ulike utfordringer samt døve med andre begrensinger i tillegg. Ingen er like, men alle trenger individuell støtte på ulike nivåer.
- Vi har erfart at det er svært vanskelig for deltakere å holde trenings motivasjonen oppe på vinterstid siden det går lang tid mellom oktobersamlingen og marsksamlingen til tross for at teamet delte ut forskjellige typer treninger de kunne utføre både utendørs og innendørs. Den mest populære treningen var julekalenderen med 24 forskjellige typer treninger mot julaften.
- Vi har erfart at behovet for å gå på tur og slå av en prat er sterkt til stede. Bare det å foreta et miljøskifte kan påvirke den psykiske helsen i positiv retning.
- Vi har erfart at noen deltakere bare trenger en dytt mens andre går foran. Balansert deltakergruppe





- Mange av deltakerne hadde aldri gjennomført en 7 timer lang fjelltur i alpin sone over tregrensen før. Dette stilte krav til forberedelser som riktige klær og riktig pakking av tursekk. Men mange ting kunne ikke læres bort, det måtte oppleves selv. De fikk seg en realitetsjekk samt mange aha-opplevelser på den tredje samlingen med tur opp Læshøe fjellet. Det være seg, nytten av treningen de hadde gjort hjemme, klærne de hadde på, hvor mye energi som tømmes ved å gå på tur i mange timer, mengden mat, sjokolade og drikke vann overasket dem stort. De lærte også gleden av å gå i mektig natur. Hvor mye det påvirket helsen. Vi ble veldig stolte av deltakerne som drev lagbygging på ekstremt høyt nivå.
- Vi erfarte at Galdhøpiggen, Norges høyeste fjell kanskje var i høyeste laget for turgruppa med tanke på hvor krevende isbreen var å gå over, steinene som måtte klatres over det siste strekket og høyden. Alle 10 deltakere startet turen, bare 1 deltaker fullførte toppen. Likevel, alle 10 var storfornøyde med å ha gått på Galdhøpiggen og mange vil tilbake og fullføre senere etter mer trening. Komfortsonen er flyttet langt bort for alle. Prosjektteamet kunne kanskje funnet et lavere fjell med mindre krevende tursti slik at alle 10 hadde reell mulighet til å nå toppen. Vi landet på at det var verdt det.

## Noen ord fra fysioterapeut Juliane Næss

Jeg har i rollen som fysioterapeut vært en del av temaet til prosjektet «Den indre reisen – Frisk og Døv». Min hovedoppgave har vært å følge deltagerne samt gi støtte og råd til temaet basert på min erfaring og kompetanse. Mitt hovedfokus har primært være å fokusere på deltagerens utfordringer i forbindelse med helse, bevegelse, fysisk aktivitet og mental innstilling. I tillegg til å bidra på profesjonelt plan så har jeg også vært en sosial støttespiller.

Prosjektet hadde et tidsperspektiv på tilnærmet et år, i løpet av den perioden hadde jeg kontakt med alle deltakerne i forskjellig grad. Jeg opplevde at den største etterspørselen etter kontakt var i begynnelsen av prosjektet til nærmere 3. samling. Samtlige av deltagerne hadde en eller annen skade som hindret eller la en demper for fysisk aktivitet. Det kunne være ankelovertråkk, rygg eller skuldersmerter eller kneplager etc. Jeg hadde kontakt med deltagerne via videochat, meldinger og på samlinger. To av deltagerne bodde i nærheten og benyttet seg av fysisk behandling i løpet av året.

En annen overraskende felles utfordring blant deltagerne var behovet for samtale med fagperson. Samtlige nevnte utfordringen med arbeidslivet, uavhengig om arbeidsplassen var i et hørende eller tegnspråklig miljø. Stress, dårlig søvnkvalitet, ekskludering, smerter i kroppen, lite oppfølging og lite energi til sosialt samvær, var faktorer som ble nevnt under samtalene. Dett er noe jeg mener kan bidra til en dårlig psykisk helse. Når de i tillegg sliter med den fysiske helsen så kommer de i en negativ spiral som er vanskelig å bryte.

Det jeg opplevde i løpet av året var at deltagerne fant hverandre og opplevde et felleskap og tilhørighet. De støttet hverandre og støttet hverandre opp når det var noen som trengte det. Sammen med fysiske tiltak så opplevde jeg at det skjedde en positiv forandring hos alle



deltagerne i forskjellige grad og noen mer på det fysiske nivået mens andre hadde størst utvikling på det psykiske.

Som fysioterapeut så opplevde jeg at etterspørselen etter en tegnspråklig fagperson, i dette tilfellet en fysioterapeut, var stor. De ønsket kunnskap og informasjon. De ønsket å kunne uttrykke seg på sitt språk og bli tatt på alvor.

Det er ikke noe tvil at det trengs flere prosjekter som har fokus på å fremme fysisk aktivitet samt ha tilbud om tegnspråklige fagpersoner som er til rådighet for deltagerne.

### **Hva er nytten?**

**For prosjektgruppen?** Både deltakere og team lærte mye gjennom 12 måneder noe funnene ovenfor viser med all tydelighet. Mye tas med videre hjem til sine miljøer rundt om i Norge. Deltakerne er nå rollemodeller og kan påvirke videre i sine døvemiljøer, som er ei spesielt utsatt gruppe.

**For søkerorganisasjonen?** Prosjektet har vist at fysisk aktivitet, tegnspråket, møteplasser for døve og tegnspråklige arenaer er spesielt viktig for den fysiske og psykiske helsen for de døve og hørselshemmede. Søkerorganisasjonen kan jobbe videre politisk både lokalt og nasjonalt og fremme interessene for de døve og hørselshemmede.

**For målgruppen og andre?** Gjennom alle 4 samlinger har medieprodusenten Supervisuell filmet, intervjuet og dokumentert behovet de døve og hh trenger. Det har blitt publisert en 22 minutter lang video på våre sosiale medier i foreningen, hos døveforbundet og hos Supervisuell som har nådd ut til hele Norge. Videoen viser veien fra start til toppen av Galdhøpiggen.

**Samfunnet?** Den samfunnsøkonomiske nytten for samfunnet er enorm med tanke på køene til helsevesenet. Køene vil ikke forsvinne, men de kan bli mindre når den psykiske helsen hos mennesker ivaretas på beste måte? Vi har en del å lære av dette mener vi

**Overføringsverdien?** Videoen til prosjektet vil også bli en del av tegn.tv som når ut til alle. Prosjektet vil gjøre det lettere for rollemodeller, døveforeninger og døveforbundet å arrangere turer, nå ut til flere døve. Prosjektet har gitt verdifull erfaring i bruk av dokumentasjon til filming

## **Konklusjon og videre planer**

Bakgrunnen er at vi ønsket at en gruppe døve, og i forlengelsen av dette enda flere døve kunne lære mer om fysisk aktivitet i fjellheimen og de resultatene det ga for både kroppen og den psykiske helsen. Dette skjedde gjennom målsettingen vår om fysiske aktiviteter, men også kognitivt gjennom foredrag og refleksjon. Vårt mål var en indre reise for deltakerne. Dette ble indirekte dokumentert gjennom filmopptak.



**Konklusjonen er som følger:** Måloppnåelse i forhold til vårt oppsatte resultat og effektmål: Målsettingen om økt fysisk aktivitet gjennom fysiske samlinger med forskjellige turer, diskusjonstemaer og forelesninger har bedret den psykiske helsen hos deltakerne og er uten tvil oppnådd.

**Videre planer:** Helt konkret, fra 2023 vil Innlandet Tegnspråkforening og Mjøsa Idrettslag ha vedtaksfestet at vi årlig vil arrangere en langhelg med fysisk aktivitet for å fremme den psykiske helsen hos flest mulig hos våre foreninger i Innlandet og omegn. Alle som ønsker å være med skal få delta på lik linje med våre medlemmer. Det er nok av enorme turmuligheter i vårt eldorado av nasjonalparker, fjell, vidder og skog i Innlandet.