

Geocaching – Spill, spenning og glede i friluft

Mari Sætre Digernes, mari.digernes@karde.no

Riitta Hellman, rh@karde.no

Katrine Printz Moe, kpm@karde.no

Alle er ansatt ved Karde AS, www.karde.no

Store deler av norske barn og unges liv foregår i dag foran en skjerm. Mange av disse aktivitetene er en viktig og positiv del av hverdagen, men de kan også være opphav til en usunn livsstil. Personer med utviklingshemning har høyere risiko for overvekt og fysisk inaktivitet enn befolkningen for øvrig¹. Familier, støttepersoner og profesjonelle miljøer etterlyser verktøy som kan motivere personer med utviklingshemning til å komme seg mer ut i fysisk aktivitet. Geocaching kan være et slikt verktøy.

1) NAKU (2007). *Helseoppfølging av personer med utviklingshemning*. http://naku.no/sites/default/files/Helserapport_0.pdf



Hva er Geocaching?

Geocaching er en verdensomspennende fritidsaktivitet som går ut på å finne utlagte «cacher» ved hjelp av GPS (via smarttelefon eller en enkel GPS-enhet). En cache² (uttales *kæsj*) er en beholder som kan være alt fra en stor tønne til en liten pastilleske eller filmboks. Deltagerne som finner cachen – såkalte geocachere – signerer en loggbok og registrerer funnet i den offisielle Geocaching-appen³ eller på

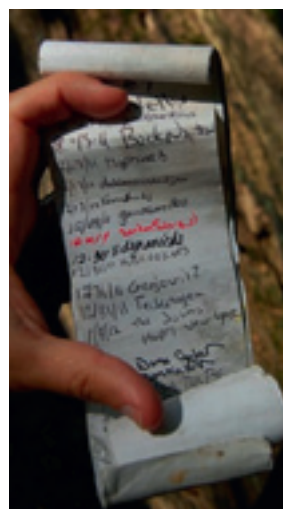
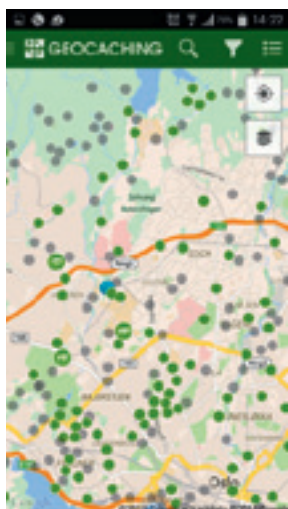
nettsiden. Cachene legges ut av brukerne selv. Mange cacher er ute i naturen, men svært mange befinner seg i byer, f.eks. i parker, ved offentlige bygninger, i tettbebygde strøk, osv.

Geocaching er raskt voksende og tiltrekker både barn, ungdommer og voksne. Det er per i dag registrert over 2 700 000 cacher og 6 millioner geocachere i over 180 land. Mer informasjon om Geocaching finnes på den offisielle nettsiden (www.geocaching.com) og på nettsiden til Den norske foreningen for Geocaching (www.gcinfo.no).

2) Oversatt fra engelsk betyr cache et gjemt forråd, et depot, eller et gjemmested, altså et sted hvor noe er gjemt.

På norsk brukes ord som: cache, boks og post. Les mer om cacher her: <http://wiki.gcinfo.no/Cache>.

3) 'Geocaching Intro' kan lastes ned gratis fra Google Play for Android og fra App Store for iPhone. Fullversjonen «Geocaching» koster ca. 85 kr for Android og 95 kr for iPhone.



Bilde 1: Skjerm bilde av kart som viser nåværende posisjon og tilgjengelige cacher i nærheten. Bilde 2: Eksempel på hvordan en cache kan se ut. Bilde 3: Eksempel på hvordan en loggbok kan se ut. Bilde 4: Skjerm bilde av fullført registrering av en funnet cache.

Prosjekt om Geocaching:

«Under steinen»

I prosjektet «Under steinen» har Karde AS sett nærmere på Geocaching og hvilke muligheter denne aktiviteten kan by på for barn og unge, og særlig for personer med utviklingshemning. Det er gjort undersøkelser og uttestinger, og det er laget en veileder som kan hjelpe familier og støttepersoner med tilrettelegging av aktiviteten.

Prosjektet ble finansiert av Rådet for anvendt medieforskning (Medietilsynet) og foregikk i 2015⁴.

Engasjerende aktivitet for alle

Resultatene fra prosjektet viser at Geocaching kan være en engasjerende aktivitet for alle, uansett alder eller funksjonsnivå. Aktiviteten byr på stor

variasjon. Cachene varierer i størrelse, vanskelighetsgrad, terrengnivå og type, og man kan selv bestemme hvilke cacher man vil lete etter.

Med Geocaching har man en god grunn til å komme seg ut og et konkret mål for turen. Når man først finner en cache, er det lett å bli hekta! Mange påstår at jakten på det ukjente og kicket man får ved å finne cachen, er det mest spennende med Geocaching. Helsegevinsten får man med på kjøpet. I tillegg kan en tilegne seg ny kunnskap om steder og attraksjoner, nye ferdigheter i bruk av GPS og navigering, og oppleve spennende utfordringer i forskjellig grad. Geocaching kan være en sosial aktivitet som man kan gjøre sammen med venner og familie eller som kan bringe nye mennesker sammen. Det kan fungere som et verktøy for å aktivisere personer som er isolert og som ikke kommer seg så mye ut.

⁴) Les mer om prosjektet på Kardes nettside: www.karde.no/prosjekter/2009-2/under-steinen.



Høy gevinst for personer med utviklingshemning

Mye tyder på at Geocaching kan ha en særlig høy gevinst for personer med utviklingshemning. For det første er mange i denne målgruppen, som ungdommer flest, engasjert i og mestrer bruk av PC, smarttelefon og nettbrett. For det andre er det mange i målgruppen som er overvektige og fysisk inaktive. Geocaching kan være et verktøy for å motivere personer med utviklingshemning til å bevege seg mer. For mange er det lettere å komme seg ut på tur når man har et konkret mål å gå etter. I prosjektet ble flere personer med utviklingshemning observert mens de prøvde Geocaching. Én av personene trenger vanligvis mye motivering og mange pauser når hun er ute på tur. Da hun fikk gå med smarttelefonen i hånda og se den blå prikken på kartet som viste at hun bevegde seg nærmere målet, gikk hun så fort som hun aldri har gjort før, og uten stopp.



Skjerm bilde fra Geocaching-appen som viser retningen fra nåværende posisjon (markert med blå prikk) til cachens posisjon (markert med grønt ikon).

Potensielle hindringer og individuell tilrettelegging

Potensialet er stort for at Geocaching kan engasjere og aktivisere personer med utviklingshemning, men det forutsetter at den enkelte får den hjelpen og støtten de har behov for. I prosjektet ble det undersøkt hvilke potensielle hindringer som finnes og hvordan Geocaching kan tilrettelegges slik at det blir enklere, tryggere og mer motiverende for den enkelte brukeren.

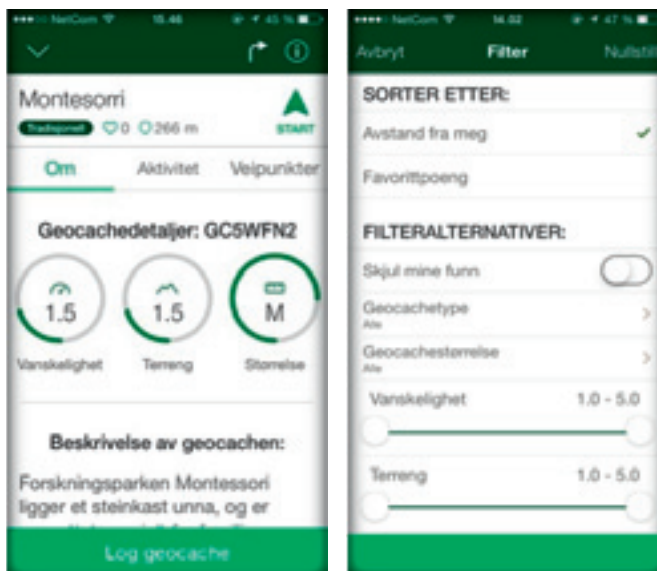
Når man spiller Geocaching kan det ofte være vanskelig å finne cachen man



Eksempel på en cache som er godt kamouflert og vanskelig å finne, særlig for nybegynnere.

leter etter, spesielt som nybegynner, og i noen tilfeller har cachen forsvunnet helt. Dette kan være frustrerende og demotiverende, og for noen kan det være direkte utfordrende og føre til utagerende atferd. Geocaching kan by på både fysiske og kognitive utfordringer på forskjellige nivåer. Noen cacher krever at du løser kompliserte oppgaver for å finne eller åpne cachen, mens andre krever at du må gå opp en bratt bakke, klatre i et tre eller dukke under vann. Det er viktig å planlegge godt før man skal ut og lete etter cacher, slik at man finner cacher som egner seg til den enkelte brukeren.

Mange personer med utviklingshemning har stort behov for forutsigbarhet, og dersom ting ikke går som det skal, kan frustrasjonen bli stor. Det er derfor viktig å være ekstra godt forberedt når man skal holde på med Geocaching sammen med en eller flere i denne målgruppen. En bør for eksempel lese og vurdere alle opplysninger som er knyttet til hver cache før man velger hvilke cacher



Det første skjermbildet viser opplysninger om en cache som heter Montessori.

Det andre skjermbildet viser filterfunksjonen.

man skal lete etter. Denne informasjonen kan gi en pekepinn på hvor fysisk og kognitivt utfordrende det er å finne cachen. De første gangene kan det dessuten være lurt å sjekke hvor cachen er på forhånd og at den faktisk er der den skal.

De som er Premium-medlemmer av Geocaching kan bruke en filterfunksjon slik at kun cacher med visse egenskaper vises på kartet. Denne funksjonen er spesielt nyttig når man skal tilrettelegge Geocaching for en person med utviklingshemning. Ved å filtrere søk vises kun de cachene som er relevante for brukeren og resten av cachene holdes skjult. Det reduserer unødvendig støy på kartet og man slipper å vurdere alle tilgjengelige cacher. Det vil gi rom for mer selvstendighet og mestringsopplevelse hos brukeren.

Veileder om Geocaching tilgjengelig på nett

Med utgangspunkt i resultatene fra prosjektet, er det laget en veileder for de som ønsker å lære om Geocaching og hvordan denne aktiviteten kan tilrettelegges for personer med utviklingshemning. Heftet inneholder bruker-veiledning, praktiske råd og anbefalinger som kan gjøre Geocaching enklere, tryggere og morsommere for den enkelte brukeren.

Veilederen er primært laget for støtteapparatet til personer med utviklingshemning eller andre personer med nedsatt kognitiv funksjonsevne. Det kan for eksempel være pårørende, støttekontakter, avlastere, omsorgsarbeidere eller lærere. Veilederen kan også være nyttig for andre som vil lære om Geocaching generelt og hvordan aktiviteten kan tilpasses individuelle behov.

Veilederen kan lastes ned gratis fra Kardes nettside om prosjektet, her: www.karde.no/prosjekter/2009-2/under-stenen

