



SynHør-bladet

25. årgang

Nr 2 - 2016



Rallarvegen, Finse 2015

Foto: Erik Johansen

**Landsforbundet for kombinert Syns- og Hørselshemmede/Døvblinde
(LSHDB)**

Innhold

Styrets hjørne	3
Sommertreff/ likepersonskurs	4
Ny bok om medfødt døvblinhet	5
Rolf Lund ansatt som forsker ved Eikholt	6
Dagens vits: Dele likt	6
FFO arrangerer erfarings-samling for uføretrygdede	7
"Gladsjakk"-turnering 2016	8

Bowling med Lshdb Buskerud	8
Kom i gang med fysisk aktivitet	9
Bløtkake med banan	10
Tilpasningskurs på Eikholt	11
Nå vil døve Anette konkurrere i bikinifitness	12
Nytt styre i Lshdb Telemark	14
Dikt: Gode venner	14
Tankene former våre liv, Del 4	15
Prosjekt: Bueskyting for blinde	18



Landsforbundet for kombinert Syns- og Hørselshemmede/Døvblinde

Leder: Åshild Johansen
Tlf: 402 34 452
E-post: aashild.lovise@ebnett.no

Nestleder: Kari Kristine Engan
Tlf: 72 88 94 01
E-post: ka-k-eng@online.no

Styremedlem: Bibbi Hagerupsen
Tlf: 960 46 065
E-post: bibbihagerupsen@lshdb.no

Styremedlem: John Sandell
Tlf: 915 45 424
E-post: johnsandell44@gmail.com

Styremedlem: Hege Dahlen
Tlf: 970 01 093
E-post: hebedahl@online.no

1. varamedlem: Odd Paulsen
2. varamedlem: Sissel H. Markhus

SynHør-bladet
Redaktør: Erik Olav Johansen
SMS. 402 34 454
E-post: erik@lshdb.no

Adresse:

LSHDB
Skippergata 33
0154 Oslo

E-post: kontor@lshdb.no
Internett: www.lshdb.no
Tlf: 22 41 34 24
Mobil: 95 94 93 57

Daglig leder: Karin Andvig

Kontoret er åpent annenhver onsdag og hver torsdag og fredag.
Kontoret ligger i 5. etasje.

Trykk: Rycon AS

Opplag 330 stk

Styrets hjørne

Av Sissel H. Markhus, 2. varamedlem

Kjære lesere.

Jeg ble spurt av redaktøren om jeg kunne skrive noen ord til «styrets hjørne».

Jeg får prøve så godt jeg kan å skrive noen ord her.

Når dette blad leses er påsken over. Jeg håper dere har hatt en fin påske med påfyll av mye energi til å takle hverdagen som kommer.

Jeg har nå sittet i styret som 2. varamedlem i 1,5 år. Etter rundt 20 år uten styreverv er jeg glad for å være tilbake. Jeg ønsket å prioritere mine 3 barn som nå er blitt voksne. De er blitt 25, 21 og 18 år gamle. Jeg takket ja da jeg ble spurt under generalforsamlingen i Kvinesdal for 1,5 år siden om jeg ville sitte i styret. Jeg ble da valgt inn som 2. varamedlem.

Det var litt rart å komme tilbake til styret igjen etter så mange år. Jeg ser at LSHDB har utviklet seg mye, og at vi har mange spennende og utfordrende saker å jobbe med. Det blir følgelig mange møter med eksterne aktører. Jeg prøver å delta på alle møtene så langt det lar seg gjøre. Men siden jeg jobber kan det av og til by på litt problemer med å få det til.

I slutten av januar var jeg med på Ski for Light i Michigan, USA. Dette er en amerikansk versjon av Ridderrennet som avholdes på Beitostølen hvert år. Jeg skal skrive mer om dette i neste nummer.

Det var en lang reise. Først tok vi flyet fra Gardermoen til Chicago via Stockholm. Deretter kjørte vi i 8 timer med bil fra Chicago til Shanty Creek, Bellaire i Michigan.

Egentlig skulle jeg har flydd via New York. Men med det fryktelige snøuværet som herjet der akkurat da, ble flyet kansellert dagen før avreise slik at jeg fikk nytt fly via Stockholm.

Det var ca. 200 deltakere med på Ski for Light, og det var en fin og lærerik opplevelsestur.

Jeg var også nylig med i prosjektet «Kom i gang med fysisk aktivitet», som hadde første samling ved prosjektleder Bedir Yiyit. Prosjektet støttes av ExtraStiftelsen via LSHDB, og prosjektet vil gå over 2 år. Det blir 2-3 samlinger i år og neste år, samt oppfølging underveis. Samlingens målgruppe er personer som har kombinert syns- og hørselshemming (døvblindhet). Denne trening er for alle uansett treningserfaring. Det er åpent for alle å søke, men samlingen har begrenset med plasser så unge og yrkesaktive vil bli prioritert.

Første samling var på Beitostølen fra torsdag til søndag 3 - 6. mars. Vi bodde på Radisson Blu Resort. Vi var 12 deltakere. Med flere tolk/ ledsagere og 5 frivillige forsøkte de å instruere oss med skiteknikk, smøring av ski, basisøvelser, osv. Aktivitetene var skitrening, trening i studio med basisøvelser og svømming. Vi måtte tidlig opp om morgenen siden vi måtte være klar litt før kl. 9:00. Med minibussen tok vi oss til helsesportssenteret. Denne helgens samling var flott og lærerikt.

Neste samling blir i Moss, 2-5. juni.

Det er ikke lenge til LSHDB skal ha generalforsamling ved Fornebu utenfor Oslo.

SOMMETREFF OG LIKEPERSONS-

KURS 27. juni – 3. juli 2016

LSHDB ønsker sine medlemmer hjertelig velkommen til sommertreffet 2016, som finner sted på Scandic Fornebu, Oslo.

Vi bestiller hotell for alle påmeldte og tolker!

Folk ankommer i løpet av mandag. Lunsj og middag er inkludert også denne dagen. Vi har et kort informasjonsmøte mandag ettermiddag. Buss stopp: «IT Fornebu».

Landsmøtet blir på tirsdag. Likepersonskurset er satt til onsdag og torsdag. Temaet er: «Hvordan takler vi problemer som kan oppstå mellom mennesker med og uten funksjonshemming?»

Vi håper og tror det både blir spennende og lærerikt.

LSHDB dekker billigste reisemåte! Ikke privat bil!

Egenandeler:

Ved årets sommertreff er reise og hotellopphold inkludert i egenandelen. Også i år er det ingen egenandel for medlemmer under 18 år! Husk at barn også må ha betalt støttemedlemskap! Voksne: kr 3 000, eller kr 500 pr. døgn, hvis man er med mindre enn hele uken.

Samme egenandel gjelder for samboer og ektefelle når de er støttemedlemmer i LSHDB. Kontingent for 2016 må være betalt!

Tillegg enkeltrom: kr 200 pr. døgn pr. person. Kun 1 voksen ledsager for hvert ordinært medlem (gjelder ikke

tolker). Gi navn på tolk/ledsager så raskt som mulig.

Endelig program, samt lansmøtepapirer vil bli sendt ut til de påmeldte. Siste frist for påmelding er 15. mai 2016!!

Påmelding skjer ved å fylle ut et påmeldingsskjema.

Når vi har mottatt din påmelding vil du få tilsendt giro for egenandel. Har du spørsmål, ta kontakt med kontoret torsdag eller fredag. Eventuelt send sms til 95949357 eller e-post: kontor@lshdb.no

Dere MÅ gi beskjed om hvilke dager dere skal være til stede på sommertreffet, slik at LSHDB slipper unødvendige hotellutgifter!

Vi ønsker alle hjertelig velkommen til Scandic Fornebu, Oslo!

Med vennlig hilsen,

**Karin Andvig
Daglig leder for LSHDB**



Ny bok om medfødt døvblindhet

Nederlandsk bok om medfødt døvblindhet er oversatt til dansk.

Av Roy-Morten Østerbøl



Foto: Roy-Morten Østerbøl

«Medfødt døvblindhet – Støtte til barn og voksne, som er født med en syns- og hørselsnedsettelse eller er blitt døvblinde kort etter fødselen» er skrevet av psykologene Sasiska Damen og Mijkje Worm, og kom ut for første gang i Nederland i 2013.

Nå er boka tilgjengelig for nordiske lesere og den ønsker å beskrive den støtte som barn og voksne med medfødte syns- og hørselsnedsettelser har behov for. Målgruppen er foreldre til barn med medfødt døvblindhet, samt fagpersoner som omsorgspersonell, lærere, fysioterapeuter, talepedagoger, ergoterapeuter og psykologer.

Boka er delt i tre deler: Bakgrunnsinformasjon om medfødt døvblindhet, innsikt i funksjonsevne og behov og tilpasning av omgivelser.

Det er Materialecenteret – Center for visuelle og auditive specialundervisningsmaterialer i Aalborg som har oversatt boka, og du kan bestille den her:

<http://www.matcen.dk/medfodt-dovblindhed.html#.VtI5wE32ZGF>



Rolf Lund ansatt som forsker ved Eikholt

Nytt fra Eikholt:

Rolf Lund er ansatt i 50 % engasjementstilling som spesialrådgiver/forsker.

Rolf tiltrådte stillingen 1.1.2016. Hovedfokus i stillingen vil være prosjektledelse, systematisk dokumentasjon og publisering.



Rolf Lund har hovedfag i spesialpedagogikk, er spesialist i svaksyntoptikk, samt spesialist i pedagogisk psykologisk rådgivning.

Han har vært amanuensis ved Universitetet i Oslo, leder for syns- og audiopedagogtjenesten i Aust-Agder fylke, gründer og daglig leder av eget firma (Gasellepris i to år på rad). Vi ser frem til å ønske Lund velkommen!



Dagens vits: Dele likt

En ung mann ser et eldre par bestille mat hos Burger King. Han legger merke til at de bestiller ett måltid med en ekstra tom kopp.

Han ser at den eldre herren veldig forsiktig deler hamburgeren i 2 deler før han teller opp pommes frites. En til han, en til henne, til de har nøyaktig like mange hver. Så heller man halvparten av brusen over i den tomme koppen, måler for å se at det er likt, og gir koppen til fruen. Den eldre mannen begynner å spise mens fruen

sitter og ser på med hendene i fanget. Den unge mannen bestemmer seg for å spørre om de vil tillate ham å kjøpe et nytt måltid til dem slik at de ikke behøver å dele mellom seg.

Den eldre herren svarer, «Å nei takk. Vi har vært gift i 50 år og har alltid delt på alt vi har 50/50.»

Den unge mannen spør så fruen om hun ikke skulle spise maten, hvorpå hun svarte, «Ikke enda. Det er hans tur til å bruke tennene.»

FFO arrangerer erfaringssamling for uføretrygdde 28. april 2016

FFO v/ Grete Crowo

FFO ønsker å vite hvordan varig uføre som var uførepensjonister før 2015 opplever det å være uføretrygdet i ny uføretrygdordning. Derfor inviterer vi uføretrygdde til en erfaringssamling i Oslo den 28. april.

Vi ønsker å samle om lag 50 personer til å dele av sine personlige erfaringer med den nye uføretrygdordningen. Temaet er knyttet til inntektsendringer, informasjonen fra, og kontakt med NAV og Skatteetaten, samt erfaringer med å kombinere arbeid med trygd.

Invitasjonen og påmeldingskjema er lagt ut på ffo.no – se link.

<http://ffo.no/Aktuelt/delta-pa-samling-om-uforetrygd/>

Se invitasjonen også på FFOs Facebook-side og del innlegget: <https://www.facebook.com/funksjonshemmede>

Det er også fint om dere deler invitasjonen direkte med medlemmer eller andre dere kan tenke er aktuelle som deltakere, samt andre som kan være med å rekruttere deltakere.

Dette er en samling som ikke er forbeholdt medlemmer i FFOs medlemsorganisasjoner, eller i andre organisasjoner.

Hvem søker vi?

Vi søker deg som mottok uførepensjon før 2015 og fortsatt er uføretrygdet. Vi ønsker å samle en gruppe sammensatt av personer med ulike uføretrygd- og inntektserfaringer, bosted, kjønn og alder. For å få en gruppe med ulike bakgrunn, velger vi ut hvem som inviteres til å delta. Ved påmelding er det viktig at du krysser av for noen opplysninger og vi kontakter deg dersom du blir valgt ut. Du må ikke være medlem i noen organisasjon for å delta.

Praktisk informasjon

Du må ikke betale for å delta, og det blir servert lunsj og pausesnacks i løpet av dagen. FFO dekker dine reisekostnader (rimeligste reisemåte), og ved søknad kan det bli dekket overnatting om det er spesielle behov som tilsier at du ikke kan reise tur/retur samme dag.

Vi håper du vil bidra av din tid og dele dine erfaringer slik at FFO kan sette bedre søkelys på levekårene til landets uføretrygdde.

Se også hjemmesiden, www.lshdb.no

"Gladsjakk"-turnering 2016

Våre medlemmer, Kari Engan og Tormod Prytz deltok i turneringen og gjorde det meget godt.

10 spillere deltok da Blindes Sjakkklubb i Trondheim arrangerte sin tradisjonsrike "Gladsjakkturnering" i Trondheim i helga 12.- 13. mars. Det ble spilt 4 runder lørdag og 2 runder søndag. Betenkningstiden var 1 time pr. spiller pr. parti.

Sluttstilling:

1. Tormod Prytz 5 (18,5)
2. Oddvar Øyan 5 (18)
3. Kai-Roger Johansen 5 (16,5)
4. Roy Austerslått 4
5. Kari Engan 2,5 (15,5)
6. Steinar Volden 2,5 (13,5)
7. Arild Øyan 2 (20)
8. Otto Prytz 2 (19)
9. Reidar Anderssen 2 (16)



Bowling med Lshdb avd Buskerud

Lshdb avd Buskerud har satt igang en morsom aktivitet som engasjerer. Vi har valgt å spille bowling. Ved Bowling 1, Drammen møtes vi hver 14. dag for å treffes og spille litt i hyggelig atmosfære. Vi har godt av å komme oss ut og teste ferdighetene med kula. Gøy er det uansett om man bommer litt eller får «strike» en og annen gang. Etter 2 eller 3 serier møtes vi på en kafe for en vaffel og en kaffetår. Slike treff synes vi er veldig sosialt og vi ser frem til å treffes igjen om 14. dager.



Aslaug Kibsgård i fin stil på banen.

Kom i gang med fysisk aktivitet

Kom i gang med fysisk aktivitet!

Innsendt av Erik Nilsen

Bedir Yiyit har i samarbeid med Rune Jensen og Erik Nilsen søkt om prosjektmidler via LSHDB. Vi fikk midler av Extrastiftelsen til et 2-årig prosjekt for oss som er kombinert syns og hørselshemmede/ døvblinde fra hele landet. Prosjektet heter "Kom i gang med fysisk aktivitet".

Målet med dette er å få alle døvblinde ut av sofaen og inn i fysisk aktivitet uansett alder og hvor de bor. Vår tanke bak dette prosjektet er at vi ønsker å motivere og stimulere dere til å kunne ha god fysisk aktivitet gjennom hele året.

Etter hvert så vil kanskje noen ta steget videre til å kunne delta på forskjellige arrangementer eller konkurranser som er tilrettelagt for oss funksjonshemmede.

Helgen 3.- 6.mars hadde vi vår første samling på Beitostølen med 13 deltakere, 7 instruktører/ledsagere i skisporet og 27 tolker. Vi hadde fokus på skiteknikk, skitrening og styrketrening. Vi hadde med oss gode instruktører og veiledere som hjalp til med smøring av ski og ledsaging under skiaktivitetene.

I tillegg hadde vi et glimrende foredrag om fysisk aktivitet og kosthold av fysioterapeut Erik Holme, samt balanse, styrke og tøyøvelser i gymsal. Deltakerne ble både slitne og støle etter å ha brukt alle musklene de ikke visste at de hadde! Vi hadde et tett program men fikk allikevel tid til masse godt sosialt samvær, og deltakerne var veldig glade og fornøyde selv om

de kanskje var litt slitne.

Vi skal ha flere samlinger utover året, og neste fellessamling blir 2.- 5.juni i Son/Moss. Her kommer vi til å ha fokus på sommeraktiviteter som f.eks. tandemsykling, kajakk/ padling og kanskje ridning.

I skrivende stund går det tradisjonelle Birkebeinerrennet på Lillehammer. Nesten halvparten av oss som var med på Beitostølen i mars deltok på Stafettbirken og lørdagsbirken. Det som var gledelig å høre fra de som deltok var at de hadde tatt i bruk mye av det vi hadde lært av skiteknikk og balansetrening på Beitostølen. Enkelte av oss gjorde det også veldig bra i langrennssporet.

Med vennlig hilsen
Oss i prosjektgruppa

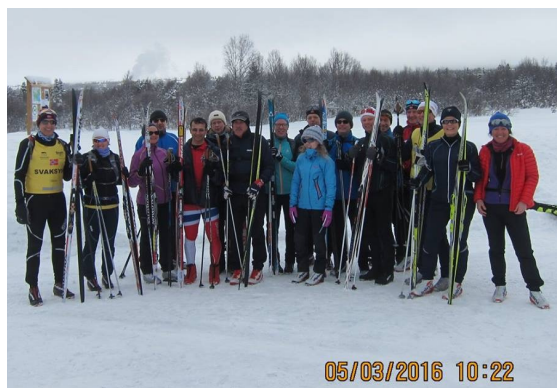


Foto: Achilles Norway

Bløtkake med banan

Bløtkake kan inneholde nesten alt mulig. Her har vi laget en bløtkake med bananer og aprikoser.

Kilde: Opplysningskontoret for meieriprodukter.

Foto: Bård Ek

Slik gjør du

1. Kok opp 1/2 liter vann og hell det over aprikosene.

2. Kakebunn

3. Sett ovnen på 180 grader.

4. Bland mel, sukker, bakepulver, natron, vaniljesukker og salt i en bolle. Mos 2 bananer med en gaffel.

5. Pisk egg, helmelk, sitrønsaft og smeltet smør i en bolle. Bland alt sammen.

6. Ha deigen i en smurt springform. Stek kaken midt i ovnen i ca 35 minutter, eller til deigen ikke fester seg til en strikkepinne når du stikker den midt i kaken.

7. La kaken avkjøles litt i formen, ta den ut av formen og la den avkjøles helt. Del den deretter forsiktig i tre bunner med en lang skarp kniv.

8. Fyll

9. Del 200 g av aprikosene i to og fordel halve mengden utover kakebunnen.

10. Del 2 bananer i skiver og fordel halve mengden utover kakebunnen.

11. Visp kremfløten til luftig krem og smør 1/3 av kremen utover bunnen. Legg på bunn nummer to og gjør det samme her. Legg på topplokket og smør på resten av kremen.

12. Pynt så med resten av aprikosene, bringebær og blåbær.

8 personer:

4 dl hvetemel

3 dl sukker

1 ts bakepulver

1 ts natron

1 ts salt

0.5 ts vaniljesukker

2 banan

2 egg

1.5 dl melk

2 ss sitrønsaft

50 g smør

200 g aprikos tørket

5 dl vann

6 dl kremfløte

50 g bringebær

20 g blåbær



Tilpasningskurs på Eikholt

Emne: NAV sentraliserer saker om tilpasningskurs.

Det har i det siste vist seg at flere søknader om tilpasningskurs på Eikholt har blitt avslått.

Dette er noe som har rammet mange, og som er mildt sagt en lite heldig utvikling.

Lshdb kommer til å følge opp saken, og styret ønsker å se på hvordan NAV behandler søknadene fra våre medlemmer.

Stiftelsen Eikholt har hatt styremøte på Eikholt den 16. mars. På den foreløpige protokollen står det:

Til punktet «NAV tilpasningskurs - Søknader blir avslått»

1. Styret er bekymret for utviklingen i NAV som innebærer at brukere i økende grad får avslag på søknad om tilpasningskurs.

2. Styret ber ledelsen om å følge utviklingen tett. Dersom utviklingen med avslag på søknader om tilpasningskurs fortsetter, ber styret ledelsen om å vurdere å ta saken opp på høyere nivå i NAV.

3. Styret ber om å bli holdt orientert om utviklingen i saken.

4. Dersom kontakt med høyere nivå i NAV ikke gir resultater, så ønsker styret at sentrale stortingsrepresentanter fra Drammensregionen blir informert om saken.

Kommentar fra John Arne Torstensen:

«Når vi vet mer om hvordan dette ut-

vikler seg vil dere bli holdt orientert enten av meg eller LSHDB styret. Det er fortsatt viktig at vi holder hverandre orientert. Fortsett gjerne med å sende meg kommentarer eller opplysninger som kan bli nyttige i det videre arbeidet.»

John Arne skriver at han er motivert for videre innsats. Tanken er at det som rammer døvblinde er nok en bit av noe større og mer generelt. Jeg skal være forsiktig med politiske meninger, men de har snakket om «Et enklere Norge». De har lovet å fjerne avgifter, regler og skjemaer som letter hverdagen for folk flest.

I stedet for å plukke ut bestemte områder virker det som regjeringen ber alle statsråder om å bruke «ostehøvelen» når det kuttes og gjøre noe enklere.

NAV sin regelverk er så komplisert at juristene i justisdepartementet også velger «ostehøvelen» når regler skal forenkles.

Man bare setter en «kvote» på alle regler, og i døvblindes tilfelle blir det maks 3 tilpasningskurs. Da kan ikke revmatikere, hjerte/ lungesyke komme og si at døvblinde fikk mer enn dem.

Politikerne er nok redd for særbehandling av en gruppe, da forventer de at andre grupper også krever det samme.

Det virker som politikerne tenker at mennesker med spesielle behov har de samme behovene som de andre. Skal vi få svar fra politikerne må det være at de erkjenner at ulike grupper har ulike behov.

Jeg er i tvil om vi noen gang får svar fra politikerne.

Nå vil døve Anette konkurrere i bikinifitness

Av Susanne Soydan, Bedre Trent.no
9.3.2016

Anette Aarnes er 32 år gammel, kommer fra Oslo og jobber i Språkrådet. Hun er døv og har nedsatt syn. 32-åringen har en diagnose som heter retinitis pigmentosa, og dette innebærer at synsfeltet er redusert, nattblindhet og dårlig balanse.

Anette ble inspirert av dem hun følger på Instagram, og der startet drømmen om å trene seg opp til å delta i fitnesskonkurranser.

Jeg synes at hele opplegget er helt rått og det er fascinerende med feminine kropper med muskler og glitrende bikinier. Jeg har slitt med å finne et konkret mål med drømmen om fitness. Derfor kontaktet jeg Atlas Fitnesssteam. På samlinger med teamet har jeg lært om posering, diett og konkurranse, forteller hun.

Anette sin utfordring er å unngå å støte borti folk på treningssenteret på ettermiddagen og kvelden når det er mange som trener. Hun har problemer med balansen når hun trener for eksempel knebøy og bulgarsk utfall. Hun kan også snuble i ting som ligger på gulvet som er utenfor synsfeltet hennes.

– Jeg har opplevd at folk stirrer på meg fordi sykdommen min ikke er

synlig bortsett fra at jeg har dårlig balanse. Det kan også være vanskelig for folk å vite hvordan de skal kommunisere med meg fordi jeg er døv, sier 32-åringen.

– Kommunikasjon er ikke noe problem for meg, jeg kan fint skrive på mobilen, på papir eller bruke kroppsspråk! Jeg ønsker å redusere fordommene for oss som er døve.

Etter at Anette begynte å trene målrettet mot fitness, har hun fått støtte fra klubben, venner, familie og følgere på Instagram. Hun vil gjerne vise at hun som hørselshemmet kan nå målene sine ved hjelp av tolk og ledsager.

– Jeg har hatt dårlig helse i perioder, jeg slet med å gå ned i vekt og hadde ryggplager. Fordi jeg ikke var fornøyd med meg selv hadde jeg dårlig selvtillit. Jeg måtte gjøre noe for å forbedre dette! sier Anette.

– Styrketreningen har forandret meg i forhold til å sette seg målsetninger. Å lære mer om kosthold og trening har gitt meg en stor glede og mestingsfølelse. Etter jeg begynte å trene riktig styrketrening har kroppen min forandret seg.

Nå er målet å bygge mer muskelmasse og forme fysikken så hun etter hvert kan stille i bikinifitness. Hun

øver mye på posering og jobber med å forbedre balansen.

– Jeg trener 4-5 dager i uken, enten før jobb eller sammen med PT (personlig trener) etter jobb. Jeg trener beinøvelser med PT og overkropp på egenhånd.

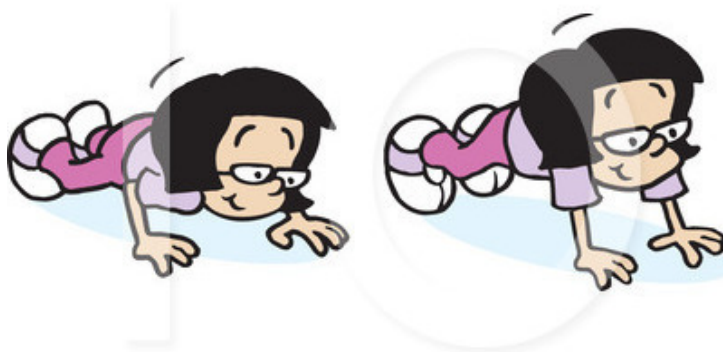
Kostholdet består av ren mat i form av kylling, laks, karbonadedeig, mager cottage cheese, havregryn, egg og grønnsaker. Anette forklarer at hun spiser når hun er sulten og at hun spiser til hun er mett. Av kosttilskudd drikker hun Nocco BCAA og tar proteinpulver. Anette er på utkikk etter en sponsor som kan hjelpe henne med kosttilskudd!

– Jeg blir motivert av å vise andre hvem jeg er og hva jeg kan! Trening, mat og klær er også en motivasjon for meg. Jeg er så heldig og har motiverende og støttende mennesker rundt meg. Det blir gøy å se resultatene som kommer i tiden framover!

Vi ønsker Anette lykke til med satsingen!



Anette Aarnes er styremedlem i LSHDB avd. Oslo/ Akershus/ Østfold



Nytt styre i Lshdb Telemark

Det nye styret i Lshdb Telemark:

2016-17

Leder: Marie Drægni

Styremedlem: Per Jonassen

Styremedlem/
kasserer Bjørn E. Hammerlund



Fra v, Bjørn E. Hammerlund, Marie Drægni og Per Jonassen
Foto: Lshdb Telemark

Dikt: Gode venner

Av gudskj

Gode venner kan en stole på
de er som friske blomster
i livets hage

Gode venner varmer
hverandres hjerter
de er som livets
tråder på livsveien

Jeg savner han
Som en gang var hjemme
Som alltid hørte på meg
Som så meg
Som pratet til meg
Som forsto meg
Som gråt i lag med meg

Som tilga meg alt
Og som sa
Jeg elsker deg.

Jeg trenger akkurat deg
Du bryr deg
Du ser meg
Du forstår meg
Du har alltid en skulder
Jeg kan gråte mot
Du gir meg alltid
Noen trøstende ord
Du har et eiegodt hjerte

Tankene former våre liv.

4. og siste del:

Artikkel skrevet av psykiater og kognitiv terapeut Hege Saltnes, Nasjonalt senter for hørsel og psykisk helse - NSHP -

Angst

Martins sykdom er en eksemplifisering på flere av de psykiske sykdommene en døvblindblitt kan få. Martin ble født med alvorlig synshemming og etter hvert blindhet. Han mestret sin situasjon godt og var i full jobb. Så begynte hørselen å svikte og en ny rehabilitering og tilvenningsfase startet.

Også dette fungerte bra frem til nye helseproblemer dukket opp. Da var begeret fullt. Martins mestringssevne var overskredet. Dette er ingen uvanlig situasjon. De fleste av oss ville fått problemer med å håndtere livet med så mange plager som Martin etterhvert fikk.

Han klarte ikke lenger å orientere seg ved hjelp av fjernsansene. Verden rundt ham ble skumlere og hans angstberedskap var slått på hele tiden. For Martin ble det å følge med på kroppens signaler særlig viktig, og tankefeil medførte at han feiltolket signalene og begynte å frykte alvorlig sykdom fra alle tegn kroppen gav fra seg.

For andre døvblindblitte får angsten andre utforminger og noen utvikler for eksempel sosial angst som medfører tilbaketrekning fra andre mennesker.

Depresjon

I Martins forløp kom de depressive plagene. Å utvikle depressive symptomer i en så vanskelig periode er vanlig det også. Andre kan oppleve gjentatte depressive perioder gjennom livet og en viss andel av disse har en medfødt sårbarhet som lettere utløser depresjoner.

Kriser

En klar spesifikk situasjon for døvblindblitte er psykiske reaksjoner på sansetapet. Dette er den eneste tilstanden som er spesifikk for døvblindblitte.

Det å oppleve et dobbelt sansetap er en stor potensiell krise som vil kunne sette selv robuste personer kraftig ut av spill. Krisene er ofte tyngre for "<blitte" personer. De som har medfødte sansetap lærer seg på en annen måte å leve med det, enn de som får utvikling av sansetap senere i livet.

En særlig utfordring oppstår når kommunikasjonsmulighetene avtar. Hvordan sørge for å fylle på med nok informasjon, nok læring, nok

Forts. neste side:

utfordringer til å oppfylle sitt potensielle når sansene dette vanligvis skjer gjennom blokkeres? Å overkomme dette krever hardt arbeid, mye vilje og evne til vedvarende innsats.

Livets andre potensielle kriser vil selvsagt også ramme døvblinde. Dødsfall, tap av arbeid, tap av funksjonnivå, opplevelse av isolasjon osv.

Mange døvblindblitte beskriver at langvarig tilpasning etter hvert gjør at de blir svært slitne. Døvblinde må hele tiden tilpasse seg sine omgivelser og må bruke ekstremt mye krefter på ting som andre bare tar på strak arm. Innhente informasjon, orientere seg både i geografi og i hendelser, prøve å oppfatte sammenhenger.

Suicidalitet

Alvorlig angst, store kriser, langvarig slitasje, sansetap. For noen blir døden en utvei. For Martin ble tankene på døden, på å gjøre slutt på livet en periode en del av sykdommen. Han kom ikke så langt at han la konkrete planer, men tankene var der.

Vi vet at noen døvblindblitte tar sitt liv, men vi vet mindre om andel eller om det er flere enn i andre grupper.

For noen er det eksistensielle spørsmålet om å leve eller å dø en slags trøst. "Hvis ikke noe annet fungerer kan jeg velge å avslutte livet her". For andre er det en reell trussel mot videre eksistens.

En døvblindblitt fortalte at han mange ganger hadde stått på stasjonen og

tenkt at det beste ville være å hive seg foran neste tog. Denne personen hadde aldri fått behandling men kunne åpenbart hatt nytte av det.

En oppfordring til alle er å oppsøke hjelp når alvorlige symptomer oppstår. For noen er å motta hjelp en uoverstigelig barriere.

Til dere er det viktig å formidle at hjelp finnes og at det nytter!

Alvorlig psykisk lidelse, psykotiske lidelser

Psykosier og annen alvorlig psykisk sykdom forekommer, av og til som del av syndromtilstander. Tidligere litteratur beskrev f.eks. stor forekomst av psykosier hos personer med Usher syndrom (opptil 25%), men dette er tilbakevist senere. Igjen er situasjonen den at gode populasjonsstudier ikke finnes.

Pårørendes medvirkning

Som Martins historie viser er pårørende en viktig ressurs. Uten innsatsen til Martins kone ville ikke behandlingen latt seg gjennomføre på samme måte. En time hos behandleren varer ca. 45-50 minutter. Ukens mange timer utenom det er avhengig av pasienten selv og omgivelsene. Både for å forstå hva som foregår, for å kunne støtte pasienten i konkrete oppgaver og for å inspirere og motivere er pårørende viktige.

I tillegg er pårørende viktige informanter. De sitter på observasjoner gjennom lengre tid og er de første

som oppdager endringer hos sine nærmeste.

Hvis pårørende blir alarmert eller bekymret er det vesentlig at de blir tatt på alvor.

Terapi som et felles prosjekt

I all terapi utvikles det et avhengighetsforhold mellom pasient og terapeut. Når det jobbes med døvblinde vil jeg si at avhengighetsforholdet blir ekstremt. Terapeutens kunnskap, motivasjon, intuisjon og kreativitet er avgjørende for terapiens utvikling. Men dette er samtidig et ansvar for pasienten.

Martin har følgende motto: Sett den hvite stokken i vannet og lag bølger, men gå ikke lenger ut enn din hvite stakk rekke, med andre ord: Ta utfordringer, men kjenn din begrensning og som han skriver:

"Livet er lysere, men jeg ser at det må jobbes, også fra min side».

Til slutt er det vel det det kommer an på, å anvende i praksis de metodene jeg lærer av terapeuten min;
"Never give up!?"

Referanser:

John M. McInnes (red):

"Communication: A guide to planning and support for individuals who are deafblind."

Torkil Berge, Arne Repål:

"Den indre samtalen". Oslo 2004.

Ingvard Wilhelmsen:

"Livet er et usikkert prosjekt". Oslo 2000.

Mai Volden:

"Psykiske reaksjoner på døvblindhet. Fokus på å styrke sterke sider." Arbeidsnotater til forelesning NUD 2005

Geir Thingnæs:

Hjemmesiden til norsk kognitiv forening. Kognitiv.no



Prosjekt: Bueskyting for blinde

Kilde:



Davood Nematina er bueskytter og klubbtrener i Hvalstad samt lagleder for Norge ved representasjonsoppgaver.

Han har bidratt til Eikholt's "nettverksgruppe for menn" som instruktør for deltagere med synstap. Nå er han i gang med et nytt prosjekt hvor du har sjansen til å delta!

Davood skriver til Eikholt at han søker engasjerte mennesker som kunne tenke seg å gjennomgå et treningsopplegg for å bli en del av hjelpeapparatet i hans prosjekt.

«2015 er over og jeg hadde mange gode prosjekter innenfor blindeopplegget mitt både her i Norge og i utlandet.

Nå er tiden inne for å planlegge videre for 2016, i forbindelse med dette tenkte jeg å holde kurs for å lære opp trenere som kan bidra i hjelpeapparatet for svaksynte.

Jeg er avhengig av engasjerte mennesker; for å bli en trener trenger vi 3-4 dagers kurs, men for en rolle som assisterende trener behøves bare en dag.»

De aktuelle dagene er:

Uke 18: 7 eller 8 Mai

Uke 20: 21 eller 22 Mai

Dersom du synes dette høres interessant ut og kunne tenke deg å bidra kan du ta kontakt med Davvood direkte via epost: nematina@gmail.com



Multiconsult
Tromsø
Sjølundvegen 2
9016 TROMSØ
Tlf. 77 60 69 40

Mosserødhjemmet
Plutosv 24
3226 SANDEFJORD
Tlf. 33 48 81 00

Aaserud Møbler A/S
Rolighetsv 9
1738 BØRGENHAUGEN
Tlf. 69 16 66 60

Indremisjonshjemmet
Hollendergaten 15
5017 BERGEN
Tlf. 55 31 71 78

BERGMAN
DIAGNOSTIKA
Jogstadv 21
2007 KJELLER
Tlf. 63 83 57 50

Varanger Auto AS
Tanavegen 8
9800 VADSØ
Tlf. 78 95 59 00

Specsavers Optikk
Hamar
Aslak Bolts gate 48
2316 HAMAR
Tlf. 62 52 34 80

Bryne Rør AS
Vesthagen 9
4340 BRYNE
Tlf. 51 77 82 00

Specsavers Optikk
Søtvedt Optikk
2211 KONGSVINGER
Tlf. 62 88 29 99

BF BYGGFORM
Eternitveien 8
3470 SLEMMESTAD
Tlf. 31 28 92 70

Advokatfirmaet Jon Reidar Aae AS
Orkedalsv 53, 7300 ORKANGER
Tlf. 72 48 79 90
www.advokat-aae.no

ASKO
- vi forsyner Norge med mat
Asko Øst AS
Delitoppen 4, 1540 VESTBY
Tlf. 02 425 - asko.no

Tannlege Tor Frost Nielsen
Strandg. 19, 5013 BERGEN
Tlf. 55 32 67 24

1814 Atten Fjorten Assuranseforretning AS
Per Krohgs vei 4 B, 1065 OSLO
Tlf. 22 65 18 14

ALT I BETONG
Helge Råbu - 916 15 815
Forskaling - Gulvstøp - Betongsaging - Kjerneboring

KISiF
Kriser- og aksessenteret i Follo
T: 64 97 23 00
M: post@kisif.no
W: http://kisif.no
A: Langbakken 9, 1430 ÅS

SELLEBAKK SYNSSENTER
Løenv 5, 1653 SELLEBAKK - Tlf. 69 36 57 00

ac coun+or
accountor.no
Accountor Hadeland Nittedal
Autorisert regnskapsførerselskap
Hadeland: 61 31 99 20, ccoun+or@hadeland.no
Nittedal: 67 07 12 65, accountor@nittedal.no

NOV
National Oilwell Varco Norway AS
Korsvikfjoden Ind.omr. 4639 KRISTIANSAND S
Tlf. 38 19 20 00 - www.nov.com

Hitra videregående skole
7240 HITRA
Tlf. 72 81 11 90

CARLSENFRTZØE
Den lokale byggevarerpesialisten
Carlsen Fritzøe Larvik Lågaveien 6, 3262 Larvik
Tlf.: 33 13 23 00. Åpent: 7 - 18 (9 - 15). www.carlsenfritzoe.no

Ringsaker & Omegn Begravelsesbyrå AS
www.ringomgrav.no
2364 NÆROSET
Tlf. 62 00 06 61 - www.ringomgrav.no

Kriminalomsorgen Arendal fengsel
Parkveien 6, 4838 ARENDAL
Tlf. 37 07 67 43

Returadresse:

LSHDB (Landsforbundet for kombinert Syns- og Hørselshemmede/Døvblinde, Skippergata 33, 0154 Oslo

LSHDB-sentralstyre 2014 - 2016

<i>Forbundsleder:</i>	<i>Åshild Johansen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Kari Kristine Engan</i>
<i>Styremedlemmer:</i>	<i>Bibbi Hagerupsen</i>
	<i>Hege Dahlen</i>
	<i>John Sandell</i>
<i>Varamedlemmer:</i>	<i>Odd Paulsen</i>
	<i>Sissel H. Markhus</i>

LSHDBs hjemmeside: www.lshdb.no (stadig oppdatert)