

LSHDB

# *SynHør-bladet*

*19. årgang*

*Nr 3 - 2010*

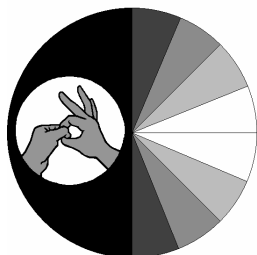


**Landsforbundet for kombinert Syns- og Hørselshemmede/Døvblinde  
(LSHDB)**

# Innhold

Styrets hjørne	3
Astrid Sund døde på pinseaften	3
Eikholt tildelt prisen	4
Usher - ingen hindring	5
Historisk lag	9
- Perfekt samarbeid	10
Tøft for ledsager Odd-Bjørn	11

”Skal du legge meg?”	13
Kulturarv satt på vent?	14
Invitasjon til NM i sjakk	15
Legat	16
Gull i Ridderrennet	17
Nyttig info på internett	18



LSHDB

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: kariengan@c2i.net

**Styremedlem: John Arne Torstensen**  
Tlf: 412 35 919  
E-post: ja-tors@online.no

**Styremedlem: John Sandell**  
Tlf: 915 45 424  
E-post: john.sandell@getmail.no

**Styremedlem: Odd Paulsen**  
Tlf: 924 17 876

1. varamedlem: Harald Vik  
2. varamedlem: Camilla Hansen

**SynHør-bladet**  
Redaktør: Birgit Hagerupsen  
SMS. 949 88 030  
E-post: bibbih@online.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  
Kontorfullmektig: Karin Andvig

Kontoret er åpent onsdager  
(annenhver), torsdager og fredager.  
Kontoret ligger i 5. etasje.

Trykk: Rycon AS  
Layout: Birgit Hagerupsen

Opplag 330 stk

# Styrets hjørne

**Kjære medlemmer og lesere!**

**Nå er turen kommet til meg om å skrive ett innlegg til "Styrets hjørne".**

**Når dette innlegget kommer til trykk, så er det ikke lenge til sommertreff/landsmøte i Beitostølen! Utefra deltagerlista som styret har fått pr.11.mai,så er påmeldt 45 døvblinde med ektefeller og barn pluss 53 tolker! Så det er omtrent samme antall deltagere som vi har hatt tidligere sommertreffene, og det er styret fornøyd med.**

**Så nå blir det hektiske uker med å ordne sakspapirer daglige programmer til sommertreffet og ikke minst likemannskurset om psykisk helse med fysiske aktiviteter! Når det gjelder sosiale kvelder, så er distriktslagene oppfordret til å lage program på hver sin kveld. Så vi gleder oss å tref-**

**fe igjen gamle og nye ansikter. Håper på like flott vær som i fjor, kanskje i varmeste laget, men bedre enn regn og kaldt vær!**

**Så har styret også blitt enig om å markere medlemmer som faller bort i SynHør- bladet. Og når det gjelder bursdager (runde tall), så oppfordrer vi distriktslagene til å melde fra til SynHør bladet. Ber også om alle som ikke har e-postadresse og fødselsdatoer i kontoret, om å sende dit.**

**Tilslutt vil jeg melde om at jeg har fra-bedt meg gjenvalg til valgkomiteen etter 4 år som varamedlem og 4 år som styremedlem i LSHDB. I den anledning vil jeg takke for 8 minnerike år jeg har hatt i sentralstyret! HJERTELIG TAKK!**

**Styremedlem i LSHDB  
Odd Paulsen**

## Astrid Sund døde på pinseaften



**Vår høyt verdsatte og elskede fagsjef, Astrid Marie Sund, døde brått og uventet midt på dagen på pinseaften 22. mai. Dette er en tragisk hendelse som preger oss alle som var hennes kolleger. Vi føler stor sorg og avmakt etter tapet av Astrid.**

**Astrid ble født den 7. januar 1960 og vokste opp i Buskerud. Som 17-åring**

**fikk hun hjernehinnebetennelse og ble døv. Hun bestemte seg tidlig for å bruke døvheten som en ressurs og valgte utdanning og arbeid som gjorde henne til en stor ressurs i døvemiljøet.**

**Astrid hadde allmennlæreutdanning og embetseksamen i spesialpedagogikk. Hun var nå i ferd med å ta mastergrad i verdibasert ledelse ved Diakonhjemmet høgskole.**

**I hele sitt yrkesaktive liv arbeidet Ast-**

rid i ulike stillinger innen feltene hørselshemming og døvblindhet. Hun var lærer på Ål folkehøgskole og kurssetter for døve, lærer og prosjektleder ved Skådalen kompetansesenter. Senere var hun prosjektleder i Norges Døveforbund og ved Institutt for spesialpedagogikk ved Universitetet i Oslo. Før Astrid kom til Eikholt, jobbet hun i til sammen ni år i Stiftelsen Signo, først som virksomhetsleder og senere som faglig leder ved hovedkontoret i Oslo.

Astrid deltok i en årrekke med faglige presentasjoner ved konferanser nasjonalt og internasjonalt. Hun hadde et stort kontaktnett i inn- og utland blant døve og i fagmiljøene.

Astrid begynte som fagsjef på Eikholt i august 2009. Hun var levende engasjert i arbeidet for døvblinde fra dag

en. I den korte tiden vi fikk glede av å ha henne som kollega, rakk hun å sette seg godt inn i virksomheten. Astrid ble umiddelbart høyt respektert både som fagperson, leder og medmenneske. Hun hadde store tanker og visjoner for Eikholt's framtid. Vi skulle så gjerne hatt Astrid med oss på å realisere drømmene. Som ansatte på Eikholt skal vi gjøre vårt ytterste for å realisere de visjonene og målene vi utviklet i samarbeid med Astrid. Dette er den beste måten vi kan hedre Astrids minne på.

Astrid Sund etterlater seg en datter. Våre nærmeste tanker og kondolanter går til henne og den øvrige familie.

Vi lyser fred over Astrids minne.

Roar Meland, direktør

## Eikholt tildelt prisen Årets utfordrer 2010



Fagsjef Astrid Sund og direktør Roar Meland med litografi laget av Runi Langum som de mottok i forbindelse med mottakelse av prisen.

Prisen ble utdelt på HUK-dagene på Lillestrøm som arrangeres av Handels

og servicenæringens hovedorganisasjon - HSH. Årets utfordrer er en utmerkelse til en virksomhet eller en person innenfor helse, utdanning, kultur eller frivillig sektor som har utmerket seg det siste året som modig, fremtidsrettet og nyskapende.

HSH organiserer mer enn 1 800 virksomheter innen helse, utdanning, kultur og frivillig sektor. Dette er virksomheter som eies og drives av frivillige organisasjoner og/eller stiftelser.

I juryens begrunnelse heter det at Eikholt, tross økonomiske utfordringer og uavklarte offentlige styringsmodeller, har vært kreative og funnet nye inntektskilder for å sikre både daglig

drift og videreutvikling.

Virksomheten satser på en aktiv brukermedvirkning og er kommet langt innen utviklingen av datatilbud for sine brukere, IT-fjernhjelp, undervisning via videokonferanser og spesialutviklet facebook-løsning. De satser sterkt for å gi brukerne muligheter for studier og arbeid.

- Årets utfordrer er i forkant. Fagfolk kommer til virksomheten for å lære. Staben på 20 personer gir et imponerende bredt tilbud til over 100 døvblinde hvert år, sier HUK-direktør Torbjørg Aalborg.

Juryen besto av Linda Evje fra Frelserarmeen, Steinar Jacobsen fra Betanien og Trine-Lise Wefald fra HSH.

## Usher - ingen hindring

*Kilde: Døves Tidsskrift nr 2/2010*

*- Da jeg var 17 år begynte jeg på kjøreskole, da måtte synet testes. Kjøre-læreren henviste meg til øyelege og han sa rett ut at "du blir døvblind". Jeg ble veldig paff og løp ut av kontoret hans. Jeg gråt mye. Jeg ville ikke akseptere at jeg hadde Usher, forteller Ann Kristin Staberg, fra Trondheim.*

Ann Kristin er med på kurs på Eikholt i Drammen, det nasjonale ressurs-senteret for personer med kombinert syns- og hørselstap. Der spør vi fagsjef Astrid Sund hva Usher er?

- Usher syndrom er en arvelig sykdom. Den består av en hørselsnedsettelse og øyesykdommen Retinitis Pigmentosa (RP) som gradvis ødelegger netthinnen på øyet og som også kan gi balanseproblemer. Hørselsnedsettelsen kan variere fra lett tunghørt til helt døv.

- Man snakker om tre hovedtyper av Usher?

- Ja, personer med Usher 1 er født døve. De fleste har norsk tegnspråk som primærspråk. Mange har også

balanseproblemer og alle har RP. Personer med Usher 2 er født tunghørte. De fleste vokser opp med norsk talespråk. De har også RP. Usher 3 består av personer som er født med ganske normal hørsel, men de utvikler tidlig er hørselstap og RP.

- Hvor mange er det i Norge som har Usher?

- Vi regner med at det er ca 240, forteller Astrid.

Lite kunnskap hos leger?

Historien som Ann Kristin fortalte om hvordan hun fikk beskjed om Usher er det flere på kurset som bekrefter, Det virker som om mange leger, selv øyeleger vet lite om sykdommen.

Birgit Hagerupsen, Sarpsborg: - Jeg var 18 år og var hos øyelege for å få nye synsprøve. Jeg ville kjøpe nye briller. Legen oppdaget noe i øynene og henviste meg til spesialistene på Haukeland sykehus. Deres konklusjon var klar, legen sa kort og godt: "Du blir blind om to år".

Sissel Markhus, Oslo; - Jeg var 25 år. Det opplevdes som verdens under-

gang da legen på Rikshospitalet fortalte at jeg ville bli blind, altså både døv og blind Det kom som et sjokk på meg, jeg mente selv at jeg så bra. Det var en grusom beskjed å få og jeg ble fylt av en veldig bitterhet og sinne, spesielt rettet mot mine foreldre,

I dag er Sissel 50 år. I løpet av årene har synsfeltet blitt mer innsnevret, men hun understreker at hun fortsatt ser skarpt. Det samme gjelder de andre kursdeltakerne vi pratet med på Eikholt, ingen har opplevd å miste synet helt. Personer med normalt syn er 180 grader, det betyr at man har et godt sidesyn.

Sissel: - Senere traff jeg heldigvis en annen øyelege. Han gav meg saklig informasjon om Usher og jeg ble berolighet. Også en sosionom, en fagperson som jobber med døve med synshemming var verdifull for meg i sorgprosessen. Hun utdypet det legene hadde fortalt og jeg fikk en forståelse av at Usher rammer veldig forskjellig. Man blir ikke blind over natten, men ingen vet hva som skjer på lengre sikt.

Får ikke førerkort

Merete Karlsen, Larvik: - Vi flyttet til et mer sentralt sted i Larvik, slik at det skulle bli kort vei for barna å gå til skolen eller å delta på fritidsaktiviteter. Men ellers har vi greie naboen som stiller opp på felleskjøring og så har jeg verdens snilleste mann som kjører, men selvsagt er det frustrerende at jeg ikke kan kjøre bil.

Vibeke Flatemo, Bergen: - Det er ergerlig at jeg ikke kan kjøre bil. Det gjør det tungvint når barna skal være med på ulike fritidsaktiviteter. Usher

gjør hverdagslivet vanskeligere, - men ellers tror jeg livet vårt er som andres. Vi har gleder og sorger som alle andre, men som du selv sier har vi mye humor på kurset.

Ja, det siste kan vi underskrive på. Vi hadde en flott dag sammen med de 8 kvinnene på Usherkurset, for på akkurat dette kurset var det bare kvinner. Kanskje er det vanskeligere for menn å akseptere at de har Usher?

Vanskelig å akseptere

Birgit: - Synsfeltet er gradvis blitt mindre, nå har jeg et syn på 5 - 10 grader. Da jeg som ung jente fikk vite om usher ville jeg absolutt ikke fortelle det til noen. Det var en skremmende tanke at jeg skulle bli døvblind 20 år gammel. Å få den beskjeden skapte mange nødvendige bekymringer.

Vibeke: - Mitt synsfeltet er på 15 grader. Det tok tid å akseptere at jeg har Usher, jeg var vel 25 år før jeg ville innse det. Jeg føler jo litt bitterhet innimellom, men har lært meg å akseptere at slik er livet.

Merete: - Jeg har et synsfelt på bare 5 grader. De siste fire årene har jeg brukt blindestokk når jeg ferdes ute, spesielt om kveldene. Det var en høy terskel for meg å begynne å bruke den, men nå har jeg alltid stokken med meg i vesken. Folk tar mye mer hensyn når jeg går med stokken, jeg slipper å snuble i folk - eller oppleve at de kolliderer med meg. Stokken gir meg en ekstra trygghet.

Ann Kristin: - Jeg ser som gjennom en kikkert, eller som gjennom en tunnel. Jeg var veldig bitter i begynnelsen. Jeg trodde jeg var den eneste



døve med Usher. Da jeg møtte mange andre døve i samme situasjon ble bitterheten borte.

**Sissel:** - Jeg vil ikke si at jeg har akseptert Usher 100%, men jeg er blitt roligere - ikke minst fordi jeg har møtt mange andre som er i samme båt som meg.

**Viktig å være åpen**

**Gry Enggrav, Larvik:** - Da jeg fikk konstatert Usher var jeg forberedt på gradvis dårligere syn, men til nå har synet vært konstant. Likevel er jeg åpent om at jeg har Usher. Noen synes det er flaut å fortelle dette, de er redd for at de da vil miste venner, at de ikke vil bli invitert ut på byen sammen med vennegjengen - men jeg mener det fungerer stikk motsatt.

**Vibeke:** - Det er viktig å være åpen, da blir en tryggere selv og det blir lettere for venner å være sammen med meg.

**Merete:** - Det er vanskelig å være åpen de første årene. Jeg gikk på Kongstein skole da jeg først ordentlig forsto at jeg hadde Usher og hva det innebar. Jeg fortalte det ikke til noen. Jeg hadde en oppfatning av folk med Usher som veldig ensomme mennesker som var lite aktiv i det sosiale miljøet, slik ville ikke jeg være.

**Sissel:** - Det er klart at først er man døv, så får man beskjed om et alvorlig synshandikap i tillegg, det føles vanskelig. Jeg har lyst til å være som andre, det går mye på følelser.

**Men jeg vil oppfordre alle som har Usher eller andre øyesykdommer om å være åpen så tidlig som mulig. Ikke skjul det, ikke trekk deg unna, men**

**prøv å bygge et nettverk med andre som er i samme situasjon.**

**Kursene på Eikholt har gitt oss mye, og foreningen LSHDB gjør en god jobb for alle med Usher. Da jeg kom sammen med andre døve med Usher var det som en stor stein ble tatt fra skuldrene mine. Nå har jeg mange venner og et stort nettverk.**

**Ta hensyn**

**Mange vil spørre hva vi kan gjøre for at døve med Usher kan få det lettere, for eksempel på samvær i døveforeningen eller på andre sosiale tilstelninger.**

**Merete:** - Det er viktig med godt lys. I mørket er jeg helt blind, derfor er det for eksempel viktig for meg med godt lys på festene. Da tar jeg ofte med mitt eget ekstralys. Ingen reagerer negativt på det, tvert imot - folk viser stor forståelse for at jeg kan fungere best mulig. Er jeg åpen selv, er andre åpen mot meg.

**Vibeke:** - Du må bruke mindre tegn, ikke tegn som går langt ut fra kroppen. Du må tilpasse tegnspråket slik at det er nær kroppen og like under ansiktet.

**Ann Kristin:** Hvis flere er smalet, for eksempel rundt et bord, er det vanskelig å følge med på hvem som prater. Da er det fint om man tar hensyn og at jeg får hjelp til hvem jeg skal se på.

**Gry:** Jeg har balanseproblemer og føler det ofte som en fordel om jeg kan holde en i armen når vi er ute og går.

**Så vil vi for egen del legge til at vi må tåle å si noe om igjen. I samværet**

med kursdeltakerne hender det at jeg må gjenta noe. Jeg merket at noen av kursdeltakerne er avhengig av at jeg står i riktig avstand til dem. Men med godt humør så går samtalene utrolig bra, og jo tryggere man blir på hverandre, jo lettere går det. Mannfolk burde stå i kø for å delta på disse kursene, mener vi nå.

#### **Eikholt er viktig**

Alle kursdeltakerne vi snakket med roser kursene på Eikholt. Det å komme sammen med andre som har Usher er svært viktig, man får nye venner og dypere kunnskaper om hva Usher er og hvordan man kan leve best mulig med det. Vi spør fagsjef Astrid Sund om mange virkelig blir helt blinde av Usher.

- Nei, de fleste som blir kalt døvblinde har en hørselsrest eller en synsrest. Det er nesten ingen som er helt døde og blinde.

- Hva er målet med kursene?

- Tilpasningskursene på Eikholt skal bedre den enkeltes funksjonsevne i forhold til dagliglivets gjøremål. Reise- og oppholdsutgifter ved kursene dekkes av NAV. Nære pårørende og personer fra hjelpeapparatet er også målgruppe for opplæringen.

For Astrid er det viktig å få formidle at hvis mange merker at synet blir dårligere er det viktig å gjøre noe, det er hjelp å få.

#### **Hva med fremtiden?**

Vi skulle kanskje tro at personer med Usher var svært bekymret for fremti-

den, at de daglig går og tenker på at de kan bli blinde, men slik er det ikke. Det virker som om alle lever etter mottoet om å gripe muligheten som dagen byr på og ikke bekymre seg for noe som kan skje en gang i fremtiden.

**Ann Kristin:** - Det er viktig å tenke positivt. Jeg koser meg med forskjellige hobbyer innenfor håndarbeid, jeg har snille barn - derfor tenker jeg ikke mye på hvordan synet vil bli i fremtiden. Jeg er opptatt av hvordan vi har det her og nå.

**Birgit:** - Nå er jeg mer avslappet. Jeg tenker ikke det verste om fremtiden. Jeg tenker på hvordan dagen i dag kan bli best mulig. Jeg føler jeg har god livskvalitet. Jeg trener mye på treningsstudio, løper eller er med på tandemsykling. Jeg liker godt å lage smykker av perler, selv om det er vanskelig å se er det moro. Jeg har gode venner og en kjekk samboer, jeg liker god mat og god vin, ja jeg har det godt!

**Merete:** - I to år har jeg vært med i en gruppe som har planlagt vår store drøm, å kjøre motorsykel i USA. Til høsten blir drømmen til virkelighet. Vi er 23 døde, som sammen med to reiseledere og to tolker skal oppleve USAs berømte veistrekninger og alt annet som hører med. Jeg blir trygt plassert bak gubben min på motorsykkelen og gleder meg veldig. Mitt motto er at Usher ikke skal være noen hindring!



# Historisk lag i Holmenkollstafetten



**Kilde: NIF Idrett nyhetsbrev 3 - 2010**

**15 blinde og svaksynte ledsaget av hver sin profilerte idrettsutøver løp Holmenkollstafetten 8. mai.**

– Team RP ble det første lag gjennom tidene i Holmenkollstafetten som stilte med bare blinde og sterkt svaksynte løpere på alle 15 etapper. Stafetten gikk også over all forventning. Ingenting klikket, og vi løp inn på nøyaktig lik tid som et forhåndsstipulert og optimistisk skjema. Vi vant klassen for funksjonshemmede, men all honnør til Parkinsonforbundet som stilte med to lag. Neste år håper vi det stiller enda flere lag i denne klassen, sier Håkon Gisholt i Team RP.

Felles for løperne på Team RP er at alle har den arvelige øyelidelsen Retinitis Pigmentosa (RP). Laget ønsket å markere denne historiske begivenheten på en positiv måte, og tok initiativet til en stor innsamlingsaksjon til inntekt for Stiftelsen Aktiv mot kreft. – Gjennom et samarbeid med Aktiv mot kreft og arrangøren IL Tjalve ble

alle andre lag og bedrifter som deltok i Holmenkollstafetten oppfordret til å støtte Aktiv mot kreft i deres arbeid, sier Gisholt.

## **Etappe**

Deltakerne på Team RP ble ledsaget av utøvere med mange OL- og VM-medaljer. Slik var etappene fordelt i stafetten:

1. Tone Gravvold/Trine Hattestad.
2. Rainer Henriksen/Gjesteløper fra Sector Alarm (vant radioauksjon).
3. Anne Tveten/Cecilie Brinck Rygel.
4. John Arne Nordholmen/Anette Bøe.
5. Arne Olav Dæhlin/Bente Skari.
6. Knut Brumoen/Fred Børre Lundberg.
7. Bedir Yiyit/Odd-Bjørn Hjelmeset.
8. Berit Rasmussen Øie/Eirik Kvalfoss.
9. Tahir Hussasin/Vidar Bøe.
10. Håkon Gisholt/Yngvar Andersen.
11. Harald Vik/Dag Otto Lauritsen.
12. Anneline Sharon Gretland/Lasse Kjus.
13. John Sandell/Hilde Gjermondshaug Pedersen.

14. Klara Hellesøy/Erik Mykland.  
15. Siri Bjerkestrand/Kjetil Andre Aamodt.

Lagleder for Team RP var en av grunnleggerne av Aktiv mot kreft - den tidligere løpsdronningen Grete Waitz.

#### Intensjonene

Samarbeidet med Team RP og Aktiv mot kreft har flere gode intensjoner, sier Gisholt – og ramser opp:

- Samle inn penger til Aktiv mot kreft som går til PET/CT-skanner til Ullevål sykehus og etablering av ”pusterom” (treningsentre med veiledning for kreftpasienter) på landets sykehus.
- Inkludering av funksjonshemmede i Holmenkollstafetten. Etter initiativ fra

Team RP opprettet Tjalve en egen klasse for funksjonshemmede fra og med 2010. Dette vil øke søkelyset og status til idrett for funksjonshemmede.

- Få flest mulig mennesker, med eller uten funksjonsnedsettelse, i bedre fysisk form.
- Øke selvfølelsen for de blinde deltagerne. Dette er en gruppe mennesker som er vant til å motta hjelp fra andre og som nå har en positiv anledning til å yte noe tilbake i en sak som rammer alle - direkte eller indirekte.

## - Perfekt samarbeid



*Kilde: [www.adressa.no](http://www.adressa.no)  
Publisert: 06.05.2010*

**Tare og Vebjørn i Tordenskioldløpet «Ingen grenser» - Tare var strålende**

fornøyd etter debuten i Tordenskioldløpet på Lade i går.

I spann med sin ledsager Vebjørn Roldal la Tare Teksum, kjent fra TV-serien

«Ingen grenser», bak seg 10 kilometer på én time og åtte minutter. Oppdalingen selv var godt fornøyd med å ha gjennomført sitt første gateløp, der om lag 650 deltakere stilte til start.

– Det gikk generelt bra. Selv om løpsformen ikke er på topp, er kondisjonen min god, poengterer han.

#### **Bedre neste gang**

Teksum roste sin ledsager for anledningen, OL-gullvinner Vebjørn Rodal.

– Vebjørn ga signal når terrenget endret seg, samtidig som han klappet meg på skulderen for hver kilometer som gjensto. Det fungerte perfekt, forklarer han.

Oppdalingen går ikke av veien for å stille i løpet flere ganger.

– Neste gang skal jeg få en bedre tid også, såfremt jeg har en god ledsager, tilføyer 37-åringen selvsikkert.

Teksum er både syns- og hørselshemmet, og var derfor avhengig av en ledsager for å kunne stille i årets utgave av Tordenskioldløpet. Vebjørn Rodal var svært imponert over sin løpekollega, og begge gratulerte hverandre ved målgang.

#### **Ros**

– Jeg synes dette var en kjempeprestasjon av Tare. Han bruker så mye energi på balanse og andre ting, så det var godt gjort. Vi løp så å si hele veien, beretter han.

Selv var den gamle toppidrettsutøveren tilfreds med å kunne være på startstreken, både for Teksums del og sin egen.

– Jeg løp Tordenskiold-løpet med faren min for første gang som 14-åring, og det er like moro hver gang. En god tradisjon, konkluderer Rodal.

## **Tøft for ledsager Odd-Bjørn Hjelmeset**

*Kilde: [www.moss-avis.no](http://www.moss-avis.no)  
Publisert 10. mai 2010*

Både Bedir Yiyit og Odd-Bjørn Hjelmeset måtte bruke noen minutter på å ta seg inn etter Holmenkollstafett-etappen.

– Vann! Vann! Jeg må ha noe å drikke, ropte en utkjørt Bedir Yiyit etter målgang. 1790 meter ble langt for vår lokale milsluker denne gangen.

For med ski-esset Odd-Bjørn Hjelmeset som ledsager, var det ingen grunn til å spare på kreftene i den bratte og

sugende bakken fra Slemdal til Bes-serud – Holmekollstafettens mest berøkte etappe.

#### **Tøff dag**

Hjelmeset var god og sliten da han kom til veksling, han også. Han hadde trolig den tøffeste konkurransedagen av alle de 30.000 som deltok i historiens 80. Holmenkollstafett.

– Jeg måtte gi på litt ekstra på slutten av den forrige etappen, for å ta igjen den Team-RP-løperen som Bedir skulle veksle med. Jeg klarte det vel med en margin på fire sekunder. Da rakk





**jeg akkurat å bytte trøye og fortsette opp til Besserud sammen med Bedir, smiler Odd-Bjørn Hjelmeset tappert.**

**– *Så to etapper på rappen ble litt mye for deg?***

**– Ja, jeg merket det litt i starten av den siste etappen, men etter hvert kom jeg inn i en fin rytme med Bedir. Og da gikk det greit, svarer han.**

**– Bedir imponerte**

**– *Var det du som måtte slepe, eller var det Bedir som måtte skyve?***

**– Helt på slutten måtte jeg dra litt i ham, men i starten var han veldig rask og frisk. Bedir imponerte meg, så han er absolutt en god løper, roser Hjelmeset.**

**– *Hvordan var det å være ledsager for Bedir?***

**– Det synes jeg gikk veldig bra! Han er jo veldig vant til å løpe med ledsager, og vi hadde god kontakt gjennom pinnen, sier Hjelmeset.**

**– *Så dere trengte ikke å snakke med hverandre underveis?***

**– Vi skulle kanskje ha snakket mer, og da Bedir spurte hvor langt det var igjen til mål, følte jeg at jeg hadde glemt meg bort, svarer han litt selvkritisk.**

**– Ideelt sett skulle Odd-Bjørn ha hatt en mikrofon på seg, så vi kunne ha snakket bedre sammen, sier Bedir, som i tillegg til å være svaksynt også har nedsatt hørsel.**

**Men mikrofon-settet ble Rune Holtze Jensen stående igjen med på Slemdal da Hjelmeset fikk for kort tid til å skifte trøye.**

**Odd-Bjørn Hjelmeset skulle også løpe Besserud-etappen for to andre lag senere. Totalt løp han for fire lag i de bratteste delene av stafetten**

**Kanskje Vasaloppet**

**– *Bedir pleier å gå Vasaloppet om vinteren. Kan det være aktuelt å være ledsager der?***

**– Ikke nå til vinteren, for det er den siste sesongen jeg skal satse for fullt. Men etter 2011-sesongen er jeg åpen for alt. Bedir og jeg har telefonnummeret til hverandre, så vi kan nok komme til å holde kontakten, smiler sympatiske Odd-Bjørn Hjelmeset.**

## ”Skal du legge meg?”

For noen uker siden var jeg på kurs på Eikholt. Kurset het ”Hva gjør du med din hørselsrest?” Det var veldig flott og interessant.

Først og fremst fikk vi lære hvordan øret ser ut anatomisk ved hjelp av en stor modell i tre. Jeg visste ikke at vi har såne store ører og samtidig kan ha så store hørselstap!

Samtidig delte vi erfaringer med hverandre om hvordan vi opplever det å være hørsels- og synshemmede. Vi lærte mye av hverandre. Jeg kunne tenke meg at denne delen av kurset kunne fått en større plass.

Fikk også informasjon om tinnitus (øresus) og hvordan en kan takle det. Dette var utrolig viktig å høre. Kan det vært aktuelt for Eikholt å tilby eget kurs om tinnitus?

Til slutt prøvde vi noen hørselstekniske hjelpemidler.

En dag kom en delegasjon fra Helse Sør-Øst på befaring. Oppgaven deres var å kartlegge regionalisering av ressurs- og kompetansesentre.

Eikholt betyr utrolig mye for oss brukere fordi vi her får fylt opp verktøykassa til å takle hverdagen bedre. Vi brukere er ”linedansere”, og på Eikholt får vi balansestanga i hånda.

I tillegg til kurset hadde vi særdeles bra sosialt samvær.

En av kursdeltakere sa hver kveld når han gikk til sengs: ” Nå jeg skal drømme om damene!” Kanskje Eikholt kan tilby ham et kurs om drømmeforklaring??

Siste kveld hadde jeg en hyggelig samtale med en annen mann. Han fortalte meg morsomme historier, bl.a. om sin barndom. Opprinnelig kommer jeg fra Nederland. Han sa at nederlendere er surrete i hodet som går 200 km på skøyter på Mjøsa. Til gjengjeld fortalte han at det er en nederlandsk dame som er logoped, som hjelper ham for å høre bedre!

På slutten av kvelden sa jeg: ”Nå skal jeg legge meg”. Han svarte: ”Skal du legge meg?”

Cor van der Lijcke

PS! Jeg vil gjerne takke de ansatte på Eikholt (foran og bak scenen), tolkene, våre hjelpere fra Andebu kompetansesenter, Hjelpemiddelsentralen i Buskerud og Bergen, og sist, men ikke minst kursdeltakerne.

Jeg oppfordrer aktuelle brukere til å delta på dette kurset.

*Just do it!*

# Kulturarv satt på vent?

**HANNE B. KVITVÆR, leder i Norges Døveforbund og SONJA ERLINKAMP, leder i Foreningen for norsk tegnspråk**

*Publisert 28. april 2010 i Aftenposten*

I dag er det nøyaktig ett år siden daværende kulturminister Trond Giske med språkmeldingen i hånden omtalte norsk tegnspråk som en viktig del av den norske felleskulturarven. Språket, som ca. 10000 døve og hørende nordmenn har som sitt førstespråk, ble anerkjent etter en over 20 år lang kamp.

Hvordan har Norge tatt innover seg denne erkjennelsen? Hvordan er realiteten ett år etter? Istedenfor å verne om norsk tegnspråk, forsvinner allerede eksisterende tilbud og nye tiltak får ikke økonomisk støtte.

Det norske tegnordboksprosjektet er satt på vent på grunn av manglende økonomisk bevilgning. Videre vurderer Institutt for spesialpedagogikk ved Universitetet i Oslo å legge ned tegnspråktolkestudiet av samme grunn. Konsekvensene vil være store. Ikke bare vil det utdannes færre tolker, det vil også sette et sårbart forskningsmiljø i fare som bidrar med nødvendig kunnskap som både tegnspråkfeltet og samfunnet har behov for.

**Ikke prioritert**

Heller ikke lenge etterlyste forskningsprosjekter om norsk tegnspråk, ser ut til å være prioritert etter språkmeldingen. I fjor fikk en nasjonal søknad innenfor tegnspråkforskning avslag fra Forskningsrådet, selv om søknaden fikk usannsynlig gode skussmål fra en internasjonal komité. Én av hovedgrunnene for avslaget var at brukergruppen er for liten. Dette tyder på at erkjennelsen «Norsk tegnspråk er del av den norske kulturarven som samfunnet må verne om» ikke har nådd ut.

2009 fikk Norge en diskriminerings- og tilgjengelighetslov som skal sikre funksjonshemmede deltagelse i samfunnet. Loven er et viktig skritt på veien mot et samfunn for alle, da den skal sikre fysisk tilgang til omgivelsene. Men informasjon og tjenester er utelatt loven.

**Et samfunn for alle**

Skal vi lage et samfunn for alle, må vi sikre alle borgerne en fri og uhildet adgang til informasjon og kommunikasjon som er en forutsetning for deltagelse i samfunnet.

# Invitasjon til NM i sjakk

**Invitasjon til NM i sjakk for kombinert syns- og hørselshemmede/døvblinde**

**NDSF arrangerer NM i sjakk for kombinert syns-. Og hørselshemmede/døvblinde på Eikholt i tidsrommet 6.-10. september 2010.**

**Det blir spilt 5 runder der hver spiller har til rådighet en og en halv time pr. parti. Det blir Monradsystem, dvs. sammensetning skjer etter loddtrekning.**

**Deltakerne oppfordres til å ta med en liten ting til premiebordet.**

**Fredag 10. september blir det avholdt årsmøte i NDSF. Det blir sendt ut egen innkalling til årsmøtet.**

**Det blir avholdt likemannskurs i sjakk i regi av LSHDB i tidsrommet 6.-9. september i pakt med NM - arrangementet.**

**I forbindelse med sjakkurset blir det lagt opp til variert program med både spennende og morsomt innhold. Med bant annet simulantsjakk der alle deltakere som ønsker det kan få prøve seg mot en erfaren turneringsspiller. Det forutsettes at deltakerne har litt kjennskap til sjakk. Men det er ikke til hinder for at også andre kan delta på kurset. Foreleser blir Tormod Prytz.**

**Det blir egenandel kr. 500 som dekker både kurs og deltakelse i mesterskapet som dekker hele kurset samt reisekostnader på rimeligst måte.**

**Påmelding kan sendes LSHDB kontor  
Adresse: Skippergata 33, 0154 Oslo  
Eller telefon: 22 41 34 24  
Eller e-post: kontor@lshdb.no**

**Påmeldingsfrist 5.august 2010**

**Program**

**Mandag 6. september:**

**Kl. 12.00 Lunsj**

**Kl. 13.00 – kl. 16.00 Kurs**

**Kl. 16.30 Middag**

**Kl. 18.00 To timers kurs pluss trekning**

**Kl. 20.00 Kveldsmat, underholdning og sosialt samvær**

**Tirsdag 7. september:**

**Kl. 08.00 Fellesfrokost**

**Kl. 09.00 – 12.00. 1.runde**

**Kl. 12.00 Lunsj**

**Kl. 13.00 16.00 2.runde**

**Kl. 16.30 Middag**

**Kl. 18.00 - 20.00 kurs med simulantsjakk**

**Kl. 20.00 Kveldsmat og underholdning samt sosialt samvær**

**Onsdag 8. september:**

**Kl. 08.00 Fellesfrokost**

**Kl. 09.00 – 12.00 3. runde**

**Kl. 12.00 Lunch**

**Kl. 13.00 - 16.00 4. runde**

**Kl. 16.30 Middag**

**Kl. 18.00 2 timers kurs**

**Kl. 20.00 Kveldsmat, underholdning og sosialt samvær**

**Torsdag 9.september:**

**Kl. 08.00 fellesfrokost**

**Kl. 09.00 – 12.00 5. runde**

**Kl. 12.00 Lunsj**

**Kl. 13.00 – 16.00 Kurs**



Kl. 16.30. Middag  
Kl. 18.00 Kurs og premieutdeling  
Kl. 20.00 Kveldsmat, underholdning  
og sosialt samvær

Fredag 10. september:  
Kl. 08.00 fellesfrokost

Kl. 09.00 - 12.00 NDSFs årsmøte  
Kl. 12.00 Lunsj  
Kl. 13.00 Avreise

Med forbehold om endringer.

## **SVERRE FREDRIKSEN OG HUSTRU AASTA FALKBERGET FRED- RIKSENS LEGAT FOR SVAKSYNTE OG BLINDE**

Legatets formål er å yte økonomisk støtte til personlig hjelp for særlig økonomisk og på en annen måte hardt rammede svaksynte og blinde i Norge.

Kopi av siste likningsattest må vedlegges og synshemningen må dokumenteres ved legeerklæring. Kontonummer i bank/ post bes oppgitt for evt. overføring av legatmidler.

Søknadsskjema fåes ved henvendelse til Norges Blindforbunds Rehabiliteringsavdeling v/ Marit Øverby, tlf: 23.21.50.00 eller på våre internettsider

[www.blindeforbundet.no/internett/tilbud-og-tjenester/legater](http://www.blindeforbundet.no/internett/tilbud-og-tjenester/legater)

Søknadsfrist 15 september 2010

# Gull i Ridderrennet

*Kilde: Lars Verkets blogg*

*Publisert 17. april 2010*

*Lars Verket var en av ledsagere for John Sandell på Ridderuken og Ridderrennet.*

I dag ble det GULL! Her har "Team John" akkurat passert mål, og er veldig fornøyde:



Vi hadde jo vært veldig spente på været, og jammen kom det ikke et par cm med nysnø i morgentimene. Jeg var innom smørebua før frokost, og da sto det 200 ski klar til smøring. SWIX-teamet ventet på beskjed fra løypa, og hadde ikke tatt noe standpunkt i forhold til klister/voks. Etter frokost gikk de for voks, og det gjorde etter hvert vi også.

Valget var ikke så lurt, men vi hadde i alle fall god gli. Dermed ble det 16 km med dobbelttak, og resten fiskebein... Men, humøret var på topp, og den ene etter den andre av konkurrentene ble forbigått. Da var det verdt slitet!

Dette holdt jo til beste langrennstid, og i år ble det litt over 1:50. De to andre i klassen kom inn 2 og 4 minutter bak. De to siste ble tatt ut pga at de brukte for lang tid, og flyttet over i turklassen.

I ettermiddag har jeg rensset og glidet ferdig skiene for sesongen, så nå kan de lagres forskriftsmessig. Veldig deilig å ha gjort dette nå, slik at etterarbeidet hjemme reduseres. Tok nesten 2 timer, men var virkelig verdt det. Flere av de jeg hadde selskap med i smørebua var også veldig hyggelige!

Festmiddagen er jo alltid god, men meget støyende. Nesten 600 mennesker i en spisesal beregnet for halvparten (?) blir mye lyd. Tok en liten spaseretur før premieutdelingen. Da vi ankom denne var "Blæsen" fra NHH i god gang. De har fantastiske ablegøyer hvert år:



Så var det klart for premieutdeling, og her får Bedir sin andrepremie:



Så var det klart for John sin førsteplass, og er står han sammen med vinneren i klassen 70+:



Da er vel egentlig Ridderuka 2010 over for denne gang, men vi skal være her til i morgen. Etter frokost setter vi kursen mot Kristiansand og våren. Det skal bli deilig å se igjen kvinnene med stor og liten K og Havet!

Over og ut for i år – kanskje blir det ny runde i 2011?

På [ridderrennet.no](http://ridderrennet.no) er det også lagt ut mange bilder.

## Nyttig info på internett

Nordisk Velferdssenter presenterer en prosjektrapport om arbeid og døvblindhet og rapporten heter: Et arbeidsliv på nye betingelser for mennesker med døvblindhet og her er linken: <http://www.nordicwelfare.org/?id=119046>

Russ Palmer og Riitta Lahtinen har redigert en bok som heter: Environmental description for visually and dual sensory impaired people, på norsk: "Miljøbeskrivelse for synshemmede og kombinert sansehemmede personer". Gå inn på [www.lshdb.no](http://www.lshdb.no) og se etter denne linken der du vil finne mer info om boken.

### Workshop om social-haptisk kommunikation

På denne workshop vil vi gå i dybden med social-haptisk kommunikation via teori, analyse og praktiske øvelser. Når man kommunikerer social-haptisk brukes krop og berøringssans i informationsdelingen med høre- og synshemmede og døvblinde personer. Ved at anvende haptiser formidles miljøinformasjon ved hjelp af berøring.

### Målgruppe

Workshoppen er stilet mod personale og konsulenter, der ønsker teoretisk og praktisk viden om social-haptisk kommunikation.

Se linken: <http://www.nordicwelfare.org/?id=119093>



**Returadresse:**

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

***LSHDB-sentralstyre 2008 - 2010***

***Forbundsleder: Åshild Johansen***  
***Nestleder: Kari Kristine Engan***  
***Styremedlemmer: Odd Paulsen***  
***John Arne Torstensen***  
***John Sandell***  
***Varamedlemmer: Harald Vik***  
***Camilla Hansen***

***LSHDBs hjemmeside: [www.lshdb.no](http://www.lshdb.no) (stadig oppdatert)***