

LSHDB

SynHør-bladet

21. årgang

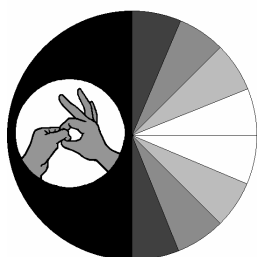
Nr 4 - 2012



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

Innhold

Styrets hjørne	3	Min opplevelse: Beitostølen	12
Sommertreff 2012 - Sarpsborg	4	Min opplevelse: Gaustatoppen	14
Landsmøte 2012 - Sarpsborg	5	Bokanmeldelse	15
Likemannskurs 2012 - Sarpsborg	6	Med god selvtillit finnes ingen hindring	17
Pinseften - sommertur	7	Team RP skrev historie	18
"Greitrået" på Byneset	8		



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: Birgit Hagerupsen
Tlf: 949 88 030
E-post: bibbih@online.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: Harald Vik
2. varamedlem: Odd Paulsen

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.

«Endelig er sommeren snart over» vil jeg nesten si. Håpet var at værgudene skulle velsigne oss med normalt godt sommervær, men forgjeves. Her jeg bor har det regnet støtt og stadig med noen solgløtt innimellom. Håper iallfall at resten av sommeren/ høsten velsignes med kjempeflott godt vær. Men da har vel mange begynt på skole eller er på arbeid.

I juni måned var det kombinert sommertreff, landsmøte og likemannskurs i Sarpsborg for LSHDB. Som vanlig var det mange som meldte seg på. Jeg vil takke alle som har bidratt til å gjøre sommertreffet meget trivelig. Spesielt distriktslagene gjorde hyggelkveldene spennende og morsom. Det ble noe sene kvelder på oss, men vi koste oss til langt ut på lyse, varme kvelder.

Vi savnet noen av medlemmene som har vært med på sommertreffet i mange år, men dessverre har sykdommer og andre gjøremål hindret dem fra å delta. Håper de er å se igjen til neste år. Ja, neste år tenker vi å satse på Ålesund som vertsby. Endelig bekreftelse kommer i det neste SynHør bladet.

Timeplanen videre for LSHDB nå er at vi skal ha styreseminar i uke 36 om bord på Kielfergen. Der skal vi ta opp blant annet organisasjonsarbeid, prosjekter og søknadskjemaer som må fylles ut til neste års arrangement.

Det blir likemannskurs og julebord i Asker den 16.,17. og 18. november. Temaet på likemannskurset er: "Mestringsstrategier på syn og hørsel for å bedre funksjonsevnen i arbeidslivet" Et spennende tema som mange av oss er veldig opptatt av.

LSHDBs styret har nå fått brev fra HOD ang. omorganiseringen av Nasjonal kompetansetjeneste for døvblinde. Omorganisering skjer fra 01.01.2013. Fra min side er jeg veldig skeptisk og har mange spørsmål ut fra det brevet som er blitt sendt. Jeg kommer til og drøfte dette med styret i LSHDB og ber om et møte med HOD så snart de er på jobb. Brevet er lagt ut på <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/tema/sykehus/nasjonale-tjenester-i-spesialisthelsetje.html?id=614574>

Hvis dere lurer på noe så send e-post til kontoret, så svarer vi så godt vi kan.

Den 7. – 9. august er jeg på vei til Snøhetta, skal sove på fjellstua Snøheimen og gå derfra til toppen av hetta, skal prøve noe av de fotsporene til Bjarte og Marianne.

Ha en strålende/varm sensommer !

Forbundsleder
Åshild Johansen

Sommertreff 2012 - Sarpsborg

Av Hege Dahlen

Sommertreffet var i Sarpsborg på Quality hotell and Resort Sarpsborg. Vi var ganske heldige med været den uken, med sol og oppholdsvær og de siste dagene da det regnet.

Det er alltid hyggelig å treffe dere alle igjen på sommertreff i Sarpsborg. Jeg syns hotellet hadde alt for de små og for de store med mange forskjellige aktiviteter for enhver smak og behov.

En uke går fort, første dagen med landsmøte for LSHDB på dagen og kvelden var det underholdning fra lokallag.

Andre dagen (onsdag) var det uteaktivitet og etter lunsj var det fri til disposisjon for deltakere.

Tredje og fjerde dagen (torsdag og fredag) var det likemanskurs med foredrag, Interessant og spennende. Det var Bibbi og Nina som hadde ansvar for det.

Lørdagen var det rebusløp med 10 poster og på kvelden fikk vi vite svarene på postene og utdeling av premie. Åshild og Hege hadde ansvar for rebusløpet.

På alle kveldene var det underholdning og tid for sosialt samvær. På søndagen var det hjemreise.

Barna hadde sitt eget opplegg med to flinke barnevakter og de var på turer på forskjellige steder. Det virket som alle barna hadde det kjempe fint sam-

men og var fornøyde.

I sin store helhet og tilbakemeldinger fra medlemmene virket det som alle var fornøyde med oppholdet på hotellet og sommertreffet ble gjennomført på en bra måte.

Jeg må takke alle tolker/ledsagere og fellestolkene for deres innstatts og for at det gir oss muligheten til å være med på aktiviteter, turer og lignende og for all informasjon vi får tolket. Det hadde ikke gått uten DERE!

Takk til dere i styret for fint samarbeid og for bra gjennomført sommertreff.



Uteaktivitet ved Tunevannet
Foto: Per Jonassen



En av kveldens underholdning - Quiz.
Foto: Per Jonassen

Landsmøte 2012 - Sarpsborg

Av John Sandell

I forbindelse med LSHDBs sommer-treffet ble LSHDBs landsmøte avviklet tirsdag den 26.juni 2012, Quality Hotel and Resort Sarpsborg heter hotellet, Sarpsborg.

Forbundsleder Åshild Johansen, ønske alle velkommen og erklærte landsmøte for åpent., Landsmøte ble ledet av en dyktig møteleder; Kjell Henrik Hendricks. Møtet ble greit gjennomført uten høylytt diskusjon. Det kom ingen innkomne forslag på saker eller til vedtektene.

Valget ble ledet av valgkomiteens sekretær, Bjørn Egil Hammerlund. Valget av sentralstyret ble slik: Åshild Johansen, gj. valgt som leder for 2 nye år, Kari Kristine Engan og John Sandell, gj. valgt for 4 nye år. Harald Vik, gj. valgt for 2 år som varamedlem. Odd Paulsen for 2 år som ny varamedlem. Birgit Hagerupsen og, Hege Dahlen, styremedlemmer, har 2 år igjen av sine verv, var ikke på valg,

Nina Helene Skorge, som var varamedlem i 2 år, tok ikke gjenvalg. For den innsatsen hun har gjort i perioden, fikk en gave fra LSHDB.

Den gjenvalgte forbundsleder Åshild Johansen, takket for tilliten som vist henne. Samtidig takket møtelederen for å ha ledet møte med sikkert hånd, samt til møterefereentene. Så erklærte hun landsmøte for hevet.



Møteleder Kjell H. Hendricks og referenter Kari Engan og Karin Andvig



Nina fikk gave for sin innsats i styret i 2 år.



Styret 2012 - 2014 (Harald var ikke tilstede)

Likemannskurs 2012 - Sarpsborg

Av Bibbi Hagerupsen

Likemannskurset på sommertreffet i Sarpsborg ble avviklet torsdag og fredag, 28. - 29. juni.

Kursets tema er "Rom for følelser, hvordan bruke tolk i sosiale sammenhenger". Kurset satte fokus på at hvordan bruke tolk i sosiale sammenhenger, som begravelse, familieselskap, dating og lignende.

Vi hadde hatt besøk av to dyktige forelesere; Eli Raanes og Maj Volden. Ellers holdte de tre døvblinde, Kari, John og Nina sine innlegg om deres erfaringer i hvordan bruke tolk i sosiale sammenhenger.

Det ble gruppediskusjon, og hver gruppe fikk et tema å diskutere i, og det kom fram mye bra ut fra diskusjonen.

Det viser tydelig at kursets tema var nyttig og interessant, og det ble en del innlegg fra deltakere underveis.

Samtidig kom det tydelig fram, at vi alle savner "en bruksanvisning" der hvordan bruke tolk. Det fins ingen tilbud pr i dag der man får opplæring i hvordan bruke tolk og hvordan ha god samarbeid og dialog med en tolk.

Kurset ble ellers vellykket gjennomført, takket være oss gode kursledere, Bibbi og Nina. Vi takker de dyktige forelesere som bidro mye til diskusjon blant medlemmer.



Eli Raanes, tolket av Inger Lise Vincent



Maj Volden, tolket av Sigrid Talgø



Kari holdt sin innlegg om sine erfaringer, haptisk tolk; Frida B.

Pinseaften - sommertur

Av Odd Paulsen

LSHDB Telemark hadde hatt sin årlige sommertur for sine medlemmer på pinseaften.

Pinseaften møtte 12 opp i Valle kl. 10.30. Alle gikk om bord i båt som Ove og Arne hadde. 2 gode båter med god plass. Været var strålende med stekende sol og lite vind. Noen ble sikkert solbrente. I Kragerø hentet vi 4. 16 deltagere var nå klar for en pinseaftentur.

Fra Kragerø gikk turen til Portør og ferden gikk over åpent hav. Da kom det noen friske vindpust.

I Portør var det tid for lunsj og for å nyte medbrakt nistepakke. Vi var der ca 1 times tid. Etterpå gikk turen rundt i skjærgården, kjørte mellom og rundt øyene.

Utpå ettermiddagen ble vi sultne, og tok en bedre middag på restaurant i Kil (Sannidal). Etter middagen fortsatte turen Kragerø hvor de 4 gikk av og resten fortsatte på hjemturen til Valle.

En fin tur var over og alle var sikkert solbrente og slitne etter en dag i sjølufta. Da var klokken blitt 9.

Turen var et spleiselag mellom Porsgrunn Døves Sport, Telemark Døveforening og LSHDB Telemark.



”Greitrået” på Byneset”

Av Tormod Prytz



(”Greitrå” er dialekt og betyr et ”grepa kvinnfolk” som greier opp med saker og ting. Ordet brukes i velvillig betydning.)

7. juli, i fint sommervær, besøkte vi Ragnhild Håbjørg. Hun bor vakkert på Byneset i Trondheim, oppe på en gård som heter Brårydningen. Hadde vi sett normalt, og hadde vi ikke fått kommunesammenslåingene i 1960-åra, så hadde vi hatt utsikt til sju kommuner!

Ragnhild Håbjørg fyller åtti år den 16. november 2012.

Det er bare én av grunnene til at hun bør presenteres her i bladet.

En annen er at dama har meninger - og mot til å hevde dem! En tredje grunn er at dama har gjort et godt stykke arbeid for døvblinde.

Og til slutt: En fjerde grunn til å få en prat med henne, er at hun er hyggelig og morsom å prate med!

Ragnhild vokste opp på et småbruk i Stadsbygd på Fosenhalvøya. Allerede

som barn hadde hun svekket hørsel, men hun fikk sitte i fremste rekke i klassen, så hun kunne høre hva lærerne sa. Og hun hørte etter! Ikke en eneste skoledag ble forsømt. Og skolelærdommen sitter! Mange er imponert over hva hun husker av dikt og salmevers.

I ”de harde trettiåra” var det smått med lesestoff hos folk flest på landet. Ragnhild hadde imidlertid kort vei til biblioteket. Der lånte hun bøker, trass i at foreldrene ikke likte det. Det var nemlig mange tuberkuløse som også lånte bøker, og folk var redde for smitten. Det ble til at Ragnhild tok med seg ”testamentet” og salmeboka som sengelektyre. Ellers var det nok å gjøre på bruket. Faren hadde ei frakteskute, som han reiste rundt i Trondheimsfjorden med. Dermed måtte Ragnhild og søstra pent hjelpe til hjemme.

Vi har vel lest nok om forholdene under krigen, men en morsom historie må med. Alle som drev jordbruk måtte levere en del av produksjonen til forsyningsmyndighetene. Kontrollører dro fra gård til gård for å finne ut hvor store avlingene var og for å telle dyra. De fleste produsentene prøvde selvsagt å lure litt unna. En kontrollør forsøkte å telle høner på et bruk. Bonden var til stede, og rett som det var slo han ut med armen og ropte: ”Sjå der er det ei høne til!” Slik oppførsel skaper ikke ro i hønseflokken, og kontrolløren måtte gi opp tellinga.

Etter folkeskole og framhaldsskole

gikk Ragnhild på husmorskole. Det var strengt der. Så seint som i 1951 ble to elever bortvist fordi de var blitt gravide. Etter husmorskolen bar det ut for å tjene penger. Ragnhild arbeidet blant annet to år på Skjetlein jordbruksskole og en sommer som koldjomfru på Sjusjøen fjellstue.

I 1952 traff Ragnhild Ingebrikt. De ble kjærester. Da Ingebrikt var ferdig med militærtjenesten i Kristiansand og kom tilbake til Byneset, fikk Ragnhild stilling som husmorvikar i Melhus. ”Det var en krevende jobb. Det var jo bestemt hva husmorvikaren skulle gjøre og ikke gjøre. Men hva skal man gjøre når mor er på ferie, far er full og sitter ved elva og fisker, og fem unger trenger omsorg, og fire kyr står ute og venter på å bli mjølka? Det nytter ikke å reise fra noe slikt, selv om en bare skulle ha åtte timers dag.”

Et annet sted var husmora på sjukhuset for å få en unge til. Kallen var lat, så Ragnhild jaga han på arbeid. Han prøvde riktignok å unnskyldte seg med at sykkelen hans var i ustand. Men Ragnhild ga seg ikke! Han måtte låne sykkelen hennes, for av sted skulle han! Resten av husmorvikarens opplevelser er beskyttet av taushetsplikten.

I 1956 giftet hun seg med Ingebrikt. Han var en snill og trivelig mann, det er det bred enighet om. De flyttet til Brårydningen. Der bor hun fortsatt, nå i huset som hun sjøl tegnet i 1985! (Ja, ikke arkitekttegning, men formen og inndeling i rom. Byggmesteren tegnet detaljer og regnet ut kvadratmetrene, og i 1987 flyttet de inn.) De hadde 8-10 melkekyr, to hester,

sauer, griser og høner. Ingebrikt var instruktør i heimevernet og derfor mye borte, så det ble ofte Ragnhild og "tausa" som stelte i fjøset.

Ragnhild har tre sønner og ei datter. De tre sønnene kom med ett års mellomrom tidlig i ekteskapet. ”Det var mye arbeid. Alle tre fikk barnesjukdommene samtidig, og sjøl gikk jeg heller ikke fri.”

Mens hun var husmorvikar, oppdaget Ragnhild at noe var galt med synet. Men hun var over 30 år før hun oppsøkte øyelege og fikk beskjed om at det ikke var hjelp å få. Fremdeles så hun godt med briller. I 50-årsalderen meldte synsproblemene seg for alvor.

Ingebrikt fikk arbeid i et forsikrings-selskap i 1969. Tre år seinere ble det nesten slutt med dyrehold. Fjøset trengte fornyelse. Ingen av barna var interessert i å drive jordbruk. Fjøset ble revet.

I 1972 fikk Ragnhild trygd. Mye trygd! Tusen kroner i måneden! Storveies, syntes både hun og Ingebrikt. Det var øyelegen som hjalp henne med søknaden.

Hørselen ble dårligere, men ikke før i 1972 fikk Ragnhild sitt første høreapparat. Til å begynne med lå apparatet for det meste i lomma. Lyden var så ubehagelig! Hørselen var ikke like dårlig på begge ørene, så hun brukte bare ett apparat. Da er det vanskelig å finne ut hvor lyden kommer fra. Men da hun begynte med apparat på begge ørene, gikk det bedre.

I 1970 meldte Ragnhild seg inn i By-

neset blindesakslag, som ble stiftet i 1956. Der var hun sekretær i mange år. Hun meldte seg også inn i Norges Blindeforbund, men uten å ta tillitsverv. Dessuten var hun medlem i sanitetsforeningen.

I slutten av 1980-åra begynte Ragnhild å bruke tolk. "Gunhild Haug var den eneste brukbare! Jeg visste ikke om andre. Men så kom Gunhild og hadde med seg elever fra tolkeutdanningen, og DE VAR JO LIKE BRA!" Men det er blitt for vanskelig å bestille tolk, mener Ragnhild. Det kreves mange tastetrykk, og det kan være vanskelig å oppfatte hva talemaskinene sier. "De kameratene er jo ikke til å snakke med! Det bør gå an å ringe direkte til et menneske!. Det føles heller ikke godt å måtte redegjøre for hva tolken skal brukes til. Og det tas for lite hensyn til de som ikke bruker datamaskin." Ragnhild synes den tolken som skal ha oppdraget, kunne ringe dagen før, slik at hun får sikker beskjed om hvem som kommer.

På Kastvoll kurs- og feriesenter, som ble drevet av Norges Blindeforbund, fikk Ragnhild en mengde nyttig informasjon.

Meningen var å lære punktskrift også, men det prosjektet ble ikke vellykket. Tegnspråk bruker hun heller ikke. I dag er det lyd som gjelder! Skulle hun velge mellom hørsel og syn, ville hun beholde hørselen. Hun liker fin musikk, men det skal være melodier!

Midt i 1990-åra ble Ragnhild medlem i FNDB (Foreningen Norges Døvblinde). Hun nevner flere eksempler på at hun har ringt og sagt sin hjertens me-

ning til ledelsen der.

Men også andre har fått høre hva Ragnhild mener. En gang klaget hun til Norges Bank over at myntene var så like. Hun hadde måttet la kassadama plukke mynter fra pengepungen. Ragnhild ringte Norges Bank og kom omsider til ei dame nokså høgt i systemet. Ragnhild fortalte om sitt dobbelte handikap.

Banken hadde hatt kontakt med blindeforbundet. "Det har dere gjort etter at dere hadde bestemt hvordan myntene skulle være," sa Ragnhild, "men har du prøvd myntene uten å se?" Jo, hun hadde da det - en dag.

Ragnhild: "Ein dag ja! Hele året, hele livet, må VI prøve det!"

Banken: "Det skal bli nye enkroner og nye femkroner."

Ragnhild: "Da har jeg et forslag: Dere kan lage hull i enkronene og femkronene."

Banken: "Nei, det går ikke an."

Ragnhild: "Går ikke an?! De kjæm til månen, men Norges Bank får ikke hol i femkronen og enkronen! Det hadde de før!"

Det kom hull i både femkronen og enkronen....

Det samme gjelder så mange reformer: De det angår får altfor seint rede på at reformene planlegges. Dermed får de ikke mulighet til å gjøre sine synspunkter gjeldende.

Kontaktklubben for døvblinde i Trondheim ble et møtested der Ragnhild trivdes. Det er 16 år siden hun begynte der, og hun har vært leder i ti år. På det meste møtte 35 personer, tolker og ledsagere medregnet. Nå er Ragn-

hild også medlem i LSHDB og leder for LSHDB Midt-Norge / Nordland.

Lyssans er alt Ragnhild har igjen av synet sitt, men hun klarer seg godt hjemme, dersom tingene blir satt på rett plass etter bruk. Handlelister skriver hun selv, men kan ikke lese dem. Hun har ikke hjemmehjelp, men etter at Ingebrikt døde i 2009, har hun fått personlig assistent. Tekniske hjelpemidler gjør også hverdagen enklere.

Men for den som verken leser punkt- eller "flatskrift" er bruksanvisningene et stort problem. Det burde følge opplæring med hjelpemidlene! Den nye farge-indikatoren er f.eks. mye vanskeligere å betjene enn den gamle. Ragnhild har mobiltelefon, men det har skortet på opplæring, så den blir ikke brukt. Bordklokka klarer hun, men vekkeklokka finner hun ikke ut av. Og så snakkes det hjelpe- midler en stund. Det emnet kan visst vare evig. Det går bra å bruke opp- vaskmaskin og vaskemaskin. Termometeret går fint, og "blindestaven" er ypperlig! På kjøkkenet bruker hun mål. Det er enklere enn vekt. Kanskje et hjelpemiddelmøte kunne være til nytte for mange?

Medlemmene kunne ta med seg hjelpe- midler, og en kyndig likemann kunne stå for opplæringen. Eller er det bedre å holde kurs? Ragnhild er ikke den eneste som har klaget over manglende opplæring. Lese-tv kan hun ikke lenger bruke, men daisyspil- leren og teleslyngen er fremragende!

Det trengs til og med opplæring i å bruke tolk/ledsager!

Hva kan en forlange hjelp til? Hva kan en ikke få hjelp til?

I høst skal Ragnhild til Rhodos med to tolker. Det blir dyrt, for hun må be- tale både turen og diettgodtgjøring for en av tolkene. Det føles urettfer- dig! "Jeg eter ikke for 900 kroner da- gen! Mange døvblinde er minstepen- sjonister. Da har jeg et forslag: Erfar- ne brukere av tolk/ledsager bør se nærmere på regelverket. Og så kun- ne de holde kurs for de andre bru- kerne!" Kanskje en slik gjennomgåel- se av regelverket kunne føre til for- slag om forbedringer.

Temakursene på Eikholt blir det visst aldri for mange av. De er svært popu- lære og ofte fulltegnet. Historie, reli- gioner, filosofer, storting og styrings- verk, domstolene, valgordninger, osv., osv.

Alt dette er nyttige emner, som det ellers ikke er så lett å få grundige opplysninger om. Kunnskap skaper respekt og motvirker isolasjon. "Vi må få flere slike kurs! Kunnskapene må holde følge med utviklingen, el- lers blir vi akteruktseilt! Tenk om NAV kunne forstå hvilken betydning disse kursene har! Men NAV har dessverre vært svært forsiktig med å godkjenne temakurs."

I tillegg til de teoretiske kursene er Ragnhild svært begeistret for kreati- vitetskursene. Der stiller hun i mes- terklassen. Flere av hennes "keramikk-mennesker" har fått plass i stua. Hvor mange som har utvand- ret og funnet andre bosteder, aner vi ikke.

Ragnhild liker å få besøk. I tillegg til mange morsomme minner disket hun opp med mat og drikke. Hun setter i det hele tatt stor pris på samvær med andre mennesker. "Vi døvblinde har mye felles, både problemer og måter å løse dem på. Mange blir oppmuntret av å høre om andres erfaringer. Derfor er det så viktig at vi kommer sammen! Den hjelpen vi får av hverandre er ofte bedre enn hjelpen vi får hos de som kalles eksperter."

Tida går fort i Ragnhilds selskap. Hun

forteller en mengde interessante og morsomme historier, som dessverre ikke hører hjemme her. Hun er ikke bitter over sin skjebne. "For meg har livet gått bra, for jeg er frisk. Det blir dårligere for folk omkring meg, dersom jeg er i dårlig humør."

Takk for praten, Ragnhild! Takk for alle historiene! Takk for at du snakker dialekt!

Min opplevelse: Beitostølen

Av Hege Dahlen

Jeg vil fortelle om min opplevelse på Beitostølen Helsesportsenter.

Jeg reiste dit i midten av mai og var kjempespent på å være der i nesten fire uker. Jeg må si de fire ukene gikk faktisk veldig fort fordi jeg hadde hatt et kjempefint opphold.

Jeg ble kjent med flotte mennesker som var i min gruppe og var også en del av det treningsopplegg, vi hadde sammen.

Jeg fikk prøve en del aktivitet som jeg ønsket å prøve, det var tandem sykling, sirkeltrening, ridning, trimrom, gåturer, bading i bassenget og ro i båt.

Jeg fikk en timeplan som jeg skulle følge, og det var veldig bra og ganske slitsomt med tre økter hver dag.

Jeg har alltid syklet og det å prøve tandem sykkel, var kjempeskummelt til å begynne med, men det gikk veldig bra. Jeg følte meg trygg på de fire ledsagere jeg syklet med og de var kjempeflinke.

Jeg fikk også ri på hesten Fenomen, en trygg og bestemt fjording. Bading gjorde vi hver dag med vann-gymnastikk eller lek i vannet, kjempe moro. Vi hadde også ballspill i vannet,. Vi ble delt inn i to lag og ingen hindring at jeg ikke hører og ikke ser godt, jeg skal være med.... fikk haptisk signaler på ryggen og tok ballen fra det andre laget og til slutt ble jeg sprutet masse på av Tor og vi lo godt alle sammen.

På kveldene var det også aktivitet vi kunne være med på, og det var sang samling, forming, skyting og aktivitet ute ved lavvoen.

Jeg valgte ofte sykling og synes det

var kjempetopp og moro, må si jeg føler meg heldig som har syklet masse og liker det godt. Jeg bestemte meg for at en tandemsykkel ønsker jeg meg når jeg kommer hjem.

Den gjengen jeg var sammen med var utrolig flinke med å bruke taleforsterkeren min og jeg følte at jeg var en av dem til tross for at jeg hadde med meg tolker/ledsagere. Vi hadde det kjempe fint sammen.

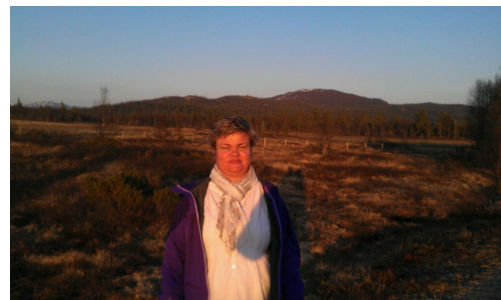
Jeg har nå vært hjemme nå snart i to måneder, og mitt mål var å få hjelp til å komme i gang med trening og jeg fant den og ser at det nytter å trene.

Jeg har kjøpt meg tandemsykkel og har brukt den mye og syns det er kjempegøy og jeg kommer til å forsette med det. Jeg føler meg heldig som har mulighet for ledsagere som vil sykle med meg.

Det andre jeg gjør for å holde formen er at jeg trener på Elixia, kondisjonstrening og styrketrening, jeg håper jeg skal gjennomføre dette til neste år.

Tusen takk til tolkene jeg hadde med på Beitostølen Helseportsenter.

Lykke til de som har lyst å ha opphold der, det er flotte fysioterapeuter, sykepleiere og leger, der vi blir godt passet på.



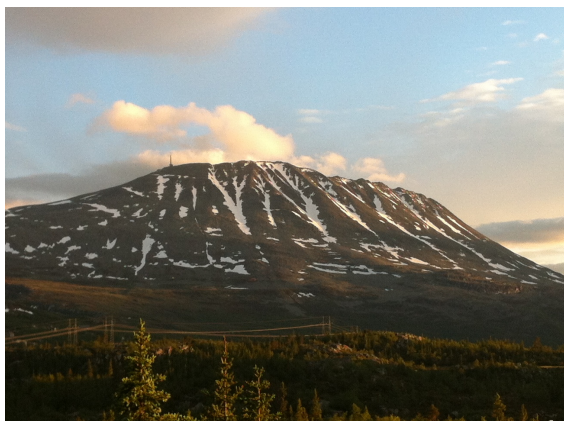
Min opplevelse: Gaustatoppen

Av Bibbi Hagerupsen

2. juli dro jeg og to tolk/ledsagere til Rjukan, nærmest bestemt Gaustablikk Høyfjellshotell, der vi har bestilt rom på.

Da vi ankom stedet, ble jeg slått ut av det utrolig vakre norske naturen på Gaustaområdet. Vi er heldige som bor i vakre Norge, som har utrolig vakre og flotte natur, fjell og områder.

Om kvelden i strålende sol, kunne vi fått se Gaustatoppen i nydelig kveldsol.



3. juli var det tåke på Gaustatoppen der vi ikke kunne sett noe, og været var skiftende denne dag. Vi dro til Stavsro, der vi parkerte bilen. Jeg var spent foran turen til Gaustatoppen, for jeg hadde lenge lyst å oppleve Gaustatoppen, endelig vil ønsket bli oppfylt denne dag.

Vi startet turen på stien fra Stavsro og gikk og gikk, og jeg brukte begge gåstaver i begynnelsen av turen, men stien er mer og mer steinete, så jeg bruker en stav og holder ledsageren i

arm. Underveis beundret jeg den vakre naturen i området, og vi tok flere pauser underveis. Stien ble mer og mer steinete og utfordrende å gå på, siden jeg har dårlig balanse.

Selvsagt ble jeg irritert på steinene på stien, men holdt fast ved ønsket å stå på Gaustatoppen og ga meg ikke etter. Takket være gode og tålmodige tolk/ledsagere, fikk jeg sjansen ved å fullføre ønsket mitt.

Da vi nærmet oss Gaustatoppen, var det regn og tett tåke. Det er umulig å se rundt oss, og vi fulgte merkene på stien, og det gikk mange folk forbi. Gaustatoppen er et populært tur for folk ellers.

Det var bratt mot slutten av fjellet, og det var utfordrende å gå på steinet sti, og det var en del snø der på toppen. Regnet ga seg ikke heller, men vi var godt kledd til slikt vær, så det gikk bra. Endelig etter 4 timers tur på fjellet nådde jeg Gaustatoppen, og jeg var så GLAD! Tross at jeg ikke fikk sett utsikten, var det en utrolig flott tur, takket være gode og tålmodige tolk/ledsagere!



Gaustatoppen er 1883 meter over havet, og Sør-Norges høyeste fjell. Det er 4 km fra Stavsro til Gaustatoppen, og normalt tid å gå på fjellet er 2-3 timer. For min del brukte jeg 4 timer, så jeg er fornøyd!

Gaustatoppen har Gaustabanen, som ble bygd i 1958 og tatt i bruk i 1959, som Forsvarets satelittstasjon. Det ble sluttet, og nå som turtransport for folk som ønsker å ta banen opp til Gaustatoppen eller ned. Siden det

regnet og regnet på Gaustatoppen, var jeg redd å gå ned til Stavsro pga glatte steinflater, valgte jeg å ta Gaustabanen ned, som tok kun 15 min. Det var en minnerik og fin opplevelse til Gaustatoppen!

Jeg oppfordrer deg ved å sende inn dine opplevelser til bladet, der du ønsker å dele med oss.

Bokanmeldelse ”Livsomstilling”

Bokanmeldelse av Bente Enggrav, klinisk sosionom/rådgiver på Eikholt

Riktig støtte på rett tidspunkt
«Livsomstilling ved kombinert syns- og hørselsnedsettelse/døvblindhet- et indre arbeid over tid»

Hvordan er det å leve med kombinert syns- og hørselsnedsettelse? «Man blir avhengig av hjelp selv om man ikke ønsker det. Det er liksom uunn-gåelig».

Boka gir verdifull og viktig kunnskap om den omfattende omstilling det innebærer å utvikle et kombinert syn- og hørselstap. Den gir svært god innsikt i hvordan personer klarer å mobilisere sine ressurser.

Boka er et resultat at et skandinavisk prosjekt hvor man har ønsket å sette fokus på livsomstilling ved ervervet kombinert syns- og hørselsnedsettelse. Livsomstillingen innebærer det

viktige indre arbeidet den enkelte må gjøre for å erkjenne og jobbe med store omveltninger i livet.

Fasene som beskriver prosessen fra å erkjenne sansetapene til å leve med dem, er individuelle livsreiser. Selv om de kan oppleves og gjennomleves noe ulikt, avhengig av livssituasjon og livserfaring, er det mye som er felles i erfaringer, reaksjoner, kritiske hendelser og vendepunkter.

Her finnes flere spennende sitater som med fordel kunne vært knyttet til de ulike fasene for å gi mer klangbunn til erfaringene som beskrives. Viktige nøkkeltemaer som drøftes er usikkerhet og sårbarhet, identitet og selvbilde, døvblindebegrepets ladede betydning, energitap, sosialt liv og kommunikasjon.

Målet med prosjektet har vært å bidra til at det blir bedre samsvar mellom individets behov og omgivelsenes støtte. Boka har sin styrke i at den un-

derstreker og begrunner viktigheten av at fagpersoner må bli mer lydhøre for hvor den enkelte befinner seg i sin egen livsomstilling.

Kunnskapen fra prosjektet er basert på fokusgruppeintervjuer med 15 personer fra Danmark, Norge og Sverige som selv lever med kombinert syns- og hørselsnedsettelse/døvblindhet. Referansegruppen har bestått av personer med egenerfaring.

Boka henvender seg til fagpersoner som kommer i kontakt med personer med ervervet døvblindhet, personer som selv har kombinert syns- og hørselsnedsettelse og deres pårørende.

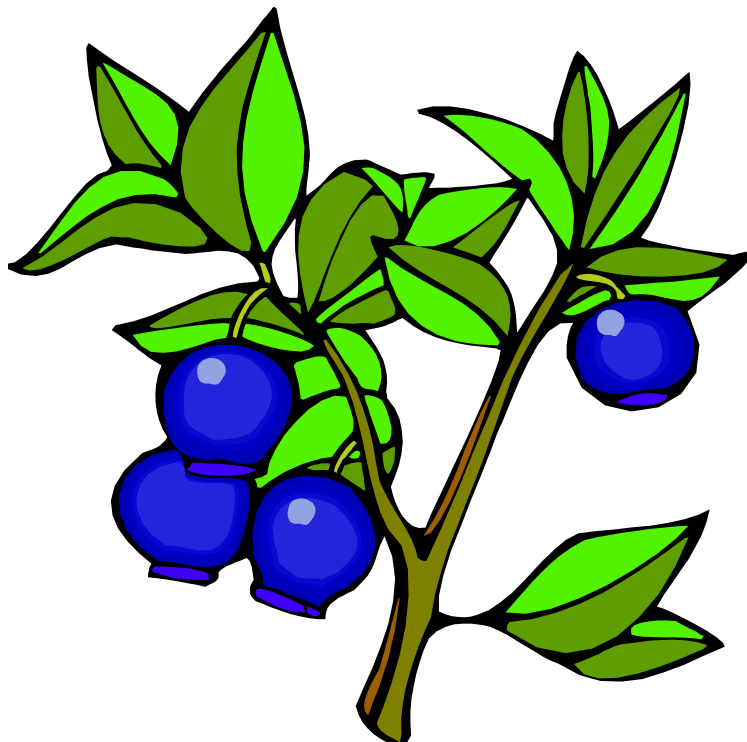
Forfatterne er fem fagpersoner fra Skandinavia som har utgjort prosjektgruppen.

Denne boka anbefales til alle som i sitt arbeid er i kontakt med personer med ett eller flere sansetap!

Boken er gratis. Henvendelser kan rettes til Signo døvblindesenter, adb@signo.no eller til Regionsenter for døvblinde i Bergen, evabritt.andreassen@statped.no

Boken er tilgjengelig som PDF-fil og blir tilgjengelig som word-fil på www.nordicwelfare.org/publikationer

Den blir også tilgjengelig som lydbok ved NLB - Norsk lyd- og blindeskriftbibliotek, www.nlb.no



Med god selvtillit finnes ingen hindring

Kilde: www.moss-avis.no, publisert 4. august 2012, Joakim Bekkåsen

Syns- og hørselshemmede Bedir Yiyit lar seg ikke hindre av handikaket. I dag deltar han nemlig i Norseman Triathlon.

Dette er andre gang jeg deltar og jeg gleder meg skikkelig, smiler han. Yiyit håper at han klarer å fullføre alle rundene, med god hjelp fra Rune Jensen.

- Han skal hjelpe meg gjennom øvelsene. Vi skal sykle på tandemsykkel, svømme og løpe. Rune skal hele tiden veilede meg og han stoler jeg veldig på. Derfor tror jeg dette kommer til å gå fint, smiler han.

Yiyit har ikke ligget på latsiden denne sommeren, for han er nemlig i toppform før dagens tøffe utfordringer.

- Jeg har trent mye i det siste, noe som er viktig før man deltar på et slikt arrangement. Denne gangen har jeg til og med satt meg et bestemt mål som jeg skal oppnå, konstaterer han.

Bedir Yiyit vil nemlig sikre seg den svarte trøya, og da må han havne blant de 160 beste, av de 250 startende.

- Det var kjedelig at jeg i fjor fikk den hvite trøya, og det følte jeg som er bevis på at tiden min var for dårlig.

Kommentar fra Bedir pr e-post:

I år ble svarte trøye god margin 😊

Det var tidlig oppe 02.00 da våknet jeg og min ledsager Rune og gikk ned frokost salen.

Etter frokosten gjorde vi klare siste pakkingen og gikk inni båten 03.30. og 05.00 hoppet fra båten på deilige morgen bad 13,5 grader. 3,8 km svømming deretter skifte til syklingen.

Det var 4 mil bare oppover hele Hardangervidda mot Geilo 180 km. Da fortsatte løpingen første 25. km flat løp i fin tempo deretter bare gåing oppover mot Gaustatoppen.

Siste 5. km bare steiner klatre til Gaustatoppen på mål, 15 t 20 min. Premien: Svart trøye 😊



Team RP skrev historie - denne gangen på sykkelsetet

Av Håkon Gisholt, Team RP

Lørdag 23. juni skrev Team RP historie. Da syklet 10 tandemsykler fra Team RP det 190 km lange rittet Lillehammer - Oslo i samlet tropp - en fantastisk prestasjon!

Det å sykle så mange tandemsykler samlet byr på en rekke utfordringer. Syklene utsettes for større belastning enn vanlige sykler, og i tillegg er det dobbelt sett med mennesker som skal ha dagsformen inne.

Deltagerne hadde på forhånd enstemmig ønsket å sykle til inntekt for Aktiv mot kreft. En innsamlingsaksjon på nett ble opprettet, og for deltagerne var det en ekstra inspirasjon å kunne sykle for et slikt godt formål.

Heldigvis hadde vi følgebiler med oss på turen, og de kom spesielt godt til sin rett da uhellene inntraff. Et hjul ble ødelagt på en sykkel og et kjede gikk i stykker på en annen. Da var reservehjul og hjelpemannskaper gode å ha. I tillegg godt å ha en transportabel garderobe å ty til da himmelen valgte åpne kranene for fullt da vi nærmet oss Eidsvoll.

Selv om dette var en utrolig laginnsats der alle hjalp til for at alle samlet sett skulle klare målet, er det et navn vi ikke kommer utenom, Therese Castberg viste oss alle en innsatsvilje

og evne til å gå ”i kjelleren” som vi sjelden har sett maken til. Med store smerter i kroppen fra allerede etter et par mil trodde de fleste at løpet var kjørt for hennes del. Men Therese gjorde all tvil til skamme, og kjempet seg gjennom de resterende neste 170 kilometerene på en så beundringsverdige måte at alle de andre 19 stolthetsfølelse som spredte seg i hele laget!

Team RP takker alle som stilte opp både som piloter og som følgebil-mannskap. Vi er samtidig stolte over å kunne fortelle at via innsamlingsaksjonen fikk inn nærmere 40.000 kroner til Aktiv mot kreft.

Totalt sett en opplevelse og en prestasjon vi vil leve lenge på, og et flott bidrag til å styrke det allerede fine samholdet i Team RP.



Returadresse:

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

LSHDB-sentralstyre 2012 - 2014

Forbundsleder: Åshild Johansen
Nestleder: Kari Kristine Engan
Styremedlemmer: Birgit Hagerupsen
Hege Dahlen
John Sandell
Varamedlemmer: Harald Vik
Odd Paulsen

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