

LSHDB

# *SynHør-bladet*

24. årgang

Nr 5 - 2015



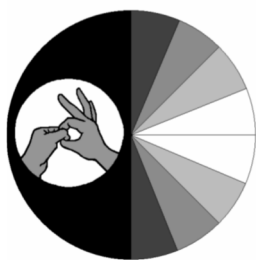
*Foto: Erik Johansen*

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

# Innhold

|   |   |
|---|---|
| Styrets hjørne                                | 3 |
| Rundskrivnet, Dagliglivet og Praktisk bistand | 4 |
| Mitt første møte med Texas                    | 6 |
| Mye heder til Arne Olav Løvik                 | 7 |
| Nytt nettsted, info fra NAV                   | 8 |

|  |    |
|--|----|
| Aktivitetshjelpemidler til personer over 26 år | 8  |
| En hilsen fra Kjell R. Johnsen                 | 10 |
| Med tolk har jeg et normalt liv                | 10 |
| Fottur på Rallarvegen                          | 12 |
| Tankene former våre liv Del1                   | 13 |
| Tilbake til åstedet                            | 15 |



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: 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: Bibbi Hagerupsen  
SMS. 960 46 065  
E-post: bibbihagerupsen@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 onsdager (annenhver), torsdager og fredager. Kontoret ligger i 5. etasje.

Trykk: Rycon AS  
Layout: Birgit Hagerupsen

Opplag 330 stk

# Styrets hjørne



**Bibbi Hagerupsen,  
styremedlem**

I skrivende stund er det nydelig høst-  
vær ute. Vi hadde opplevd ekstrem-  
været "Petra" denne uken, og det var  
helt forferdelig!

Nå skinner sola ute og høsten er nå  
kommet. Jeg kan skimte fargene på  
bladene, og at det har begynt å falle  
ned på bakken.

LSHDBs sentralstyre var på styre-  
seminar med Kiel-cruise. Sammen  
har vi diskutert om flere aktuelle  
saker som opptar oss for tiden. Tolke-  
saken var blant de temaene som ble  
diskutert.

Pr. i dag står det fortsatt i stampe,  
men vi gir oss ikke enda.

Vi har også diskutert om hvor neste  
års sommertreff skal være, og at dere  
får vite hvor det blir om ikke så lenge.

Temaet ved neste års likepersonkurs  
blir utrolig spennende. Dere vil få in-  
formasjon om det når vi sender ut in-  
vitasjonen vinteren 2016.

Jeg ser veldig frem til å reise til New  
York i november sammen med vår  
kjære forbundsleder Åshild, pluss

våre kjære fantastiske tolk/ ledsagere.  
Det skal bli spennende å besøke  
Helen Keller National Center (HKNC).  
Jeg har ikke vært i New York før, så  
jeg ser faktisk frem til å oppleve byen  
New York på nært hold. Åh som jeg  
gleder meg!

LSHDB skal arrangere likepersonkurs  
og julebord på Scandic Asker Hotel,  
20. – 22. november. Der blir det ar-  
rangert hjelpemiddelmesse, akkurat  
som i de to siste årene.

Kontoret har sendt ut invitasjon, så  
dere må bare sende inn påmelding og  
gjøre helgen hyggelig.

Tilslutt vil jeg ønske dere en riktig fin  
og god HØST!



# Rundskrivet, Dagligliv og Praktisk bistand

Av Berit R. Øie

Begrepet Dagligliv er sentralt ved til-  
deling av tolke- og ledsagingshjelp  
for døvblinde. I tillegg har døvblinde  
rett til tolke- og ledsagingshjelp til ar-  
beid, utdanning og helse. (§10-6).  
Og hva betyr Dagligliv?

Slik jeg oppfatter det, vet vi ikke det.  
Her skal jeg skrive mine egne oppfat-  
ninger av hvorfor mange døvblinde  
opplever stor usikkerhet og forskjells-  
behandling fra fylke til fylke, og en-  
dog fra år til år. Dette er mine ord, og  
jeg selv har døvblindhet og kan ha  
misforstått noe. Desto svært viktig å  
vite hva som er sannhet, fordi det kan  
opplære og unngå misforståelser.

Denne saken om tolke- og ledsa-  
gingshjelp for døvblinde, er blitt  
uoversiktlig og uforståelig for de aller  
fleste, også for meg. I et forsøk på å  
"nøste opp", starter jeg midt i.

Begreper som blir brukt i rundskrivet  
§10-7, bokstav g i Folketrykkløven,  
skal gi veiledning til å forstå begrepet  
Dagliglivet. Men slik jeg oppfatter  
rundskrivet, gir det en følelse av av-  
makt og forvirring. Stadig flere døv-  
blinde har fått avslag på tolk siden  
2012. Før den tid, fikk vi tolk til det al-  
ler meste, men fra 2012 ble det presi-  
sert hva vi ikke kunne bruke tolk til.  
Hovedkravet er at det skal være mest  
kommunikasjon, og fordi vi har ned-  
satt hørsel, men i tillegg kan bruke  
tolken til å få beskrevet hva som skjer  
rundt oss, pluss ledsaging. Dette  
fordi vi har nedsatt syn samtidig med  
hørselstapet. Samtidig med at vi rus-  
ler og går, skal det foregå samtale  
med andre – ikke med tolken. Videre  
står det i rundskrivet fra 2012 at vi ik-  
ke kan bruke tolk til fysisk aktivitet,

hobby og rekreasjon. Denne siste set-  
ningen klarer jeg ikke å finne i sist ut-  
arbeidet rundskriv fra april 2014.

Det betyr at alt du skal gjøre med  
hjelp av en tolk, er planlagt kommuni-  
kasjon. Du må på forhånd vite at du  
skal snakke med noen personer, først  
da får du tolk.

En annen begrensning er praktisk bi-  
stand. Hva er det? Slik jeg forstår det,  
sliter NAV selv med å definere hva  
praktisk bistand er, men setter det  
opp mot hvor mye vi kommer til å  
snakke med andre eller ikke. .Skal vi  
rusle en tur i skogen, gå i butikken,  
lese et brev eller en bok, eller gjøre  
noe alene, så får vi ikke tolk.

Det som er helt nytt som ennå ikke  
står noe sted, men signalene er tyde-  
lig, er en diskusjon om tolke- og leds-  
agerhjelpen vil bli delt i to. Dette er en  
skrekk for oss, både for vi som har  
døvblindhet og tolkene selv. En hel  
treårig utdanning på høgskolenivå  
faller jo bort, og vi med døvblindhet  
sitter igjen med større usikkerhet i  
dagliglivet enn før.

Men blir det slik? Vi vet ikke, men for  
meg slik jeg leser rundskrivet nå, prø-  
ver NAV å dele opp vårt daglige liv.  
Det står at praktisk bistand skal gis  
av kommunalt ansatte, og at Hjelpe-  
middelsentralen gir opplæring til dis-  
se ansatte.

Javel? men det tar veldig lang tid å  
lære opp disse ansatte, det viser jo  
tolkens utdanningsbakgrunn! Men!  
Det NAV ikke vet – eller kanskje ikke  
bryr seg om å vite, er om døvblinde  
FÅR kommunale tjenester? For det er  
ingen selvfølge. Slik jeg oppfatter det,  
skal en bruker ha omfattende behov

innen omsorg og pleie for å få tildelt bistand. Etter at BPA ble rettighetsfestet, må vi ha minimum 25 timer pr uke for å bli vurdert. Søker vi over 32 timer pr uke, så har vi rett på BPA. Jeg stiller spørsmålet; hvor mange døvblinde som får kommunale tjenester? Jeg vil gjette at det ikke er mange.

Hvor mange tolkebrukere er det? Vi vet at det er 171 døvblinde som bruker tolke- og ledsagerhjelp. Jeg har gjettet meg til at vi utgjør ca. 4,8% av gruppen tolkebrukere. Tall jeg har brukt er fra Oslo og Akershus som har 800 tolkebrukere, hvorav ca. 40 av disse har døvblindhet. Resten er døve eller tunghørte. I Østfold er det ca. 100 tolkebrukere, hvorav 4 har døvblindhet. Altså: i tillegg til å forholde oss til rundskrivet, må vi også "slåss" med majoriteten av tolkebrukere til samme tjeneste. Døvblindhet er noe helt annet enn de som "bare" har ned-satt hørsel.

Er det snakk om deling av tolke- og ledsagerhjelpen? Det er sagt at å ledsage døvblinde er en omsorgsjobb. Uttalelsen kommer fra NAV sentralt og enkeltpersoner som innehar makt nok til å styre våres liv. Jeg har fundert lenge på dette, kommet til at dette stemmer. Første skritt står i rundskrivet fra 2012, om presiseringen med "praktisk bistand" og HMS gir opplæring til kommunale ansatte. Her glemmer NAV flere ting: Hva mener vi som har døvblindhet selv om dette? Både LSHDB og FNDB har protestert, men NAV vil ikke høre. Det beviste oppdateringen av rundskrivet april 2014. Politikere, særlig høyre fløy jobber med å "legge ned" fylkeskommunene og flytte arbeidsoppgavene over til kommunene. Det "ryddes" ved å se på hva som er statlig ansvar og kom-

munalt ansvar. For å gjøre det enkelt, er alt som oppfattes som omsorg, dyttes det over til kommunens virke. Og siden det å ledsage er så nær funksjonen "praktisk bistand", så blir det nærliggende å si at ledsagingsdelen flyttes over til kommunen. Det er slik jeg har analysert det. Og jeg vet jeg har rett.

Er det så ille? For noen som bor feil sted, sliter veldig med å få tilgang på tolk som andre døvblinde får bruke tolk til. eksempler som å gå i butikk, lese dokumenter, sykle, løpe og andre ting. Hvorfor slik forskjellsbehandling? Jeg tror at enkelte tolketjenester forstår godt våres situasjon, og følger Arbeidsministeren Erikssons skriv om å "være lempelig i en overgangsperiode". Mens andre tolketjenester følger rundskrivet strengt, og dermed reduseres flere muligheter.

Hva kan vi gjøre? Vi, altså både vi som har døvblindhet, tolkene og fagfolk innen døvblindhet må stå sammen og enes om hva som er problemet. Vi må få både politikerne og NAV sentralt til å forstå hvor komplisert dagliglivet er for oss, særlig slik det er nå. Vi må faktisk kreve om å bli hørt og sett! Vi ønsker å leve et fleksibelt og selvstendig liv, med minst mulig administrasjon. Det kreves av oss en del planlegging ved tolkebestilling, og siden vi er nødt til å ha andre til å bistå oss fordi rundskrivet hindrer oss i å bruke tolk i til det vi vil, må vi også forholde oss til andre. F. eks. kommunale ansatte, slekt og venner.

Vi som har døvblindhet er mennesker. Akkurat som andre mennesker som har hørsel og syn i funksjon, vi trenger bare bistand for å fungere selvstendig på våres premisser.



# Mitt første møte med Texas !

## Meg og Texas

Av Hege Beate Dahlen

Det hele startet med at den daglige lederen Neal fra hundeskolen Veiviseren kom hjem til meg med en hund, en førerhund. Det var for at jeg skulle få prøve ut denne hunden.

Det gikk utmerket og Texas som hunden heter, passet flott til meg.

Hun er en veldig glad hund som liker masse kos, og å få oppmerksomhet både fra meg og alle andre som er rundt henne.

Men samtidig har hun en utrolig evne til å være rolig og som gjør det hun har blitt opplært til.

Texas elsker å gå tur og tar utfordringer som f.eks. hindringer og i ulendt terreng.

Dette gjør det utrolig spennende for meg også fremover.

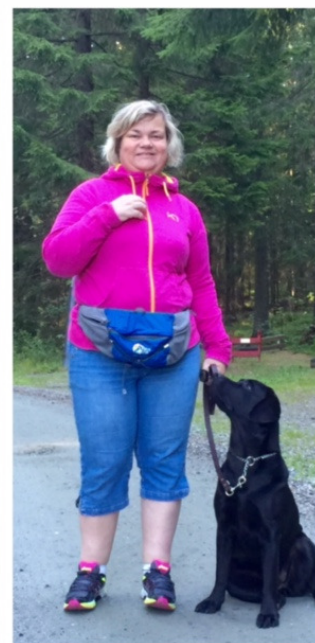
Jeg og Texas fant hverandre fra første stund, der hun og jeg bodde sammen på Veiviseren (hundeskolen i Vestby) i tre uker. Vi reiste hver dag til Blindeforbundet hvor vi trente på godkjenningsruter i området i nærheten. Vi lærte å bli kjent med hverandre og vi skulle bli et bra team sammen!

For meg er det helt fantastisk å oppleve at Texas er min hund og som skal gjøre en jobb for meg flere år fremover!

Dette har gitt meg en utrolig sterk mestringsfølelse til å gå turer i nærheten. Det har gitt meg et enormt indre glede at jeg har fått tilbake min frihet til å gå ut når jeg vil!

Tiden som kommer blir spennende for Texas og meg med tanke på alle utfordringer vi går i møte sammen i vår hverdag og på våre turopplevelser!

En høstlig hilsen fra Texas( jente hunden) og Hege.



# Mye heder til Arne Olav Løvik

**Tekst: Leif Hadland**

**Arne Olav har gjennom mange år mottatt mange store priser og flere utmerkelser.**

**Nylig fullførte han maraton i Stavanger med tiden 5.49.34. Dette til tross for uvanlig mye smerter og ubehag. Han brukte viljestyrken sin til å fullføre dette maratonløpet som er hans 83. til nå. Det er 36 år siden første gang han var med i et maratonløp.**

**Beste tiden hans noensinne 2.34.04, satt i Stavanger Maraton 1984. Dette er en av flere verdensrekorder Arne Olav har satt i idrett for døve og funksjonshemmede.**

**Ekspertene, særlig i USA, kalte dette en verdenssensasjon med tanke på de tre funksjonshemningene Arne Olav har (døv, synshemmet og store balanseproblemer).**

**Arne Olav har flere ganger vunnet maratonløp i konkurranse med funksjonsfriske. F. eks. hadde han beste tid på Stavanger Maraton 1989, uansett klasse. Stavanger Maraton-general Einar Søndeland har i offentlig uttalt at Arne Olav er den største profilen i Stavanger Maraton gjennom tidene.**

**Arne Olav Løvik har to ganger i 2015 blitt hedret av Stavanger kommune.**

**På ordførerens mottakelse 1. nyttårsdag fikk han hederstegn,**

**10.000 kroner, blomsterbukett og gaver.**

**I desember 2014 ble Arne Olav invitert av Venstre-politiker, Per A. Torbjørnsen til omvisning og prat i rådhuset. Torbjørnsen sa ved den anledning at Arne Olav er et godt forbilde for alle, og at Stavanger kommune er stolt av ham, og imponert av de mål han har oppnådd i idretten, spesielt i maraton, og særlig med tanke på de tre funksjonshemningene han har.**

**I sommer fikk Arne Olav igjen heder fra Stavanger kommune. Denne gangen var det rådmannen som tildelte 5000 kroner som takk for at han som fremragende idrettsutøver, til tross for sine tre handikapp, er en meget god ambassadør for Stavanger by. Det er veldig sjelden at rådmannen på denne måten bærer enkeltpersoner.**

**Vi gratulerer Arne Olav, og takker for at han ved så mange anledninger representerer hele døvemiljøet på en slik utmerket måte.**

**Arne Olav er en flott representant for døveidretten og idrett blant funksjonshemmede.**



**Foto:**

**Aud  
Kristin  
Røstad**

## Nytt nettsted. Informasjon fra Nav kompetansesenter.

Appbiblioteket ([www.appbibliotek.no](http://www.appbibliotek.no)) er en nettbasert oversikt over apper for smarttelefoner og nettbrett for mennesker med funksjonsnedsettelser. Nettsiden er et samarbeid mellom Statped og NAV.

NAV Kompetansesenter for tilrettelegging og deltakelse har ansvaret for drift av nettstedet. De har opprettet en redaksjonsgruppe som består av fag-

personer som jobber med kognisjon, syn, alternativ og supplerende kommunikasjon (ASK) og bevegelse. I tillegg er avdeling for læringsressurser og teknologiutvikling ved Statped og flere hjelpemiddelsentraler innholdsleverandører til appoversikten.

Kontaktinformasjon til redaksjonen: [appbibliotek@nav.no](mailto:appbibliotek@nav.no)

## Aktivitetshjelpemidler til personer over 26 år

Etter påtrykk fra blant annet FFO, ble ordningen med aktivitetshjelpemidler til personer over 26 år iverksatt 1. juli 2014.

Ordningen er rammefinansiert med en rammebevilgning på 55 millioner kroner per år. Det betyr at dersom man søker på et slikt hjelpemiddel når potten for året er brukt opp, vil man få avslag. Da kan man eventuelt søke på nytt neste år. Foreløpig har dette ikke vært noen problemstilling. Potten for 2014 ble langt fra brukt opp, og de foreløpige tallene for 2015 viser at det fortsatt er mye å gå på!

Det er viktig at ordningen gjøres kjent og at funksjonshemmede og kronisk syke benytter seg av ordningen og søker om nødvendige aktivitetshjelpemidler. FFO er opptatt av at ordningen blir benyttet når vi endelig har fått den på plass.

Hva er et aktivitetshjelpemiddel?

Aktivitetshjelpemidler er hjelpemidler som er spesielt utviklet for at personer med nedsatt funksjonsevne skal kunne delta i fysisk aktivitet. Du kan få aktivitetshjelpemidler til å bedrive aktivitet alene eller sammen med andre.

Dersom du kan bruke ordinært utstyr fra vanlig handel, men har behov for å få spesialtilpasset dette til deg, kan du få dekket utgiftene til tilpasningen. Du betaler da selv det ordinære utstyret. Du bør ta kontakt med hjelpemiddelsentralen på forhånd for å sikre at det er mulig å gjøre den tilpasningen som er nødvendig for at du skal kunne bruke utstyret.

Eksempel på aktivitetshjelpemiddel kan være sykler, sykkelfront til rullestoler, piggekjelker, sitski, og rideutstyr. Dette er bare eksempler, det er mange flere aktivitetshjelpemidler man kan søke om.



## Utlån

Aktivitetshjelpemidler blir lånt ut gjennom hjelpemiddelsentralen. Hjelpemidlet er folketrygdens eiendom og du skal levere hjelpemidlet tilbake når det ikke lenger er i bruk. Bruk skjema 10-07.03 for å søke om aktivitetshjelpemiddel fra hjelpemiddelsentralen.

Aktivitetshjelpemidler omfatter også ortopediske hjelpemidler, det vil si spesialproteser og ortopedisk fottøy. Søknadsprosedyren er tilsvarende som for andre ortopediske hjelpemidler. Bruk skjema 10-07.10 for å søke om ortopediske aktivitetshjelpemidler.

## Egenandel

Du betaler en egenandel på ti prosent av kjøpesummen for hjelpemiddelet. Egenandelen skal maksimalt tilsvare 4 000 kroner per hjelpemiddel.

Dersom du selv kjøper ordinært utstyr, og søker om å få spesialtilpasset dette, blir den ingen egenandel. Det er heller ingen egenandel ved reparasjon av utlånt aktivitetshjelpemiddel.

## Utprøving

Det er viktig å prøve ut aktivitetshjelpemiddelet før du sender søknad. Det finnes ofte flere varianter av samme

type hjelpemiddel, og små detaljer kan være med på å avgjøre om hjelpemiddelet blir en suksess eller ikke. NAV har inngått prisavtaler med leverandører på en del hjelpemiddeltyper. Der er det viktig å sette seg inn i hvilke hjelpemidler som inngår i avtalen. Ergoterapeut og fysioterapeut i kommunen kan bistå med utprøving og søknad.

Mange hjelpemiddelsentraler arrangerer aktivitetsdager hvor du kan prøve ulike typer aktivitetshjelpemidler. Det kan være nyttig å delta på en slik dag. I tillegg arrangerer Norsk Idrettsforbund aktivitetsdager som kalles Grenseløse idrettsdager. På hjemmesiden til Norsk Idrettsforbund finner du en oversikt over disse dagene.

FFO vet at det er mange som kan ha behov for og nytte av aktivitetshjelpemidler, og oppfordrer alle som tror de kan ha nytte av ordningen om å søke.

Ps.

Noen nyttige lenker om aktivitetshjelpemidler finner du på hjemmesiden ([www.lshdb.no](http://www.lshdb.no)), nyheter.

*Søknadsskjema*

*Forskrift om aktivitetshjelpemidler*

*Rundskriv om aktivitetshjelpemidler*



# En hilsen fra Kjell R. Johnsen

Jeg fikk en hyggelig og overraskende besøk av søstrene Åshild Johansen og Aslaug Kibsgård hjemme på Askøy.

Olaug hadde vært tidlig oppe og strødd salt på brune snegler som det nesten aldri blir slutt på.

Akkurat den dagen skinte solen, noe som vi vanligvis ikke opplevde denne sommeren.

Ut på formiddagen kom de begge, og Olaug hadde rukket å lage til god mat og kaffe.

Det ble en usedvanlig hyggelig gjen-

syn med dem begge. Det ble mye prat om sommertreffet i Langesund og Alta.

Det var turer som vekket mange gode minner .

Jeg savnet Lshdb-miljøet. Jeg hadde jo tilbragt mye av tiden på sykehuset og fått gjennomført flere tunge operasjoner .

Praten gikk og tiden gikk veldig fort. Før vi visste ordet av det kom stunden da Åshild og Aslaug måtte videre.

Kjell R. Johnsen

## Med tolk har jeg et normalt liv



Foto: Trond Tomassen

Publisert av I Tromsø

Edvard (60) er døvblind og avhengig av tolk i mange sammenhenger. Likevel har han både fast jobb og lever et normalt liv.

Denne uken feirer Tolketjenesten NAV 25 år i Troms og Finnmark. I den

forbindelse var det torsdag duket for en real markering av dagen i NAV Hjelpemiddelsentral Troms' lokaler. Edvard Johan Strand (60) har brukt Tolketjenesten siden oppstarten. Han forteller at tilbudet betyr mye for hans hverdag.

– Første gang jeg brukte tolk var på 80-tallet. Da var det kun private som hadde tilbud. Etter at Tolketjenesten startet opp i 1990 har jeg brukt de. Jeg er veldig fornøyd med den hjelpa jeg får, og den gjør det mulig for meg å oppfatte ting. Jeg føler at med tolk lever jeg et normalt liv, sier han.

**Fast ansatt i 36 år**

Strand har vært fast ansatt på Universitetsbiblioteket i snart 36 år. Til tross for at han er døvblind er det ikke ofte han trenger tolk i jobbsammenheng.

– Jeg jobber som bibliotekar på Natur- og Helsebiblioteket. Der sender jeg og arkiverer artikler og dokumenter. På jobb bruker jeg bare tolk innimellom. For eksempel ved bursdager i lunsjen eller møter, forteller han, men legger til at i mange sammenhenger er han fullstendig avhengig av tilbudet.

– Jeg er helt avhengig av å ha med meg tolk på møter, kurs, og som ledsager dersom jeg skal på reise. Også er det mange ganger i private sammenhenger at jeg trenger det. Slik som på NAV eller i døvekirka. Hvor mye tolk jeg bruker varierer etter behov.

### **Fornøyd**

Selv om det ikke alltid er ledige tolker i Tolketjenesten, har han alltid vært veldig fornøyd med tilbudet.

– Tilbudet har egentlig holdt seg stabilt. Det er ikke så mange tolker i Tromsø, men de pleier å hente fra andre steder. Jeg bestiller tolk hvis det er noe jeg skal, og da kan det av og til skje at det ikke er noen ledige tolker. Men dette er sjeldent og alt i alt er jeg veldig fornøyd, forteller Strand.

### **– Utrolig viktig tilbud**

Liss-Nina Krag-Pedersen, tolk i NAV Tolketjeneste Troms og Finnmark, forteller at tilbudet er utrolig viktig for dem som trenger det.

– Vi tolker for hørselshemmede, døve, døvblinde og kombinert syns- og hørselshemmede. Tolkene brukes til alt fra arbeid og utdanning til helsevesen, rettsvesen og kirkebesøk. Det er en liten tjeneste, men utrolig viktig for dem som trenger oss, sier hun. Under 25-årsmarkeringen ble det blant annet holdt diverse foredrag i tillegg til åpent hus i etterkant av disse.

– Vi er jo en av de første tolketjenestene som ble opprettet i Norge. Likevel er det mange som ikke helt vet hva vi driver med. Dermed ønsker vi også med arrangementet å spre kunnskap om oss og det skal blant annet demonstreres ulike tolkemøter i løpet av dagen, forteller Krag-Pedersen.



**Foredrag: Strand holdt også foredrag under markeringen.**

**Foto: Trond Tomassen**

# Fottur på Rallarvegen

Rallarvegen er en av Norges mest kjente trasè for både syklister og fotturister i våre dager. Den ble bygget rundt 1900 tallet for å transportere folk og materiell til byggingen av Bergensbanen. Den gamle veien strekker seg fra Voss via Flåm til Myrdal og videre til Haugastøl.

Aslaug Kibsgård ordnet det slik at søster Åshild og meg ble med til å ta den berømte fotturen fra Finse til Flåm. Det er en strekning på ca. 6 mil, og vi gjorde det på 3 dager.

10. august reiste vi med toget fra Drammen til Finse. Vi hadde med oss tolk/ ledsagere på turen. Det var en nødvendighet siden turen gikk gjennom flere strekninger der et feilsteg kan få uheldige følger.

Første overnatting var på Finsehytta, eid av DNT. En flott betjent hytte.

11. august.

Dagen opprant med regn og lett tåke. Det ble på med regntøy den første strekningen mot Hallingskeid. Vi måtte forsere flere store snøflekker underveis. Det har vært uvanlig mye snø på fjellet i år, og vi så at syklistene slet seg over de bløte snøpartiene. Etter 8 timer i flott variert landskap og med slitne bein ankom vi Hallingskeid via Fagernut. På turisthytta fikk vi tørket klærne, laget middag og alle fikk en god natts søvn.

12. august.

Den andre dagen kunne vi heldigvis pakke ned regntøyet. Etter frokost bar det videre. Det er en flott og spennende strekning til Myrdal. Sola tittet fram og vi kunne se den storslåtte naturen rundt. Der var snødekte fjell, islagte sjøer, rennende fosser og dype juv og daler. Vi ble ledsaget godt og trygt

gjennom noen farefulle partier. Vi var nesten de eneste som brukte beina. De fleste syklet.

Vel fremme i Myrdal etter 7 timers flott tur med innlagte matpauser underveis kunne vi ta en velfortjent hvil.

Myrdal Fjellstove er familiedrevet. Vi ble godt tatt imot og kunne innta et godt middagsmåltid.

13. august

Dagen opprant i strålende solskinn og blå himmel. Vi kunne skimte dalen og fjellene rundt. Det var en nytelse å gå nedover de 21 hårnålsvingene nedover mot Flåm. Vi kunne se Flåmsbanen slange seg oppover i Norges bratteste jernbanestrekning.

Så kunne vi nyte den siste dagen på Fretheim Hotel. Vel fortjent etter 22 timer til fots kunne vi nyte de siste timene før vi dagen etter tok Flåmsbanen opp til Myrdal. Derfra tok vi Bergensbanen hjem igjen.



Nr. 2 fra v: Aslaug Kibsgård. Ytterst til høyre: Åshild og Erik Johansen



Vakre Flåmsdalen med Flåmselven

[erik@lshdb.no](mailto:erik@lshdb.no)

# Tankene former våre liv. Del 1:

*Livet er et usikkert prosjekt.*

Etter et langt liv som syns- og hørselshemmet, hadde jeg i 2005 en hodeoperasjon på grunn av forhøyet trykk i hodet. Dette ble "the drop over the bucket" for meg. Jeg fikk mye angst og depresjon. Heldigvis kom jeg via Statped i kontakt med Nasjonalt senter for hørsel og psykisk helse.

Med kognitiv terapi og hjelp til å komme tilbake til "grunnmuren" i livet mitt, nemlig sport og fysisk aktivitet, klarte jeg å komme meg ut av den tunge situasjonen. Av og til har jeg små tilbakefall, men jeg har nå resept på en effektiv medisin.

Nedenfor finner du en artikkel som min terapeut har skrevet om meg og som jeg har fått tillatelse til å bruke. Kanskje andre i samme situasjon har nytte av å lese den. Det er alltid lys i tunnelen og Husk å gå gjennom døra mens den er åpen!

*Tankene former våre liv*

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

Artikkelen er utgitt på dansk som en av flere artikler i artikkelsamlingen "Psykologiske problemstillinger hos døvblindblevne", utgitt ved Videncenteret for Døvblindblevne i 2008.

*Tankene former våre liv*

Om ervervet døvblindhet og psykisk sykdom.

*"Våre liv er det tankene gjør det til" sa Marcus Aurelius, keiser i*

Romerriket og stoisk filosof. Sitatet er om livet generelt, men brukes i denne sammenhengen for å vise til det faktum at våre tanker er vesentlige for å utvikle og opprettholde psykisk lidelse.

Som psykiater og terapeut er jeg trent i behandlingsformen kognitiv terapi og jeg ønsker nå å ta dere med på en reise inn i en døvblinds historie.

Denne døvblindblitte pasienten ble henvist til psykiatrisk poliklinikk etter å ha utviklet psykisk sykdom. Jeg har fått ta del i hans sykdom og veien tilbake mot et friskere liv. Pasienten har medvirket i skrivingen av artikkelen og har således gitt tillatelse til at dere lesere kan få del i hans erfaringer.

*Hva er kognitiv terapi*

Psykiatrisk behandling er mangfoldig, og det finnes forskjellige behandlingsformer. Kognitiv terapi er et godt og rasjonelt utgangspunkt og en godt dokumentert behandlingsform for mange psykiske lidelser. Kognitiv terapi er en behandling hvor tankene våre vies særlig oppmerksomhet og baserer seg på erkjennelsen av at tankene styrer følelsene våre.

Kognisjon er det vi gjør når vi kontinuerlig bearbeider informasjonen vi mottar. Kognitiv terapi går ut på å endre våre tanker om den informasjonen vi har tilgjengelig. Hvordan vi tenker om en situasjon har betydning for hvordan vi opplever den, hva vi føler i situasjonen og hvordan vi handler.

Enkelt fortalt: Tankene styrer følelsene våre. Et eksempel på forskjellige



tenkemåter knyttet til samme opplevelse er følgende: Ektefellen din kommer ikke hjem til avtalt tid etter en tur på byen. Avhengig av dine tidligere erfaringer og ditt ståsted i livet er det mulig å tenke seg forskjellige følelser knyttet til denne situasjonen. Nr. 1: Redsel. Tenk om det har skjedd ham noe. Han har sikkert kræsjet og er blitt alvorlig skadet. Nr. 2: Irritasjon. Han klarer aldri å holde avtaler: Han kommer alltid senere enn han har sagt, og gir som vanlig ingen beskjed. Nr. 3: Sjalusi. Han har møtt en annen som er mer attraktiv enn meg og nå er det slutt på vårt ekteskap. For noen vil en blanding av disse tre følelsene gjøre seg gjeldende. Dette eksempelet brukes bare for å illustrere noe grunnleggende viktig. Nemlig det faktum at samme situasjon kan gi forskjellige følelsesmessige reaksjoner.

Våre tanker om en spesiell situasjon gir oss en følelsesmessig respons og tankene våre kan både være med på å utvikle og vedlikeholde en psykisk lidelse.

Hovedmålet i kognitiv behandling er å få til endring i tankemønstre for å oppnå bedring. I en behandlingsprosess prøver man å hjelpe pasienten til å kjenne igjen, problematisere og motvirke tanker som skaper problemer.

I løpet av behandlingstiden prøver man å finne frem til og bearbeide eventuelle grunnleggende problematiske tanker og erstatte dem med nye som fungerer bedre.

I en terapi jobber vi først med å få frem de problematiske tankene som medfører sykdomsutvikling. Det er vesentlig å få tak i de uhensiktsmessige tankene for å kunne endre dem. For å få frem

uhensiktsmessige tanker bruker kognitive terapeuter en aktiv og spørrende stil som hjelper pasienten til å bli klar over sin problemskapende tenkning. Først tar pasient og terapeut utgangspunkt i en konkret hendelse og utforsker pasientens tanker rundt hendelsen ved hjelp av spørsmål som: Hva gikk gjennom hodet ditt? Hva taler for at din

tolkning er riktig? Hva taler for at din tolkning er feil? Hvordan ville andre oppfattet situasjonen? Hvor sannsynlig er det at dine tanker er riktige? Finnes det muligens alternative tolkninger? Hvilke bevis har du for riktigheten i dette? Osv.

Ved utvikling av tankemønstre som fører til psykisk sykdom kan man si at pasienten gjør tankefeil!. Å gjøre slike systematiske tankefeil kan medføre betydelig stress. For eksempel vil en hypokonders tenkning være full av feilslutninger hvor kroppens normale signaler tolkes som tegn på alvorlig sykdom. Mens en deprimert person konsekvent tenker negativt om seg selv, om verden og om fremtiden. Kognitiv terapi ser nærmere på våre tanker og hvordan de påvirker følelsene og handlingene våre. Negative og ubehagelige og uønskede følelser kan endres når vi blir oss bevisst hvordan vi tenker. Følelser kan bli lettere å forstå når vi oppdager tankene som styrer følelsesuttrykket. Tilbake til eksempelet med den ikke hjemkomne ektefellen.

Realiteten er som oftest at noe har heftet og at hjemkomsten er blitt noe forsinket uten at verken katastrofen eller utroskapen har funnet sted.

Forts. i neste nummer.

# Tilbake til åstedet

Av Erik Johansen

Harald Vik har gitt meg tillatelse til å bruke noen av hans sitater og bilder fra sin Facebook side.

For et år siden ble døvblinde Harald Vik som kjent påkjørt av en bil bakfra og sterkt skadet mens han syklet sammen med sin pilot ved Sioux Falls, South Dakota. Etter lang tids rekonvalesens både i USA og her i Norge ble han frisk nok til å gjenskape og fortsette turen etter ulykken. Og ikke minst besøke familien som han har et nært og godt forhold til. Han har gjort et sterkt inntrykk på sin vei gjennom 3 stater. Flere intervjuer ble det både i aviser og tv-stasjoner underveis. Han har hatt god hjelp av sine tolk/ ledsagere, Ivar, Torben og Robert.

**30. august**

**Kjære venner!**

Endelig på vei til Amerika. Sitter på Gardermoen og venter på fly til Island. En liten stopp i Keflavik, så flyr jeg til Minneapolis sent i ettermiddag. Det er 7 timers tidsforskjell. Gleder meg til å sykle langs den amerikanske landeveien igjen. Jeg skal krysse 3 stater. Minnesota, Sør-Dakota og Nebraska. Skal holde dere orientert underveis.

**1. september**

Ute å spiser middag med mine amerikanske venner i Minneapolis. Er her sammen med slektninger av direktør på Eikholt, Roar Meland. God stemning! Imorgen går turen videre til Brookings for å møte Robb Rasmussen.

**2. september**

Ute å spiser med min gode venn Robb Rasmussen ! Robb har deltatt

på Ski for light som ledsager over 30 ganger. Idag har vi forlatt Minneapolis og befinner oss nå i Brookings, Sør Dakota. Imorgen sykler jeg videre til Sioux Falls, hvor jeg ble påkjørt for ett år siden. Der skal jeg møte mange spennende mennesker !



**2. september**

Kjære venner! I dag har jeg fått den nye tandemsykkelen. Jeg hentet den i butikken til min gode venn og helper Robb, i Brookings. Vi har hatt en flott dag og syklet milevis langs åker med mais. Da min bestemors bror kom til Amerika (Nebraska) på 1800-tallet, slo han seg ned på en gård og begynte å dyrke mais. Vi har flott vær og drøyt 30 grader. Ankom Sioux Falls (Sør-Dakota) nå i ettermiddag. Klemmer fra Harald.



### 3. september

I formiddag har jeg vært tilbake ved ulykkesstedet hvor jeg ble påkjørt for 1 år siden. Jeg ble kjørt dit av min gode venn Investigator Kelly. Hun er ansatt ved politihuset her i byen og var en av de første som besøkte meg på sykehuset i Sioux Falls. Det var litt rart å være tilbake, men samtidig er jeg glad for at jeg har muligheten, og at jeg stadig kommer i bedre form. Nå i ettermiddag skal jeg sykle med Kelly rundt omkring her i Sioux Falls. Kan ellers melde om 30 grader og fine forhold.



Meg og Investigator Andrea Kelly på åstedet for kollisjonen

### 5. september

For en fantastisk dag! I dag var jeg invitert til å sykle sammen med ansatte ved Sanford Hospital. På det sykehuset lå jeg 11 dager i fjor. I dag tok ca. 15 leger og sykepleiere seg fri fra arbeidet sitt for å hilse på meg og sykle sammen med meg i Sioux Falls. Blant annet kirurgen som opererte meg kom også sammen med sin søte kone. I tillegg kom hele 3 tv-stasjoner og 1 avis! Morsomt! Mange her i Sioux Falls husker ulykken fra i fjor, og jeg blir ofte stoppet på gaten av folk som kjenner meg igjen.



Kirurgen til h. og hans søte kone

### 6. september

Jeg fikk en overraskende beskjed i butikken idag når jeg skulle kjøpe en cola. Kassadamen kunne fortelle meg at jeg var på førstesiden i avisen.



Etter en lang sykkeltdag i går, trengte bena mine litt hvile i dag. Vi har ankommet Pierre som er delstats-hovedstaden i Sør Dakota. Her har vi besøkt Capitol Building, en bygning som sto ferdig i 1889. En meget pen bygning. Her fikk vi omvisning, og på bildet ser dere meg i senatet sittende i talerstolen. Morsomt! Jeg hadde avtale med guvernør Dennis Daugaard. Dessverre måtte guvernøren reise bort i et hastemøte, og avtalen ble avlyst. Det var synd! Jeg hadde gledet meg til å møte ham. Foreldrene til Dennis er døve, og guvernøren er oppvokst med tegnspråk.





**Meg i guvernørstolen.**

**8. september**

**Ute på prærien!**

Nå sykler vi sørover i retning Lincoln, Nebraska, hvor mine slektninger bor. I dag har det vært stille rundt oss, i løpet av mange timer på sykkelsetet har vi møtt svært få biler og nesten ingen hus. Vi har passert en rekke indianereservater. Ellers mye mais, solsikke og kyr. Det er rart å tenke på hvordan folk hadde det før i tiden her. På bildet ser dere Missouri River i bakgrunnen. Det er nest største elv i USA. I 1982 syklet jeg over Mississippi River, som er den største. Så nå har jeg syklet over begge to.



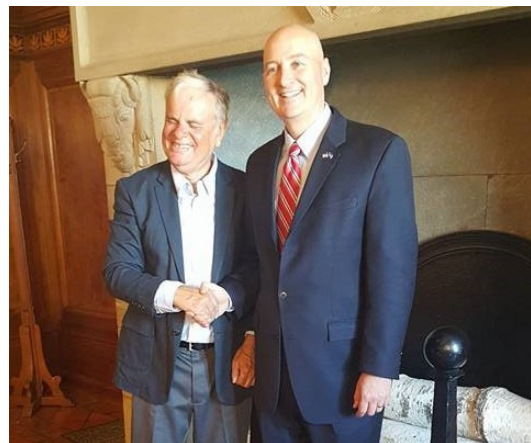
**10. september**

Da har jeg syklet fra Yankton til Sioux City. Det har vært en fin og lang sykkelstur hvor vi har passert mange bondegårder. Her lukter det som i Jondal. Smiler. Jeg luktet litt på gresset her, og det luktet veldig likt gress

som vi ga til sauene i Jondal. Kort tid etter at vi dro fra Yankton, syklet vi over en bro. Da passerte vi grensen over til Nebraska. Det følte ut som om jeg var hjemme. Nå er jeg bare dager i fra å møte familien i Lincoln.

**12. september**

Idag har jeg hatt gleden av å møte Nebraskas guvernør Pete Ricketts ! Det var en stor glede. Sammen med min familie fikk vi tatt en prat med ham inne i Capitol Building. Det er første gang jeg møter en guvernør her i USA. Først hadde jeg et foredrag på en barneskole for ca. 200 elever fra 4. og 5. klasse. De synes historien min var spennende og de hadde mange spørsmål.



**Meg og Guvernør Pete Ricketts**

En lang og fantastisk reise her i Amerika går mot slutten. Fredag ettermiddag i forrige uke fikk jeg melding fra Royal Norwegian Consulate i Minneapolis. De hadde ordnet i stand et møte med meg og tidligere visepresident i USA (1977-1981) Walter Mondale. Det møtet har jeg nettopp vært på og det var helt fantastisk. Mondale har sine aner fra Mundalen på Vestlandet. Hans besteforeldre kom til Amerika på midten av 1800-tallet. Mondale fortalte om hvor stor

betydningen Helen Keller hadde for funksjonshemmede i USA. Han ble overrasket når jeg fortalte at jeg møtte Keller ved hennes norgesbesøk i 1957. Jeg var en ung gutt da. Visste dere forresten at 27. juni er "Helen Kellers day" her i Amerika. Den ble innstiftet 27. juni 1980 på dagen 100 år etter hennes fødselsdag. Mondale er idag 87 år gammel. Til tross for sin alder jobber han fremdeles fulltid i sitt advokatfirma. Takk til alle dere som har fulgt reisen min gjennom Minnesota, Sør-Dakota og Nebraska. Takk også til alle som har tatt i mot meg på min ferd.



Walter Mondale til v. og meg

Store klemmer fra Harald.

|  |  |  |   |   |  |
|--|--|--|---|---|--|
| <p><b>Hamar</b><br/>Aslak Bolts gate 48<br/>2316HAMAR<br/>Tlf. 62 52 34 80</p>   | <p><b>Frizzy Hårcenter</b><br/>Kjøpmannsg. 16 B<br/>7900 RØRVIK<br/>Tlf. 74 39 08 57</p>   | <p>Vålaugsvegen 138<br/>2032 MAURA<br/>Tlf. 63 99 77 90<br/>Alle typer stålbygg</p>  | <p><b>Lillestrøm</b><br/>Storgata 12<br/>2000 LILLESTRØM<br/>Tlf. 63 80 15 90</p>   | <p><b>AS Elektro</b><br/>Skeivegen 49<br/>6650 SUFNADAL<br/>Tlf. 71 66 23 52</p>                      | <p><b>Aaserud Møbler A/S</b><br/>Rolighetsv 9<br/>1738 BORGENTHAUGEN<br/>Tlf. 69 16 66 60</p>        |
| <p><b>1814 Atten Fjorten Assuransforretning AS</b><br/>Per Krohgs vei 4 B<br/>1065 OSLO<br/>Tlf. 22 65 18 14</p>   | <p><b>ASKIO</b><br/>- vi forsyner Norge med mat<br/><b>Asko Øst AS</b><br/>Delitoppen 4, 1540 VESTBY<br/>Tlf. 02 425</p>   | <p>OFF. GODKJENT OPTIKER<br/><b>KOLBOTN OPTIKK</b><br/>Edvard Griegsv. 1, 1410 Kolbotn<br/>Tlf. 66 80 03 33 - 66 80 22 20</p>  | <p><b>Advokat Jon Reidar Aae</b><br/>Orkedalsv 53<br/>7300 ORKANGER<br/>Tlf. 72 48 79 90</p>  | <p><b>Søtvedt Optikk</b><br/>Bankparken 3<br/>2211 KONGSVINGER<br/>Tlf. 62 88 29 99</p>               | <p><b>Leif Gromstads Auto A/S</b><br/>Vesterv 56<br/>4839 ARENDAL<br/>Tlf. 37 40 10 00</p>           |
| <p><b>Tannlege Tor Frost Nielsen</b><br/>Strandg. 19<br/>5013 BERGEN<br/>Tlf. 55 32 67 24</p>  | <p><b>Bryne Rør AS</b><br/>Vesthagen 9<br/>4340 BRYNE<br/>Tlf. 51 77 82 00</p>   | <p><b>oticon</b><br/>Wergelandsv 7, 3etg<br/>0167 OSLO<br/>Tlf. 23 25 61 00</p>  | <p><b>BERGMAN</b><br/>DIAGNOSTIKA<br/>Jogstadv 21<br/>2007 KJELLER<br/>Tlf. 63 83 57 50</p>   | <p><b>Hetland videregående skole</b><br/>Breidablikkv. 16<br/>4017 STAVANGER<br/>Tlf. 51 92 14 00</p> | <p><b>Ekra Gartneri og Hagesenter AS</b><br/>Leinstrand<br/>7083 LEINSTRAND<br/>Tlf. 72 59 42 20</p> |
| <p>3412 LIERSTRANDA<br/>Tlf. 32 22 58 00</p>   | <p><b>Rue Transport AS</b><br/>3690 HJARTDAL<br/>Tlf. 913 82 288</p>   | <p><b>Apotek 1 Bømlo</b><br/>Sortland<br/>5430 BREMNES<br/>Tlf. 53 42 20 40</p>  | <p><b>Hovland Vigdal Optikk AS Specsavers</b><br/>Hovevegen 6<br/>6856 SOGNDAL<br/>Tlf. 57 20 30 10</p>   | <p><b>Hammerfest</b><br/>Havneveien 49<br/>9610 RYPEFJORD<br/>Tlf. 78 40 77 70</p>                    | <p>1300 SANDVIKA<br/>Tlf. 417 99 417</p>   |
| <p><b>optiker viksveen</b> OFFENTLIG GODKJENT OPTIKER<br/>ERHVERVEIEN 7 • CARL BERNERS Plass (VEGG-I-VEGG MED LAMPEGASJINET)<br/>Tlf. 22 35 07 27 • ÅPNINGSTIDER: MAN-FRE 09:30-17:00 • LØR 10:00-14:00</p>  | <p>STIFTELSEN <b>BLÅ KORS</b><br/>FREDRIKSTAD<br/>Tlf. 69 30 18 40<br/><a href="http://www.blaakors.no">www.blaakors.no</a></p>                                    | <p><b>Hitra videregående skole</b><br/>7240 HITRA<br/>Tlf. 72 44 20 30</p>   | <p><b>KORENOPTIKK</b><br/>Kuben kjøpesenter<br/>7100 RISSA<br/>For timebestilling<br/>73 85 19 30</p>   | <p>Tomterv 41<br/>1408 KROKSTAD<br/>Tlf. 64 86 31 03</p>  |  |
| <p><b>En virksomhet i Stift.</b><br/>Sentrumsbygget, 3140 ANDEBU<br/>Tlf. 33 43 88 00 - <a href="http://www.signo.no">www.signo.no</a></p>   | <p><b>Fredrikstad</b><br/>Nygaardsgata 49/51, 1607 FREDRIKSTAD<br/>Tlf. 69 31 24 24 - <a href="http://www.colosseumklinikken.no">www.colosseumklinikken.no</a></p> | <p><b>Nedre Buskerud Boligbyggelag</b><br/>Nedre Torggt 5/7<br/>3015 DRAMMEN<br/>Tlf. 32 21 15 00</p>  | <p><b>SØR-TRØNDELAG FYLKESKOMMUNE</b><br/>Erling Skakkesg 14<br/>7004 TRONDHEIM<br/>Tlf. 73 86 60 00<br/><a href="http://www.stfk.no">www.stfk.no</a></p> |   |  |
| <p><b>BORRE SYN</b><br/>Optikeren på Borre<br/>Kirkebakken 17, 3184 BORRE<br/>For timebestilling, ta kontakt med kontoret på Borre fysioterapi: Tlf. 33 03 06 50<br/>Kontoret er betjent mandag til torsdag, klokka 09:00-15:00.<br/>Du kan også sende epost til <a href="mailto:post@borresyn.no">post@borresyn.no</a><br/><a href="http://www.borresyn.no">www.borresyn.no</a></p> | <p><b>Ski kommune</b><br/>Kommunalteknikk<br/>1402 SKI<br/>Tlf. 64 87 87 00 - <a href="http://ski.kommune.no">ski.kommune.no</a></p>                               | <p><b>Ditt lokale Bilverksted.</b><br/>EU-kontroll Service<br/>Clutch, støtdempere, brems<br/>Forstillingskontroll<br/>A/C service<br/>Bilglass<br/>Mekonomen Bilverksted er profesjonelle bilverksteder som tilbyr service og reparatur alle bilmerker.<br/><b>Bilverksted</b><br/>Vi vil gjøre Bil.livet enklere</p> <p>3 års garanti på reservedeler</p> <p>Person og Varebilservice DA<br/>Vaterlandsveien 35, Slemmestad,<br/>Tlf. 31 28 38 40.</p> |   |   |  |



Løsninger for synshemmede

**bojo as**

Akersbakken 12  
0172 Oslo  
Tlf. 23 32 75 00

*når briller  
ikke er nok!*



Bestill produktkatalogen 2015  
på [www.bojo.no](http://www.bojo.no) eller  
på telefon 23 32 75 00

**Returadresse:**

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

***LSHDB-sentralstyre 2014 - 2016***

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

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