

LSHDB

SynHør-bladet

24. årgang

Nr 6- 2015



God jul !

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

Innhold

Styrets hjørne	3
Likepersonskurs og julebord	5
LSHDB Vestfold	7
Nederland - Sykkelland	8
Historisk samarbeid mellom Norge og USA	9
Valgkomite 2016	10
Europeisk Sportsuke, Russland	10

Nytt treffsted for døvblinde i Trondheim	11
Oslo maraton 2015	11
Tankene former våre liv Del 2	13
Høsttur med distriktslaget	15
Turen til Gaustatoppen	16
Prosjektet, Kom i gang med Fysisk aktivitet inviterer til: Julehilsen 2015	17
	18



Landsforbundet for kombinert Syns- og Hørselshemmede/Døvblinde

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

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

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

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

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

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

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

Adresse:

LSHDB
Skippergata 33
0154 Oslo

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

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

Trykk: Rycon AS

Opplag 330 stk

Styrets hjørne



**"Styrets hjørne" -
desember 2015.**

**Kjære lesere!
Av Kari Kristine
Engan, nestleder.**

Høsten er en travel tid for oss i styret. Jeg vil skrive om noen av de møtene vi har deltatt på.

NRK ansatte Siri Antonsen som tilgjengelighetssjef i 2014. I vår ble det opprettet et brukerråd. Mandatet for rådet er å øke tilgjengeligheten i NRKs sendinger på TV, radio, nett og mobil. Rådet består av 10 representanter fra ulike organisasjoner. Jeg sitter som representant for LSHDB. Noen av de andre organisasjonene som er med, er FNDB, Norges Døveforbund, Norges Blindeforbund og Hørselshemmedes Landsforbund.

Den 2. oktober hadde vi vårt andre møte. Første del av møtet var kringkastingssjef Thor Gjermund Eriksen til stede. Han snakket om NRKs ambisjon: NRK skal være en raus og mangfoldig fellesarena. Alle skal være inkludert. Alle skal ha tilgang til vårt innhold. Spesielt på de store arrangementene som samler folket, er det viktig at alle kan ta del i opplevelsen. Tilgjengelighet er et område som NRK vil og skal være gode på.

Innspill fra organisasjonene: For en god del funksjonshemmede er NRK den viktigste informasjonskanalen. Dermed er det ekstra viktig at innholdet er tilgjengelig. Organisasjonene presenterte seg og fikk uttale seg om hvor tilgjengelig de opplever NRKs

tilbud, og hva de ønsker for fremtiden.

Klage: For å bedre tilgjengeligheten i NRK, er det viktig at vi klager. Send e-post til: info@nrk.no

Etterpå ble det bl.a. omvisning i nyhetsredaksjonen. Deretter var det evaluering av tilgjengeligheten i NRKs valgsendinger. Ingunn Solheim fra valgredaksjonen 2015 møtte.

Jeg fikk mange innspill fra dere medlemmer som er på LSHDBs e-postliste. Tusen takk skal dere ha! Og jeg håper jeg fortsatt får innspill, også fra dere som ikke er på e-postlista!

Ingunn Solheim er programleder for "Debatten" som sendes på NRK1 torsdager kl. 21.30. Hun informerte om at alle er velkommen til å være publikum. Tema for programmet blir opplyst onsdag kveld. Hvis du synes temaet er interessant, og du vil være publikum, så ta kontakt med: debatten@nrk.no eller på Facebook/Twitter.

16. - 18. oktober deltok Åshild Johansen og jeg i møte med de andre nordiske døvblindeforeningene. Den finske døvblindeforeningen var vertskap i år. En egen artikkel om dette møtet kommer i neste nummer.

Den viktigste saken vi jobber med, er på tolkeområdet. Helsedepartementet har satt i gang nok en evaluering av tolkeområdet. Åshild Johansen sitter i referansegruppen. Jeg har plukket ut noen punkter fra oppsummeringen av møtet 2. november.

- Klage. Hvordan skal en tolkebruker sende inn en klage - når en trenger tolk for å sende inn en klage? Døvblinde opplever at den type aktivitet en klage medfører (svar/tilsvar, lesing, gjennomgang av dokumenter

m.m.) faller utenfor det formidlingen vurderer som nødvendig kommunikasjonsbehov. Dermed får man ikke tolk og ledsager til dette. Følgelig blir det ikke søkt om tolk og ledsager til klage og den døvblinde er i praksis avskåret fra å klage.

Ulik praksis blant hjelpemiddelsentralene. Det er store ulikheter i måten hjelpemiddelsentralene praktiserer regler og retningslinjer for tildeling av tolk. Avgjørelsene om tolkebehov vurderes ulikt. Her må tolkebrukers ønske legges til grunn, ikke tolkeformidlers oppfatning av hva tolkebehovet er.

- Bestilling av tolk. Ønske om mindre krav til detaljert beskrivelse. I dag må brukere gi en fyldig dagsplan for tolkeoppdraget.

- Det ønskes egne formidlere til f.eks. døvblinde. Dette for å sikre at formidler forstår brukerens behov slik at best mulig løsning tilbys.

- Brukerne bør gis anledning til å påvirke hvilken tolk de skal få. Samspillet mellom tolk og bruker er spesielt viktig for døvblinde. Belastningen ved å forholde seg til en ukjent tolk eller en tolk som ikke fungerer godt, er stor.

18. november deltok Odd Paulsen, Sissel Haavik Markhus og jeg på kontaktmøte mellom Eikholt, FNDB og LSHDB. Det arrangeres to møter i året. Blant sakene som ble tatt opp,

var Norsk kvalitetsregister for døvblinde, nytt fra FNDB, LSHDB og Eikholt. Eikholt er nå på Facebook og har utviklet ny hjemmeside. De er interessert i tilbakemeldinger om den er tilgjengelig for kombinert syns- og hørselshemmede. Kurskatalogen for 2016 ble også omtalt. Her er et nytt gruppekurs: "Sanselig mat" i ukene 22 og 48, med søknadsfrist 10. januar. Les mer om kurstilbudet i katalogen eller på Eikholts hjemmeside.

Åshild Johansen og Bibbi Hagerupsen har nettopp vært to uker på Helen Keller-senteret i USA. De var invitert for å holde kurs i haptisk kommunikasjon. Ifølge meldinger var det et svært vellykket kurs! Jeg regner med at det kommer en egen omtale i bladet. 24. november ble prosjekter finansiert av ExtraStiftelsen kunngjort. LSHDB hadde sendt inn to søknader. Sissel Haavik Markhus representerte LSHDB under tildelingen. Det to-årige prosjektet "Kom i gang med fysisk aktivitet" med Bedir Yiyit som prosjektleder, fikk midler. vi gratulerer!

LSHDB har nettopp gjennomført likepersonskurs og julebord i Asker. Det vises til egen artikkel.

Dette ble et langt innlegg i "Styrets hjørne". Jeg håper at jeg med dette har greid å gi dere et innblikk i hva styret driver med! Da gjenstår det bare å ønske dere en riktig god jul! Styret takker for alle innspill, deltakelse, støtte og samarbeid i 2015!

Likepersonsskurs og julebord i Asker

Av Erik Johansen

Det årlige likepersonsskurset med julebord ble som vanlig holdt i Scandic Asker Hotel, 20.– 22. november 2015. 35 medlemmer deltok.

Etter ankomst fredag og en god lunsj var det klart for nærmere bekjentskap med tekniske hjelpemidler. I to forskjellige rom stod de utstilt på rekke og rad. Leverandørene gav god informasjon om de forskjellige apparatene som letter hverdagen for syns og hørselshemmede.



En del av utstillingen

I forelesningssalen erklærte stedfortredende kursleder, Hege Dahlen likemannskurset for åpnet.

Etter en kort informasjon av Karin Andvig og Kari Engan kunne vi begynne med første informasjonsmøte. Overlege Kjetil Riddervold Heimdal arbeider med blant annet medisinsk genetikk. Han informerte om døvblinderegisteret og genforskning. Det har blitt sendt ut spørreskjema om døvblindhet, men teamet hans hadde dessverre mottatt for få tilbakemeldinger. Han skulle ønske flere hadde svart slik at kvaliteten på forskningen ville blitt bedre. Det har kanskje vært for dårlig informasjon slik at folk ikke har forstått betydningen av spørreskjemaet. Døv-

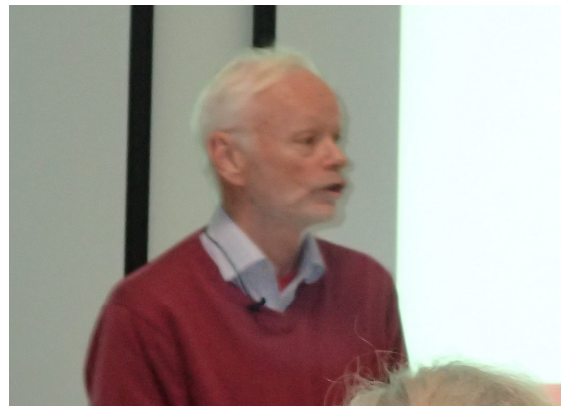
blindregisteret ble opprettet fordi det er en sjelden diagnose. De vil kartlegge relevante kjennetegn hos personer med døvblindhet i Norge.

De vil overvåke utviklingen av døvblindhet og kvalitetssikre.

Ved spørsmål om spørreskjema og genforskning kan disse kontaktes:

ceboer@ous-hf.no

kheimdal@ous-hf.no



Kjetil Riddervold Heimdal

Etter det nyttige informasjonsmøtet var kvelden til fri disposisjon med middag og sosialt samvær.

Lørdag fortsatte likemannskurset med tema «En skam å være uføretrygdet?» Hege ønsket May Volden velkommen. Hun er psykolog fra NSHP, (Nasjonalt senter for hørsel og psykisk helse. May snakket om uførestønad. Er det en skam å være uføretrygdet og motta stønad? Svaret var kort og godt NEI. Vi skal ikke føle skam ved å motta trygdestønad.



May Volden

Etter en kort pause var det et innlegg fra Ester Heidrun Berg Solheim.

I forbindelse med temaet; En skam å være uføretrygdet?, fortalte hun om sin barndom, oppveksten og voksenlivet. En sterk historie ble fortalt om blant annet mye mobbing i barneskolen. Etter en del år i arbeidslivet ble hun uføretrygdet. Et godt liv har hun idag med gode relasjoner til familie, naboer og venner.



Til høyre, Ester Heidrun Berg Solheim

Etterpå var det gruppearbeid. Temaet var om det var en skam å være uføretrygdet.

Det ble delt opp i fem grupper. Hver gruppe la frem sin konklusjon. Hovedkonklusjonen var at det ikke var en skam å være uføretrygdet, og særlig de med minst to sansetap.

Fra Cor van der Lijcke og Ester Heidrun Berg Solheim har jeg fått kommentarer om likemannskurset.

Cor van der Lijcke:

Vi har akkurat avsluttet ei veldig fin og lærerik helg sammen med gode venner og likesinnede i LSHDB. Scandic Hotell er veldig godt egnet for vår gruppe. Tilgjengeligheten er prima med nærhet til tog og motorvei. På selve hotellet er det godt tilrettelagt for syns- og hørselshemmede: Teleslynge i "verdensklasse", veldig god belysning, markering på trappene, vekkerklokke med vibrator, fleksibel og hyggelig personale blant annet.

Maten på hotellet er et kapittel for seg! Alt som ble servert i forbindelse med måltidene, men også alt som plutselig dukket opp mellom måltidene, var så smakfullt og lekkert at Scandic Asker etter min mening skiller seg ut i hotellklassen.

Det er veldig bra at det hvert år er en hjelpemiddelmesse. Slik kan vi følge utviklingen i hjelpemiddelbransjen.

Alltid spennende og informativt.

Kjetil Riddervold Heimdal hadde info ang. døvblinderegister som det var nyttig å høre om. Samtidig litt forvirrende fordi det sannsynligvis er snakk om to ulike registre. Det kan være lurt om det blir ryddet opp i dette.

På programmet sto "Genforskning", men det fikk vi høre lite om. Det er et stort behov for og ønske om at dette blir tema ved neste anledning.

Psykolog May Volden hadde foredrag om spørsmålet. "En skam å være uføretrygdet?" Dette er et spørsmål som berører mange av oss, og flere delte også erfaringer og følelser rundt dette. Temaet ble diskutert i grupper og nyttige ting ble lagt fram i plenum.

Ester Heidrun Berg Solheim hadde et innlegg der hun ønsket at folk uten syns- og hørselshemning kan bli tatt opp som fullverdig medlem i LSHDB. Dette kan gi en sterkere organisasjon. Temaet vil bli tatt opp igjen på årsmøtet under sommertreffet. Så inntil da har vi litt å tenke på.

Vi avsluttet helgen med et strålende julebord!

Stor takk til LSHDB v/styret, Hege Dahlen for dyktig ledelse av de ulike programpostene, og til slutt tolker/ledsagere og alle deltakere.

"High five!"

Forts. neste side:

Ester Heidrun Berg Solheim:

Det er greit med likemannskurs der foredragsholderne holder et tema som gagnar oss.

Denne gang var det "døvblind-registeret" ved Kjetil Riddervold Heimdal og psykolog Maj Volden med "En skam å være uføretrygdet?» Dette ga oss noe å tygge på. Spennende temaer å ta opp. Gruppearbeidet var flott. Vi blir bedre kjent med hverandre, og vi utveksler tanker/ ideer og erfaringer. Jeg ønsker at spørsmålene kunne vært forskjellige til hver gruppe under samme tittel.

Jeg etterlyste styreprotokoller fra Lshdb's styremøter.

Nestleder Kari Engan skulle få det ordnet slik at alle medlemmene fikk det på mail, CD etc., og på hjemmesiden.

Jeg leste opp en sak jeg la frem til medlemmene, og at saken bør bli tatt

opp på landsmøtet. Saken gjelder en ønsket endring av vedtektene. Jeg ønsker at nære relasjoner som ressurspersoner er med i organisasjonen.

Tilslutt vil jeg si at julematen og stemningen var god.



Ole Reinemo, en trofast deltaker som fylte 90 år i år. Vi gratulerer.

LSHDB Vestfold gjenopprettet

LSHDB Vestfold ble igjen opprettet på et møte den 27. februar 2015 etter å ha ligget nede noen år.

Foreløpig har vi hatt sommerhygge på brygga i Tønsberg. Den 11. desember skal vi på en juleinspirert lunsj og spa på Farrisbad Hotell.

Målet for 2016 er et inspirerende, spennende og sprekkt år for medlemmene .

Vi ønsker også å ha et godt og fint samarbeid og god kontakt med medlemmene for å utvikle oss videre.



Styret består av leder Merete Karlsen (i midten), kasserer Bibbi E. Hagerupsen (til venstre) og styremedlem Annette C. Paulsen.

Nederland – Sykkeland

Av Margrethe og Cor van der Lijcke

I tidsrommet 21.-28.september 2015 arrangerte Achilles International of Norway sin første treningsleir i utlandet.

Achilles International of Norway er en idrettsforening for alle funksjonshemmede som ønsker å drive idrett. Alle personer med nedsatt funksjonsevne kan bli medlemmer. Achilles er en verdensomspennende organisasjon som har sitt hovedsete i USA.

Ønsker du mer informasjon om Achilles International of Norway, ta kontakt med Bedir Yiyit

post@achillesnorway.no

Turen vår gikk til Nederland, og vi bodde på Pagedal, et internasjonalt sports- og konferansesenter i provinsen Groningen. Vi var 16 deltakere på treningsturen: 7 deltakere med ulike former for syns- og hørselstap og 9 ledsagere og tolker.

Og hva bestod treningsturen av?

Sykling, kanopadling, friidrett, svømming, trening i egen treningshall og løpeturer i flotte omgivelser. Og ikke å forglemme: Siste kvelden var vi alle samlet i en av leilighetene og fulgte ivrig med på VM i sykling på tv!

Siden vi var i sykkellandet Nederland, der det er flere sykler enn innbyggere, ble det naturligvis mye sykling og mange såre romper! Overalt var det egne sykkelstier langs kanaler, i skogen, i småbyer og over bruer. Og alle vi møtte, hilste og smilte. Da vi ved et par anledninger hadde problemer med sykkel, var folk mer enn villige til å hjelpe. Vi leide tandemsykler for hele uka og syklet hver dag kortere og lengre turer. To dager var vi på heldagstur og spiste lunsj underveis. Turen til Bourtange nær grensen til Tyskland ble et sterkt og idyllisk min-

ne. Dette er en festningsby fra 1700-tallet der vi møtte folk i tidsriktige klær.

Når vi spiste lunsj underveis var det flere som prøvde seg på nasjonalretten pannekaker med bacon og eple! En dag la vi vekk treningstøyet og dro på tur til Groningen by, hovedstaden i provinsen Groningen. Her hadde vi først byvandring med guide. Etterpå var det muligheter for å shoppe, spise poffertjes, stroopwafels og drop (=lakris).

Det var naturlig nok spredning i fysiske forutsetninger og tidligere erfaringer med å drive idrett. Derfor delte vi oss av og til i 2 grupper og kunne velge lengde på sykkelturen. Dette gikk ikke ut over samholdet i gjengen. Da vi evaluerte til slutt, nevnte alle den hyggelige stemningen, det gode fellesskapet, latteren og samholdet! Vi takker Edwin Postma, direktør på Pagedal og hans medarbeidere for god service og fleksibilitet. Edwin og flere av de ansatte snakket til og med norsk!

Vi takker Achilles International of Norway v/ Bedir som arrangør av turen, alle de flotte deltakerne, ledsagerne og tolker, og ikke minst vår allestedsnærværende nederlandske venn, Rien.



Historisk samarbeid mellom Norge og USA

Av Bibbi Hagerupsen

Åshild Johansen, LSHDBs forbundsleder og jeg ble invitert til "Train the trainer" – kurset av Helen Keller National Senter (HKNC), New York sammen med Hapti-Co.

Bakgrunnen for kurset er at Hapti-Co kom i kontakt med ansatte fra HKNC der de holdt kurs i haptisk kommunikasjon. De samarbeidet for å utgi bok om haptisk kommunikasjon i engelsk versjon. Den ble endelig utgitt torsdag den 12. november. En stor gratulasjon til Hapti-Co og HKNC med den nye fantastiske boken om vårt hjertebarn; haptisk kommunikasjon.

Nå er det blitt et godt og tett samarbeid mellom Norge og USA. Det var historisk da Åshild og jeg holdt kurs for 12 håndplukkede døvblinde fra hele USA i haptisk kommunikasjon. Vi i samarbeid med Hapti-Co ga grunnleggende undervisning i haptisk kommunikasjon, der de skulle forstå betydningen av signaler på ryggen og overarmen når man gir tegn.

Kurset varte i 3 dager, og det ble mye diskusjon. De var meget ivrige i å lære om ALT, og vi måtte minne dem på at det viktigste er å forstå det grunnleggende slik at det vil gjøre det lettere å oppfatte signaler etterhvert.

Det var et artig samarbeid med amerikanerne, og målet ved dette kurset er at de skulle spre informasjon om haptisk kommunikasjon videre i USA, og at de selv skal holde kurs for døvblinde, pårørende, venner osv.

Det ble en fantastisk og minnerik opplevelse å være med på dette kurset sammen med de flotte amerikanske døvblinde personer. En STOR takk til

tolkene fra Norge som gjorde det lettere for oss å forholde seg til ulike språk som engelsk tale, ASL (American Sign Language), norsk tegnspråk, norsk tale, haptisk og ledsaging. Tolkene er helt FANTASTISKE!

Vi takker LSHDB for økonomisk støtte til reise og opphold i New York.



Valgkomite 2016

Det er nå 2 år siden siste landsmøte. Valgkomiteen som ble valgt på representantskapsmøtet på Eikholt i april er i full gang.

Valgkomiteen ledes av Inger Kristin Hauge.

Sekretær Bjørn Egil Hammerlund.

I tillegg er Anette Årnes med og vara-medlem er Merete Karlsen.

Hvordan skjer valget?

Vanlig rutine er at lederen velges for 2 år ad gangen. I styret finner vi 4 styremedlemmer som alle velges for 4 år. Hvert 2. år velges 2 styremedlemmer. Varamedlemmer velges for 2 år ad gangen.

Disse står på valg:

Leder Åshild Johansen står på valg.

Styremedlemmer Hege Dahlen og Bibbi Hagerupsen står ikke på valg da de har 2 år igjen.

Kari Kristine Engan og John Sandell står på valg.

Varamedlemmer Odd Paulsen og Sissel Markhus står på valg.

Har du forslag på kandidat som du mener bør velges inn, send en e-post til Inger Kristin Hauge, kris-hau@online.no

Gjør det gjerne så fort som mulig, og det er fint om du kan fortelle oss hvorfor akkurat denne personen skal velges. Vi ønsker forslag innen 28. februar 2016.

Inger Kristin Hauge

Leder for valgkomite 2016.

Europeisk sportsuke i Russland 2016

Av Erik Johansen

Kontoret har mottatt en epost på engelsk fra en organisasjonskomite som arrangerer Europeisk sportsuke i Russland vår-sommer 2016.

Som kjent har den 16. Europeiske rehabiliterings og kulturell uke for døvblinde blitt avholdt i Moskva i august 2015.

Under arrangementet deltok det folk fra Russland, Europa og SUS landene.

Programmet er tettpakket med mange forskjellige arrangementer, utflukter til berømte severdigheter og besøk til de mest naturskjønne stedene i hjertet av Russland.

Disse arrangementene er blitt vellykket, så de tenker på å arrangere dette igjen i vår-sommer 2016.

Tanken er også å oppleve Sochi, der den siste vinter-OL ble avviklet.

Ønsker du å ta del i noen sportskonkurranser?

Kan det være noen som er interessert i dette arrangement.

Vi regner med å gi ut mer informasjon etter hvert.

Med vennlig hilsen

Organizing Committee. (ERCW 2015)

NYTT TREFFSTED FOR DØVBLINDE I TRONDHEIM

Av Kari Kristine Engan

Etter initiativ fra Foreningen Norges Døvblinde (FNDB) og Landsforbundet for kombinert syns- og hørselshemmede/døvblinde (Lshdb) har Trondheim kommune ved Rådgivningstjenesten for døve og døvblinde, og Dagsenteret for døve og døvblinde nå startet et nytt treffsted. Målet er å gi et tilbud om en møteplass og sosial arena til alle døvblinde i Trondheim og omegn.

Adresse for Treffstedet:

Det nye treffstedet for døvblinde vil ha tilholdssted på Dagtilbudet for døve og døvblinde (Vaskeriet) i Bispegata 9. i Trondheim

Åpningsdag og tid :

Treffstedet vil holde åpent:

Første tirsdag i hver måned fra kl. 11.00 – 14.00.

I høst vil dette være: Tirsdag 6. ok-

tober, tirsdag 3. november og tirsdag 1. desember.

Transport:

Dagsenteret for døve og døvblinde vil tilrettelegge for henting og bringing med minibuss til de som bor i Trondheim, ellers må den enkelte sørge for skyss til og fra treffstedet.

Mat/ Servering:

Dagsenteret for døve og døvblinde vil tilrettelegge slik at det blir servert et enkelt måltid i forbindelse med treffstedets møter.

Aktuelle tema til samlingene før jul er:

Hva kan PPT for voksne tilby døvblinde

Psykiske utfordringer med å leve med sansetap.

Informasjon om ulike hjelpetilbud for døvblinde fra Trondheim kommune

Velkommen til det nye Treffstedet.

Oslo maraton 2015

Av Bedir Yiyit



Lørdag 19. september gikk Oslo maraton av stabelen i hovedstaden. Dette er Norges største løp med til sammen ca. 22.000 løpere som inkluderer

fullmaraton, halvmaraton og «10 for Grete». Achilles International of Norway arrangerte for andre året på rad i Oslo. Noen løp halvmaraton og noen 10 for Grete, og det var i tillegg 2 deltakere i rullestol. De aller fleste løp sammen med hver sin løpe-ledsager. Vi hadde gleden av å få mange frivillige ledsagere og med slekt og venner. Det er noe vi er veldig takknemlige for. Deltakerne og ledsagerne kom fra hele landet.

Vi startet fredag med informasjon og foredrag på Scandic Helsfyr. Bedir Yiyit ønsket velkommen og deretter holdt Christian Lawley et fantastisk foredrag: "Ingenting er umulig, det tar bare litt lenger tid".

Etter middagen ga både Bedir og Ivar Wigaard informasjon om fysisk aktivitet. De pratet om hvor viktig det er å holde seg i bevegelse og i aktivitet. Så ble det sosialt samvær resten av kvelden.

Lørdagen samlet vi hele gjengen på Tøyen på Anatolia restaurant. Her ble det gitt praktisk informasjon. Folk fikk hilse på sine ledsagere, og startnummer og t-skjorter ble delt ut.

Fysioterapeuten Cathrine Riiser og coach Lene Røine holdt et foredrag om sterk i kroppen, sterk i toppen. Dette dreide seg om at det er viktig å ta vare på både den mentale og fysiske helse. Samtidig introduserte de blant annet noen produkter. De snakket om hvor viktig det er med mental trening og stressmestring. Man må tenke positivt og de introduserte en setning man skulle si til seg selv hver dag når man sto opp: "For hver dag og på alle måter er jeg bedre og bedre og bedre".

Så ble det servert en velsmakende lunsj. Etter lunsj dro hver og en sammen med sin ledsager til startområdet. I «10 for Grete» startet deltakerne fra Achilles i klassen for funksjonshemmede. Alle deltakerne våre gjennomførte med glans og alle var fornøyd med vel gjennomført løp. Noen var med for første gang, mens andre

forbedret sine bestetider fra tidligere. Løpet passer for alle enten man løper, jogger eller går.

Senere samme kveld feiret de fleste av deltakerne og ledsagerne med god middag og sosialt samvær.

Vi kommer til å gjenta suksessen til neste år og håper at både nye og gamle blir med!

PS! Vil bare minne om at Achilles International of Norway har flere aktiviteter både innenlands og utenlands i løpet av året. Bl.a. treningssamlinger, Oslo- og New York maraton og matkurs. Så følg med på vår hjemmeside (www.achillesnorway.no) eller på følg oss på facebook.

Eller ta kontakt med Bedir Yiyit dersom du ønsker mer informasjon.



Tankene former våre liv. Del 2:

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 døvblinde", utgitt ved Videntcenteret for Døvblinde i 2008.

Forts. fra forrige nummer:

Arbeid med døvblinde pasienter
Noe av det mest spennende ved å jobbe med døvblinde er utfordringene knyttet til det individuelle. Døvblindhet er en samlebetegnelse som beskriver et kombinert sanse- og hørselsproblem. Døvblindhet kan inndeles på mange måter. Det kan være medfødt og dermed ha stor innvirkning på evnen til å oppfatte omgivelsene og på muligheten til orientering utover personen selv. Døvblindhet kan også være ervervet.

Døvblindhet kan være totalt fravær av fjernsansene eller man kan ha betydelige rester både av syn og hørsel. Avhengig av hvilken sans som er best bevart vil kommunikasjonen dels være basert på hørsel og talt språk, dels vil kommunikasjon være basert på visuelt språk via tegnspråk, skrift eller bilder og dels vil kommunikasjonen være avhengig av berøring og taktilt avlesbart språk.

Døvblinde representerer en gruppe pasienter som utfordrer det terapeutiske arbeidet i ekstrem grad. Det utfordrer grensene som vanligvis er satt som en ramme for behandling, det utfordrer kreativiteten til terapeuten ift å tilpasse en terapi og det utfordrer den kommunikasjonsmessige. Det å

utforske kommunikasjonens muligheter (og begrensninger) er begynnelsen og slutten. Som psykoterapeut er jeg vant til å jobbe med ord, stemmebruk, intonasjon og ikke minst ved mitt kroppsspråk. Ved å være den interesserte lytter og den utfordrende samtalepartner er terapeuten sammen med pasienten ansvarlig for å drive en terapi fremover. I møte med døvblinde pasienter utfordres behandler og pasienten til god samhandling.

Den store utfordringen for terapeuten er: Hvordan kan jeg bidra til å skape en ramme hvor vekst, utvikling og økt kunnskap kan komme pasienten til gode når kommunikasjonen er svært vanskelig? Hvordan skal jeg bli en kompetent samspiller?

F.eks. vil et hjelpemiddel som tavle for å liste opp poenger og for å tegne illustrasjoner være lite egnet, men kan kompenseres ved bruk av kroppen og taktilsansen ved å tegne på ryggen.

For å få en fungerende terapeutisk relasjon må pasient og behandler gradvis utvikle et fellesskap basert på gjensidig trygghet. Pasienten må tørre å stole på sin terapeut og terapeuten må tørre å utfordre, ikke minst seg selv, men i høy grad også pasienten.

Personer som opplever doble sanse- og hørselsproblemer, er i ekstrem grad overlatt til seg selv og sitt indre liv og har liten mulighet for å få korrigering fra andre. Isoleringen påtvinges det enkelte individ. Samspill med andre vanskeliggjøres og i noen tilfeller blir det umulig. For en terapeut er det nødvendig å bryte gjennom denne isolasjonen. - Mens det i en vanlig terapeutisk relasjon mellom pasient og behandler er stramme grenser og det å berøre en pasient ikke er lov, må

berøring være en del av et terapeutisk forhold hvis kommunikasjonen skal foregå taktilt. For at den døvblinde skal få et bilde av sin terapeut er det kan hende nødvendig å la den døvblinde få utforske høyde, hårlengde og kroppsfasong.

Noe som ville vært uhørt ift andre pasienter. For døvblinde kan det være nødvendig for at de skal danne seg et bilde av hvem behandleren er. Uten denne utforskningen vil det å bli kjent ta lenger tid.

I det følgende vil både psykiatrisk sykkelighet og behandlingsforløp bli presentert ved å beskrive "Martin" og hans sykdom og behandlingsprosess. Martin har gitt tillatelse til å gjøre bruk av sin historie og den er ikke betydelig omskrevet. Uten en god porsjon mot og nysgjerrighet fra pasientens side ville ikke dette ville vært mulig.

Pasientens historie

Pasient Martin er en mann på litt over 60 år. Han er født i et annet land men bor nå i Norge. Han hadde en medfødt svaksynthet, sannsynligvis pga toxoplasmose eller ru beila (røde hunder), men dette er ikke helt avklart. Martin vokste delvis opp hjemme hos foreldre og søsken og delvis på institusjon på for synshemmede barn fra han var 5-11 år. Hans første skolegang var dårlig tilrettelagt med mangelfull undervisning som holdt dårlig faglig nivå (spesialscole). Han kom tilbake på hjemmeskolen 11 år gammel med store kunnskapshull, men tok igjen det forsømte vha stahet og stor innsatsvilje. Fra tidlige barneår fysisk aktiv og han hadde gode idrettslige prestasjoner og stor glede av fysisk aktivitet.

Martin gjennomførte grunnskole og fikk studiekompetanse. Han startet å studere for å bli fysioterapeut, men

under studietiden kom det til en akutt forverring av synsfunksjonen. Det ene øyet ble amputert. I etterkant av synsforverringen ble han avvist fra fysioterapistudiene og hadde med andre ord gjennomført et studium uten å få uttelling i form av en brukelig utdanning.

Senere startet Martin på nok en utdanning innenfor helse- og sosialsektoren. Denne gjennomførte han samtidig som tilpasningen til en tilværelse som blind startet. Han fikk opplæring i punktskrift og andre "blindeferdigheter". I etterkant fikk han en jobb i samsvar med utdanning og fagkompetanse.

På 90-tallet tilkom Mb Meniere med et varierende og progredierende hørselstap og en plagsom tinnitus (øresus) og etter hvert registrering som døvblind. Dette var ingen helt enkel prosess for Martin og først i 2006 tok han avgjørelsen om å bli registrert.

Foreløpig har han en hørselsrest som gjør at han oppfatter verbalt språk med noe tilrettelegging og bruk av høreapparat med FM sender og teleslynge. I det siste har han startet å innrette seg mot mer taktile kommunikasjonsformer og han har begynt å lære haptisk kommunikasjon.

I behandlingen ble det benyttet teleslynge med ekstra mikrofon og kommunikasjonen baserte seg på verbalt språk, av og til støttet av å illustrere ting på kroppen.

Forts. i neste nummer.

Høsttur med Distriktslaget LSHDB

Oslo, Akershus og Østfold.

Av: Margrethe og Cor van der Lijcke

Gaustablikk høyfjellshotell – Gaustatoppen – Vemork/Rjukan 16.-18.oktober 2015.

Vi var 12 medlemmer/ støtte-medlemmer, én førerhund og ledsagere/tolker som deltok på denne fantastiske helga! Utrolig flott vær (blå himmel, strålende sol og vindstille), bare entusiastiske og blide deltakere og et godt forberedt arrangement som gjorde denne turen til en fulltref-fer!

Gaustatoppen(1883 m.o.h.) er Sør-Norges høyeste fjell, og den tar imot rundt 30.000 besøkende hvert år. Denne helga var den siste som Gaustabanen og kaféen var åpen. Noen av oss tok banen og noen benyttet anledningen til å gå til topps for egen maskin. Og det var svært mange som kjente sin besøkestid og dro til topps sammen med oss på lørdag. Ikke bare nordmenn! Det var folk fra Sverige, Danmark, Tyskland, Polen, Wales, Ungarn, Litauen, India og Brasil bl.a. Siden det var siste åpningshelga, vanket det til og med gratis suppelapskaus til alle som benyttet seg av banen! På godværsdager kan en se 1/6 av Norges areal fra Gaustatoppen, og en slik godværsdag fikk vi!!

Vi bodde på Gaustablikk Høyfjellshotell (960 m.o.h.) som ligger ved foten av Gaustatoppen. Det startet i 1970 som en liten fjellstue og består i dag av hotell, leiligheter, store flotte fjellhytter og et komplett skisenter. Gaustablikk Høyfjellshotell har en unik kunstsamling, både når det gjelder kvalitet og kvantitet. Som et av de få norske høyfjellshotell har

Gaustablikk originalkunst på samtlige rom.

Til tross for at det er et stort hotell var det en hyggelig og intim atmosfære, serviceinnstilt betjening og god mat som er inspirert av lokale tradisjoner med internasjonalt snitt! Vi nøt alt, ikke minst hotellets velværeavdeling! Hver dag gir hotellet ut en lokalavis "Gaustaposten", og vi tar med oss sitatet fra søndagens avis. "Alder er som å bestige et fjell. Man blir nok litt andpusten, men får en mye bedre utsikt".

På søndag kjørte vi ned fra det solrike fjellet til mørke, trange Rjukan. Det var en stor overgang, men det passet godt inn i det alvoret vi nå fikk et innblikk i på under besøket på Vemork.. Vi hadde en guide som fortalte interessant om Norsk Hydros historie og dens betydning for oppbygningen av Rjukanssamfunnet. Museet er kanskje mest kjent for sin presentasjon av Rjukans krigshistorie. I 2015 ble Rjukan oppført på Unescos verdensarvliste.

Gaustatoppen



Foto:
Inger Kristin Hauge

Turen til Gaustatoppen

Av Sissel Markhus

LSHDB distriktslaget

Oslo/Akershus/Østfold var på høsttur til Gaustafjellet 16. – 18. oktober. Vi var 21 personer (12 medlemmer og 9 tolker/tolkeledsagere), og vi bodde på Gaustablikk Høyfjellshotell.

Vi var virkelig heldige med været, knallblå himmel og nydelige høstfarger på trærne som dere ser på bildene, og et strålende vær. Helt utrolig, virkelig fantastisk.

Dere skulle ha sett ansiktene våre, for vi smilte bredt. Noen kjørte rett til hotellet og andre tok buss fra Oslo til Rjukan med bussbytte i Notodden. Vi ble enige om at vi kunne rusle en times tid i Rjukan for å bevege oss litt. Vi fikk handlet litt i matbutikken og sett solspeilet som lyste litt ned fra fjellet. Rjukan er en liten, spesiell og langstrakt by i Tinn kommune. Byen ligger mellom bratte fjellsider langs elva Måna i Vestfjorddalen. Det er en stor, lang dal og det er mørkt, fuktig og kaldt der - helt annerledes enn oppe på fjellet. Man merker stor forskjell på klimaet nede i dalen og oppe på fjellet.

Etter at vi hadde ruslet rundt i byen tok vi maxitaxi opp til høyfjellshotellet, en 20 minutters kjøretur.

Vi kom frem ca. halv fem. Noen badet og tok badstu/dampbad/boblebad, mens andre slappet av. Vi møttes ved resepsjonen og gikk til bords kl. 19:00. Vi fikk et eget bord med utsikt mot selve Gaustatoppen og det var et

nydelig syn! Gaustatoppen er et stort og mektig fjell, Telemarks høyeste, 1883 m.o.h. og 1600 meter fra dalbunnen. Vi satt og tenkte; mon tro om vi klarer å gå til toppen?

Vi fikk en deilig buffet med både kald- og varm mat og dessert. Og det var masse god mat.

Etter at vi hadde spist, satt vi oss i dagligstua ved peisen og slappet av og pratet. Vi la oss ganske tidlig, fordi vi skulle tidlig opp dagen etter rundt halv elleve.

Lørdag var alle tidlig oppe og spiste frokost. Vi delte oss i to grupper. Gruppe 1 måtte dra halv ti fordi de skulle gå til toppen, en tur som normalt tar cirka 2 timer, men som krever litt mer tid for oss som har 2 sansetap. Gruppe 2 dro kl. 11 med maxitaxi til Gaustabanen, en kabelbane som går i tunnel inne i fjellet og helt opp til toppen. På Gaustatoppen er det en turisthytte som eies av DNT. Begge gruppene skulle møtes der for å spise lunsj sammen kl. 13.30.



Foto: Inger Kristin Hauge



Fortsettes i neste nummer:

Prosjektet, Kom i gang med fysisk aktivitet inviterer til:

Av Bedir Yiyit.

Treningssamling/ fysisk aktivitet for kombinert syns- og hørselshemmede / døvblinde.

Vi vil invitere deg til et motiverende og sosialt treningsopplegg. Dette er et prosjekt som vil gå over 2 år.

Det blir 2 til 3 samlinger i året, samt oppfølging underveis. Ønsker du å delta i en tilrettelagt og organisert trening, så er dette noe for deg. Samlingens målgruppe er personer som har kombinert syns- og hørselshemning (døvblindhet). Denne treningen er for alle, uansett treningserfaring. Det er åpent for alle å søke, men samlingen har begrenset med plasser, så unge og yrkesaktive vil bli prioritert. Prosjektet støttes av ekstrastiftelsen via LSHDB slik at det blir kostnadsfritt for deltagerne.

Send en kortfattet søknad til post@achillesnorway.no eller pr brev:

Bedir Yiyit

Skoggata 44

1530 Moss.

Tlf /mobil: 99873434

Søknadsfrist 17.januar 2016

Første samling blir på Beitostølen 3.-6. mars 2016 på Radisson Blu Resort. Aktivitetene blir ski, treningsstudio med basisøvelser og svømming.

Samling nr. 2 blir i Moss 2.- 5. juni med fokus på Tandem sykling, vannaktiviteter m.m.

Samling nr. 3 blir medio september. Mer info om sted og dato kommer senere.

Informasjon om prosjektet kommer underveis eller følg med på hjemmesiden www.achillesnorway.no og Facebook .

Prosjektet støttes av ExtraStiftelsen via LSHDB. Prosjektleder er Bedir Yiyit, og medarbeidere er Rune Holtze Jensen, Erik Nilsen og Øystein Olsen.



Julehilsen 2015



Vi ønsker dere en riktig God Jul og ett godt nyttår . Julehilsen fra styret for LSHDB Oslo, Akershus og Østfold Inger Kristin, Sissel og Anette

LSHDB avd Buskerud ønsker alle en fin julehøytid og et godt nyttår.
Hilsen styret v/ Harald Vik

Julehilsen 2015.
LSHDB Agder ønsker medlemmene og venner og lesere ei riktig GOD JUL og et godt NYTT ÅR!!
For LSHDB Agder, ved John Sandell

LSHDB Telemark sender en julehilsen til bladets lesere med et ønske om en god jul og et godt nyttår.

LSHDB Vestfold vil ønske alle både store og små en fredfylt julehøytid, og at 2016 blir et godt og fint år.

LSHDB Midt-Norge/Nordland ønsker dere en trivelig jul og et fredelig nytt år! Styret takker for samarbeidet i 2015!

Vennlig hilsen
For styret, Ragnhild Håbjørg, leder.

Syn-Hør bladet ønsker alle lesere en riktig god jul og et godt nytt år.

«Den magiske delen av julen forsvinner aldri, og den største gleden og magien i den er tiden med venner og familie.»

Apotek 1 Bien Narvik Bolagsgt 1 8514 NARVIK Tlf. 76 92 33 00	 Hamar Aslak Bolts gate 48 2316 HAMAR Tlf. 62 52 34 80	 1300 SANDVIKA Tlf. 417 99 417	 Lillestrøm Storgata 12 2000 LILLESTRØM Tlf. 63 80 15 90	 Nordnesv 3 8450 STOKMARKNES Tlf. 76 11 80 00	Orkanger Ur og Gull AS Oti-Senteret 7300 ORKANGER Tlf. 72 48 78 90
Malermestrene BMV AS Gammelseterlia 7 6422 MOLDE Tlf. 71 20 13 50	 Søtvedt Optikk Bankparken 3 2211 KONGSVINGER Tlf. 62 88 29 99	Hitra videregående skole 7240 HITRA Tlf. 72 44 20 30	 Faleide, 6783 STRYN Tlf. 57 87 28 80	Mosserød hjemmet Plutosv 24 3226 SANDEFJORD Tlf. 33 48 81 00	KORENOPTIKK Kuben kjøpesenter 7100 RISSA For timebestilling 73 85 19 30
Advokat Jon Reidar Aae Orkedalsv 53 7300 ORKANGER Tlf. 72 48 79 90	REMA 1000 Hokksund Vestre Brugate 2 3300 HOKKSUND Tlf. 32 75 33 20	Hovland Vigdal Optikk AS Specsavers Hovevegen 6 6856 SOGNDAL Tlf. 57 20 30 10	Paradis Eiendomsmegling as Jacob Kjødes veg 15 5232 PARADIS Tlf. 55 60 40 30	Arendal Dyreklinikk Centralg 12 4836 ARENDAL Tlf. 37 02 48 05	Borg Ventilasjon A/S Produksjonsv. 15 1611 FREDRIKSTAD Tlf. 69 39 82 90
Tannlege Tor Frost Nielsen Strandg. 19 5013 BERGEN Tlf. 55 32 67 24	 Åskollen Nordbyveien 75 3038 DRAMMEN Tlf. 32 80 02 95	Hetland videregående skole Breidablikkv. 16 4017 STAVANGER Tlf. 51 92 14 00	VULKAN SKANDINAVIA AS 6401 MOLDE Tlf. 71 24 59 90	Pedagogisk- Psykologisk Teneste Luster Rådhuset 6868 GAUPNE Tlf. 57 68 55 19	
 Ski kommune Kommunalteknikk 1402 SKI - Tlf. 64 87 87 00 - www.ski.kommune.no			Rue Transport AS 3690 HJARTDAL Tlf. 913 82 288	Frizzy Hårsenter Kjøpmannsg. 16 B 7900 RØRVIK Tlf. 74 39 08 57	Nedre Buskerud Boligbyggelag Nedre Torggt 5/7 3015 DRAMMEN Tlf. 32 21 15 00
 En virksomhet i Stift. Sentrumsbygget, 3140 ANDEBU Tlf. 33 43 88 00 - www.signo.no		 Bergen kommune avdeling for Psykisk Helse Fana og Ytrebygda Østre Nesttunvegen 6, 5221 NESTTUN Tlf. 55 56 12 29		ASKO - vi forsyner Norge med mat Asko Øst AS Delitoppen 4, 1540 VESTBY - Tlf. 02 425	
 T: 64 97 23 00 M: post@kisif.no W: http://kisif.no A: Langbakken 9, 1430 ÅS		optiker OFFENTLIG GODKJENT OPTIKER viksveen GRENSEVEIEN 7 • CARL BERNERS Plass (VEGG-I-VEGG MED LAMPEMAGASINET) TLF 22 35 87 27 • ÅPNINGSTIDER: MAN-FRE 08.30-17.00 • LØR 10.00-14.00		 TLF. 32 87 61 07 - 3050 MJØNDALEN	

Returadresse:

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

LSHDB-sentralstyre 2014 - 2016

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

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