



SynHør-bladet

26. årgang

Nr 6 - 2017



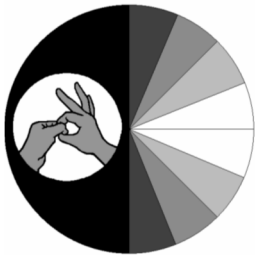
God Jul

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

Innhold

Styrets hjørne	3
Likepersonskurs og julebord I Asker, 17.-19. nov. 2017	4
Likepersonskurs i Asker	5
Vårt første møte med LSHDB	6
Julekake—Julebrød	7
Til Hurdal med RP foreningen	8

På låven sitter nissen	9
Høsttur med LSHDB Oslo, Akershus og Østfold	10
Rikshospitalet: Bli sett og bli hørt	12
På besøk i Bærums Verk	13
Et varmere samfunn	14
Invitasjon til prosjektet «Friluftsliv for alle, hele året»	15
Ingen er helt lik	16
Julehilsen fra lokallagene	17



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: bibbih@online.no

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

Styremedlem: Hege Dahlen
Tlf: 970 01 093
E-post: hege.beathe.dahlen@gmail.com

1. varamedlem: Odd Paulsen

2. varamedlem: Sissel H. Markhus

Syn-Hør-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,
torsdag og fredag.
Kontoret ligger i 5. etasje.

Trykk: Rycon AS

Opplag: 330

Styrets hjørne



John Sandell

Kjære medlemmer og lesere.

Nå er det jeg som har mottatt stafett pinnen til å skrive i "Styrets hjørne" i dette blad.

Vi går nå mot den mørkeste måned og snart er det jul. Etter det blir dagene lengre og lysere utover nyåret.

I skrivende stund er det bart, mørkt og det har vært mye nedbør, regn og plussgrader her i Kristiansand. Jeg lurer egentlig på om det blir snø her i sør, men håper likevel på en hvit julefeiring. Det vil jo skape en fin stemning i adventstiden.

Litt om det som har skjedd i den siste tiden. Vi gjennomførte likepersonskurs og julebord i Asker. Det ble vellykket. Under likepersonskurset var det to eksterne forelesere, samt et par innlegg av våre egne medlemmer om sine erfaringer med hjelpemiddelutstyr.

Styremedlemmene har vært aktiv med i ulike møter, seminarer, gruppearbeid, råd osv.

De har gjort en god jobb. Det beste for oss i LSHDB organisasjonen er vår flinke kontorfullmektig, Karin Andvig.

Vi takker henne for all den jobben hun har utført, samt alle de gangene hun har vært med og preget de ulike møtene.

Jeg vil også fremheve de andre styremedlemmene som har bidratt LSHDB på ulike plan.

Det samme vil jeg takke alle medlemmene som hadde bidratt til LSHDB med ulike innspill, synspunkter og andre positive ting.

Det er mye jeg ville ha tatt med.

Da ønsker jeg dere en riktig god adventstid med juleforberedelser, og nyte julehøytiden.

Å være sammen og ta godt på hverandre, med familien din, dine venner og ha det godt med deg selv.

På vegne av LSHDB styret ønsker jeg medlemmene og lesere en riktig GOD JUL og et fredfullt og fremgangsrikt NYTT ÅR.

**John Sandell
Styremedlem.**

Likepersonskurs og julebord

i Asker, 17– 19. november 2017

Scandic Asker Hotel var også i år stedet for Likepersonskurs og julebord.

Tittelen på kurset er: «Forskning rundt Usher syndromet».

Vi startet fredag den 17. november kl.12.00 med en solid lunsj.

Med 44 deltakere pluss tolker/ ledsagere var det en ganske stor forsamling rundt lunsjbordene. Praten gikk livlig og gjensynsgleden var stor.

Etter lunsjen fikk vi informasjon av flere leverandører for de forskjellige hjelpemidlene. Produktene ble godt presentert og demonstrert på de forskjellige standene. Vi kunne selv teste ut de forskjellige tekniske produktene.



Utsnitt fra standen. Foto: EJ.

Et lite informasjonsmøte var det også tid til før vi gikk hver til sitt for å stelle seg til middag.

Buskerud tolketjeneste ved Hilde Melvold Osen informerte om tolketjenesten for døvblinde.

Kl. 19.00 samlet vi oss til middag i et

egnet sal med godt lys. Det ble servert forrett, kalkunskiver med tilbehør som hovedrett og dessert som avslutning. Det smakte fortreffelig.

Dagen etter ønsket Hege Beathe Dahlen velkommen til likemannskurset, og spesielt Britta Nilsson fra Døvblinderegisteret i OUS. (Oslo universitetssykehus).

Temaet var: «Hvordan bidra til økt forskning rundt Usher syndromet». Et interessant tema som ble mye diskutert mellom kursdeltakerne og Britta.

Etter lunsjen var det innlegg av Karine Vassbotn Hestholm. Hun fortalte blant annet om hvordan ridningen har hjulpet henne til å takle hverdagen. En sterk historie som rørte mange. Som oppgave til oss lagde hun en morsom quiz.

Etter oppsummering og evaluering var det klart for julebordets gleder.

Det ble servert gløgg før vi gikk inn til festsalen og inntok plassene våre. Vi kunne ta for oss det store utvalget av julematen, så som ribbe, pinnekjøtt og lutefisk. Vi kan si at det smakte.

Etterpå var det tid for det sedvanlige hodegymnastikken. Åshild hadde laget spørsmål til en Quiz-konkurranse. Intelligensen vår fikk kjørt seg.

Etter det gikk praten rundt bordene før vi tok kvelden.

Etter frokosten søndag morgen dro alle hver til sitt.

Likepersonskurs i Asker !

Av Hege B. Dahlen

Fredag den 17. november fra kl. 13.00 til 16.00 var det hjelpemiddelmesse som hadde stand med mange forskjellige teknisk utstyr til hjelp for oss med nedsatt hørsel og syn.

Vi hadde også stand fra Eikholt, NBHP med lavterskel tilbud for hørsel og psykisk helse, og Aleris Bpa. De fleste virket veldig interessert og kikket nærmere på de mange nyttige dingsene.

Det som er så flott er at man får prøve ut hjelpemiddelet og kanskje kunne tenke seg å søke om. Mange ting virker å være til god hjelp i hverdagen!

Så var det tid for foredrag fra Nav tolketjenesten i Buskerud ved Hilde M. Osen.

Der fortalte hun oss om tolketjenesten sitt oppdrag som de har fått fra direktoratet.

De skulle ha ansvaret for døvblinde i hele landet og da fellesoppdrag.

Vi som er brukere av NAV tolketjenesten skal sende inn søknad om tolk/ ledsager til nærmeste kontor der vi hører til, og som vi alltid har gjort! Den rollen tolketjenesten i Buskerud har fått, er å bistå oss brukere eller tolketjenesten lokalt hvis det skulle bli eller oppstå et problem.

Forsamlingen fulgte interessert med, og flere rettet endel spørsmål til Hilde. Det blir spennende å følge med på hvordan det vil gå fremover.

Så var det tid for egen fritid og middag med hyggelig sosial samvær resten av kvelden.

På lørdag den 18. nov. startet vi dagen med en god frokost.

Så kunne Karin Britta Nilson fra Oslo Universitetssykehus ønskes velkommen.

Hun holdt et foredrag om Nasjonalt kvalitetsregister for døvblindhet.

Det var en veldig engasjert gjeng som stilte spørsmål og hun svarte så godt hun kunne.

Tid for lunsj skulle vi ha før et nytt foredrag startet. Karine Vassbotn fortalte om den taktile sansen hun bruker.

Det å bruke bena til kjenne på hvilket underlag man går på. Er det mykt, hardt eller en steinete vei? Dette er bare et eksempel.

Gjennom hesten sin, Jesper fikk hun stimuli og utvikling med ridningen på en unik måte.

Det var veldig flott og sterkt å høre på Karines historie og erfaringer.

Alle ble engasjerte og strekt berørt av hennes foredrag.

Så var det avslutning og tilbakemeldinger.

De aller fleste var nok fornøyde med hjelpemiddelmesse og kurset.

Tusen takk til alle som stilte opp og holdt innlegg!

Med finklærne på var årets julebord i gang. Med god julemat og godt drikke til koste vi utover kvelden.

Så var det tid for julequiz som Åshild sto for.

Vi koste oss alle sammen.

Jeg vil rette en stor takk til felles-tolkene som gjorde flott jobb disse dagene, og til alle dere andre tolk/ ledsagere.

God jul ønsker jeg dere alle.
Hege.

Vårt første møte med LSHDB

Av Denis Protiuc og Tanita Thomasen.

Vi er to nye medlemmer som bor i Brønnøysund i Nordland fylke. Det er kanskje ikke så mange av dere som kjenner oss.

Her kommer en liten presentasjon. Vi er begge i tjueårene, sitter i styret i Norges Blindforbunds Ungdom region Nord og driver med hjelpearbeid for funksjonshemmede barn i Moldova hvor Denis opprinnelig kommer fra.

Denis har kombinert syns- og hørselshemming mens jeg (Tanita) er blind og hørende. Vi var så heldige å få være med på LSHDB sitt likepersonskurs og julebord fra 17.-19. november. Det var ikke så mange av deltakerne vi kjente fra før, men med god hjelp fra tolk/ledsagerne ble vi kjent med mange.

Fredag morgen begynte reisen vår fra Brønnøysund, vi måtte reise med to fly for å komme til Gardermoen. Da vi kom dit ble vi møtt av en av tolkene, sammen reiste vi til Asker med flytoget.

Da vi kom til Asker tok det litt tid for oss å finne hotellet siden hverken vi eller tolken hadde vært i Asker tidligere.

Etter en god lunch gikk vi rundt og så på de forskjellige hjelpemidlene som var utstilt og snakket med de som sto på ulike stands. Denis er veldig interessert i tekniske hjelpemidler og snakket lenge med både Magnar fra Bojo og Olav fra Handy Tech.

Jeg gikk litt rundt og snakket med de

som hadde stands og andre deltakere. Det er utrolig flott at LSHDB arrangerer disse hjelpemiddelmessene slik at medlemmene kan følge med på utviklingen av hjelpemidler og andre tiltak som kan gjøre hverdagen lettere for døvblinde. Det kan være innen personlig assistanse, psykisk helse osv.

Det var også interessant å høre på Hilde fra tolketjenesten i Buskerud. For oss er det svært nyttig å høre mer om dette temaet da Denis bare har vært tolkebruker i et halvt år.

Under middagen på fredag ble vi sittende sammen med noen tegnspråklige deltakere, det var en fantastisk opplevelse å kommunisere med dem gjennom de flotte tolkene. De bidro til at vi kunne ha en flytende samtale, le av de samme tingene og utveksle erfaringer.

På lørdag deltok vi på likepersonskurset, det som gjorde sterkest inntrykk på oss var foredraget til Karine Vassbotn.

Hun har en glimrende evne til å fortelle og rørte oss dypt inn i hjerterota med sin historie om hvordan ridning har hjulpet henne til å takle hverdagen som syns- og hørselshemmet.

I tillegg til å holde foredrag, lot hun oss teste ut våre små grå når vi skulle løse noen oppgaver i grupper.

Etter foredraget var det på tide å gjøre seg klar til julebord. Kvelden ble veldig fin med god mat, quiz og hyggelige samtaler rundt bordet.

Vi vil gjerne takke styret i LSHDB som har gjennomført dette arrangementet på en flott måte, well done! Hege ledet likepersonskurset veldig godt og tolk/ledsagerne var helt fantastiske. Hotellbetjeningen var også veldig hjelpelige, de hjalp blant annet til med å ledsage meg under frokost og lunch.

De gjorde en flott innsats og var ganske flinke til å beskrive hva slags mat de hadde og hvor de plasserte ting på bordet.

Vi vil gjerne ønske dere alle sammen en God Jul og Et Godt Nyttår!

Hilsen Denis og Tanita.

Julekake – Julebrød

Oppskrift fra brodogkorn.no



1 Skjær smør i terninger og sett det på kjøkkenbenken så det får romtemperatur og blir mykt.

2 Ha melet i en bakebolle, bland inn sukker, salt og kardemomme og smuldre i gjæren. Ha i melk og arbeid deigen til den er blank, smidig og slipper kanten av bollen. Elt deretter inn det romtempererte smøret. Bland inn rosiner og sukat til slutt.

3 Dekk bollen med plast og la deigen heve til dobbel størrelse, ca. 40 minutter.

4 Ta deigen ut på et lett melet bakebord og del den i tre like store emner.

Rull sammen og elt dem til tre store, runde boller. Bruk en skarp kniv og skjær rundt kanten og trykk kakene godt ned på midten. På denne måten sprekker ikke julekakene så lett og de får en pen fasong.

5 Dekk julekakene med plast, og la dem heve til dobbel størrelse, ca. 30 minutter.

6 Pensle kakene lett med sammenvispet egg.

7 Stek julekakene nederst i ovnen ved 200 °C i 35-40 minutter til de er gjennomstekte. Avkjøl på rist.

Det er middels vanskelig og tar 3 timer. Dette blir til 3 julebrød.

Ingredienser:

250 g smør

1 kg hvetemel

125 g sukker

¼ ts salt

2 ts malt kardemomme

50 g gjær

6 dl melk

250 g rosiner

2 pk sukat

egg til pensling

Til Hurdal med RP-foreningen.

Av Tormod Prytz.

RP betyr retinitis pigmentosa. Det er en øyesykdom som gradvis svekker synet og innskrenker synsfeltet.

6.-8. oktober hadde RP-foreningen sin høstsamling på hurdalsenteret.

Med stort og smått var det ca. 80 personer. Det var ordnet med spesielle aktiviteter for barna, men jeg er ikke gammel nok til å være med på dem.

Jeg var bare påheng til Kari Kristine Engan, som er medlem.

Før middag fredag fikk de som ikke hadde vært med før, høve til å bli kjent med likepersonene som skulle ta seg av nykomlingene.

Fredag kveld redegjorde Håkon Gisholt for virksomheten i "Team RP", både den som nylig har skjedd og den som er planlagt for nærmeste framtid.

Dessuten var det omvisning på senteret for alle som ønsket det.

Etter møtet ble vi samlet til quiz i Hammersborg, området ved resepsjonen.

Forsamlingen var delt i seks lag. Det ble 7-8 i hvert. Quizen ga anledning til mye latter og moro.

Lørdag formiddag ble det holdt dansekurs for de som ønsket det. Det var så mange at det ble to grupper.

For oss i møtesalen begynte dagen med Tor Sannums innlegg: holde-

punkter, orientering og mobilitet. Tor har ledet Lions Førerhundskole i mer enn femti år.

Han holdt et meget "matnyttig" innlegg om hvordan synshemmede kunne ta seg fram både uten og med førerhund. Han understreket flere ganger hvor viktig det er å lære punktskrift når synet svikter. Jeg vil tro de fleste fikk gode tips og litt å tenke på. Etter innlegget fikk noen prøve å gå med førerhund, for Tor hadde to hunder med seg.

Nestemann var Martin Smedstad, foreningens leder. Det Martin ikke vet om øyesykdommer, må man være spesialist for å vite. Han følger også meget godt med i forskningen på området. For en og annen ble det kanskje i meste laget med fremmedord og vanskelige navn på de forskjellige sykdommene. Det er imponerende hva den fyren vet!

Etter lunsj ble folket sendt ut i "aktivitetsløype". Quiz-lagene fikk prøve seg på flere uvante aktiviteter. Og moro var det!

Lørdag kveld var det sosialt samvær, som alltid hyggelig og nyttig!

Søndag formiddag het temaet: "Å leve med en progredierende øyesykdom - veien mot erkjennelse". Anne Mette Bredahl, som er psykolog og medlem i RP-foreningen, belyste emnet ut fra sine egne erfaringer. Etterpå var det gruppearbeid.

En utmerket idé var at det ikke skulle leveres svar på de spørsmålene vi snakket om.

En fordel var at det ikke ble brukt tid på formuleringer. En ulempe kan være at nyttige synspunkter kanskje ikke kommer videre til de som har bruk for dem.

Gruppene var muligens i største laget, men noe fikk da visst alle sagt.

Stor takk til arrangørene for ei trivelig og nyttig helg i Hurdal!



Utsnitt fra hjemmesiden til Hurdals-senteret

På låven sitter nissen

Originaltekst publisert i 1911,
Av Margrethe Munthe

På laaven sitter nissen med sin julegrøt, sin julegrøt / så god og søt.
Han nikker, og han spiser, og han er så glad, for julegrøten vil han gjerne ha.

Men rundt omkring staar alle de små rotter, og de skotter, og de skotter.

«Vi vil ogsaa gjerne ha litt julegodter!»

Og de danser, danser rundt i ring.

Men nissen, se han truer med sin store ske:

«Nei, bare se, at kom' avsted, for grøten min vil jeg faa lov at ha i fred, og ingen, ingen vil jeg dele med.»

Men rotterne, de hopper, og de danser, og de svinser, og de svanser, og de klorer efter grøten og de stan- ser, og de staar om nissen tætt i ring.

Men nissen ja han er en liten hissig-

prop, og med sin krop, han gjør et hop.

«Jeg henter katten hvis I ikke holder op!

Naar katten kommer, skal det nok bli stop.»

Da springer alle rotterne saa bange, aa, saa bange, aa, sa bange, og de vender sig og danser nogen gange, og i en-to-tre saa er de væk.



SalabyGyldendal

Høsttur med LSHDB Oslo, Akershus og Østfold på Sjusjøen 2017

Av Edvard Johan Strand

LSHDB Oslo, Akershus og Østfold arrangerte høsttur til Sjusjøen helgen 13. – 15. oktober 2017. Jeg fikk invitasjon til å delta sammen med mange hyggelige og kjente medlemmer fordi jeg bor alene i Nord-Norge. Vi bodde på Rustad Hotell & Fjellstue ved Sjusjøen som ligger ca. 20 km fra Lillehammer. Det gamle og fine tømmerhotellet ligger på ca. 840 m.o.h. ved et glitrende fjellvann.

Jeg reiste fra Tromsø til Oslo torsdag 12. oktober for å besøkte min søster før jeg møtte min assistent på OsloS fredag 13. oktober ved 12-tiden.

De fleste medlemmene og andre tolk/ledsagere hadde allerede dratt til Lillehammer tidlig på formiddagen. Vi reiste med tog fra Oslo kl. 12.35 og kom fram til Lillehammer ved 14.45-tiden. Vi møtte de andre deltagerne på jernbanestasjonen. Så tok vi alle i gruppen bussen fra Lillehammer rundt kl. 15.15 og kom frem til Sjusjøen kl. 15.50. Fra bussen gikk vi i kraftig regnvær til Rustad Hotel & Fjellstue.

Det var 10 deltagere og 10 tolk/ledsagere på hotellet. Jeg og min assistent gikk en liten tur til en sportsbutikk ved 17-tiden, en 15 minutters gåtur fra hotellet i kraftig pøsregn. Det var storsalg på fritidsklær. Vi kjøpte noen klær før vi gikk tilbake til hotellet.

Kl. 18.30 var vi alle 20 personer samlet til en god 3-retters middag som var dagens høydepunkt. LSHDB Oslo, Akershus og Østfold leder Sissel H. Markhus ønsket oss alle velkommen til høsttreffet for et godt so-

sialt samvær denne helgen.

Etterpå gikk vi opp til en deilig varm peis i dagligstuen for å drikke en kopp god kaffe. Ved 21-tiden hadde hotelleieren, Erik Rustad et foredrag om historien til Rustad Hotel & Fjellstue. Det er en familiebedrift som er eid og drevet av familien Rustad siden 1935. Nå er det 4. generasjon som driver hotellet. Det startet med 10 rom som hver hadde egen ovn og potte på rommet. Stuepikene kom inn hver morgen og fyrte opp i peisen og tømte nattpotten. I løpet av de senere årene ble det utvidet og modernisert i takt med generasjonsskiftene. Hotellet har nå 44 rom med 84 senger, og alle rommene har bad og TV-flatskjerm. Omkring hotellet er det bygd hundrevis av moderne fjellhytter. Det finnes 4-5 fjell rundt Sjusjøen med mange flotte og populære turmål både sommer og vinter.

Lørdag morgen 14. oktober spiste vi deilig frokost, og alle ordnet med seg matpakker til fjellturen senere på dagen. Heldigvis var det nydelig høstvær med sol fra skyfri himmel og rundt 3 plussgrader. Det i motsetning til gårdsdagen med kraftig regn da vi ankom hotellet.

Kl. 10.00 delte vi oss i 2-3 grupper. Vi kunne velge enten en kort eller en lengre løype. Gruppen vår på 8 personer med både deltagere og tolk/ledsager hadde en kjempeflott fjelltur i det nydelige høstværet med sol hele dagen. Vi begynte å gå fra hotellet på vei opp til et fjellområde som kalles Natrudstilen. Det er ca. 8 km å gå til Brannhytta kafe som serverte nystekte vafler og kanelnurrer

og kaffe. Vi spiste og drakk kaffe ved bordene ute i den vakre naturen med strålende solskinn som speilet høstfargene.

Brannhytta på Natrudstiltoppen er ca 1000 meter over havet og har fantastisk utsikt. Det er et kjempefint turmål med fine stier om høsten. Vi satt der både utendørs og innendørs på Brannhytta en stund før vi vandret tilbake nedover til hotellet ved 14.30-tiden. Vi gikk tilsammen ca. 15-16 km denne dagen.

Ved 15.30-tiden satt vi oss i hotellets dagligstue ved peisen for kaffe og nystekte vafler og sosialt samvær.

Deretter gikk vi ut og hadde rebusløp med 25 spørsmål. Flere av dem handlet om historier av nisser og jul. Det var satt opp lapper rundt hotellet. Etter det slappet vi av på hotellrommene en kort stund før vi gikk ned til en 3-retters middag ved 18.30 tiden. Så gikk vi opp til dagligstuen med deilig varm peis og drakk en god kaffe.

Ved 20.30-tiden fikk vi svaret på rebusløpet. Ansvarlig for rebusløpet var Sissel H. Markhus. Hun viste de riktige svarene på alle 25 spørsmål. Det var artig å høre de riktige svarene med historier om jul, julenisser osv. Beste deltaker fikk 17 rette. Noen av spørsmålene var litt vanskelige å svare på. Førstepremien var en konfektsjokolade. Utpå kvelden var det hyggelig sosialt samvær.

Søndag 15. oktober hadde vi en god frokost før vi i 10 tiden med 4 deltakere med 4 tolker gikk en tur. På en fin og bred sti gikk vi mot et fjell i nærheten. Vi var tilbake til hotellet igjen ved 11.45-tiden etter ca. 8-9 km lang tur. Det var lettskyet vær og litt kaldere den søndagen med ca. 1 plussgrader.

Senere dro vi alle med maxi-taxi fra

hotellet og ned til Lillehammer jernbanestasjon. Noen av deltakerne reiste med toget tilbake til Oslo ved 13.30-tiden.

Vi 4 deltakere og to tolker ble igjen i Lillehammer i noen timer. Vi gikk en tur rundt i byen. Lunsj på en restaurant fikk vi tid til før vi reiste med toget ved 15.30-tiden. På Gardermoen gikk jeg av og der møtte jeg en tolk/ledsager.

De andre dro videre til Oslo. Jeg og min tolk/ledsager fløy hjem til Tromsø ved 21.30 tiden.



Alle bilder innsendt av Inger Kristin Hauge.

Rikshospitalet: Bli sett og bli hørt!

Av: Cor van der Lijcke

I begynnelsen av oktober var jeg pasient på nevrokirurgisk avdeling på Rikshospitalet.

Etter lang ventetid med balanseproblemer, svimmelhet og hodepine, var det en lettelse å få beskjed om at jeg skulle innlegges på Rikshospitalet. De ville foreta en operasjon for å måle trykket i hodet.

Hensikten med å skrive denne artikkelen, er for å fortelle hvordan jeg ble møtt som syns- og hørselshemmet av de ansatte på sykehuset.

Hele avdelingen oste av ro, trygghet og respekt. Jeg opplevde aldri at jeg brukte for lang tid og at de måtte haste videre. Som pasient følte jeg meg inkludert.

Noen eksempler: Jeg sa på forhånd til kirurgen som skulle operere meg, at jeg gjerne ville være tilgjengelig underveis og bli orientert om hva de gjorde. (Det var lokal bedøvelse).

Da jeg kom til operasjonsrommet, var alle der orientert om min situasjon. Hver og en kommuniserte via Roger pen, og operasjonslegen hadde også tenkt ut en løsning slik at hun kunne bruke pennen under operasjonen. Pennen lå i et hylster slik at hun fritt kunne bøye seg framover uten at den kom i veien, mens selve mikrofonen var åpen.

Da hun underveis sa at hun trengte bedre lys for å operere, sa en av sykepleierne at de hadde dempet lyset fordi jeg var lysømfintlig. Selvfølgelig fikk legen det lyset hun trengte!

Det var jo til det beste for meg også!! Etter operasjonen kom den humoristiske anestesilegen og ga meg sykehusmusa Rasmus for "tort og svie".

På avdelingen viste de også stor interesse og engasjement for å kommunisere med meg på en god måte. De ville gjerne lære noen enkle tegn til tale og litt haptisk kommunikasjon.

På overvåkningen satt de og skrev ned og tegnet symboler, og dette tok de med til vaktrommet slik at også andre lærte det. I sluttsamtalen med legen ville jeg være helt trygg på at det ikke skulle oppstå misforståelser, så derfor ønsket jeg meg en tolk. Dette ordnet de raskt og greit fra sykehuset!

Dette ble en gladhistorie, og jeg håper at alle i min situasjon kan bli møtt på samme varme måte i møter med helsevesenet.

Stor takk til alle ansatte på nevrokirurgisk avdeling! Rasmus hilser!



På besøk i Bærums Verk

Vi i distriktslaget Oslo/ Akershus og Østfold hadde en kjempeflott dag sammen med distriktslaget Vestfold lørdag 25. november. Vi besøkte Bærums Verk. Vi ville oppleve koselig stemning i julegata ved det nedlagte verket.

Der skulle julegrana tennes. Blant alle aktiviteter der er julenisser, musikkorps og korsang. Det har blitt en tradisjon for mange å delta i julearrangementene på Bærums Verk.

Ved alle helgene i adventstiden tilbyr de blant annet god julestemning i den koselige gaten med grøt, hest og slede, og med koselige boder og julesang.

Der var mange boder som solgte forskjellige ting. Vi fulgte et program som viste de forskjellige aktivitetene på området.

Vi samles på «festplassen» der det var julesang og en nissefamilie gikk rundt. Kl.16:00 ble lysene tent på et stort juletre etter en telling fra ti til null. Da lyste det så flott på den store juletregrana, og det ble skikkelig god stemning.

Nissefamilien delte så ut godteposer til alle barna.

Etterpå gikk vi til «den lille cafeen» ved fossen der vi hadde reservert plass.

Først fikk vi en velkomstdrink. Det var veldig sosialt og praten gikk rundt før vi satte oss ved bordet.

Der forsynte oss med juletapas. Dette var virkelig godt.

Vi hadde også julequiz der vi delte oss i små grupper.

Cor van der Lijcke fortalte litt om sin historie. Han kommer fra Holland, men bor i Norge. Cor er gift med en norsk dame. De har bodd sammen

her i over 20 år. Han fortalte blant annet om forskjellen mellom Holland og Norge.

Etterpå forsynte vi oss med deilig dessert, og med kaffe/ te tilslutt. Det var en virkelig koselig kveld med god mat og flott stemning.

Vi takker distriktslaget Vestfold for å lage en riktig hyggelig førjulstreff sammen med oss.

Hilsen fra oss i styret for distriktslaget Oslo, Akershus og Østfold.



Et varmere samfunn

Av: Margrethe og Cor van der Lijcke

I høst var vi på en inspirerende tema-kveld i "Kjerkestua" i Holter i Nannestad kommune med besøk av Helge Gudmundsen.

Han er kjent gjennom sitt arbeid i NRK i forbindelse med "Salmer til alle tider" og "Salmeboka minutt for minutt". Han har i 21 år vært trener og leder for Flatås Lions, et fotballag for utviklingshemmede.

Nå bruker han all sin tid i Flatås Lions og holder foredrag rundt om i landet. Temaet for foredraget i Holter var : Et varmere samfunn! Verdien ligger i personen... ikke i prestasjonen.

Han poengterte viktigheten av respekt, som betyr å se en gang til. Det hele handler egentlig om å bry seg! Respekt er ja til toleranse, ja til likeverd, ja til menneskeverd.

Når vi viser omsorg, må det ikke stilles krav. Du må ikke gjøre deg fortjent til å motta omsorg, og det må heller ikke være noen forventning om gjensvar.

For oss alle er det viktig å bli sett, ikke for hvordan man ønsker å framstå, men hvordan man er.

Han siterte Øyvind Hammer: Du er ikke lykkelig fordi du er best, men du er på ditt beste når du er lykkelig.

Helge Gudmundsen har bl.a. skrevet boka "Gull verdt – en fortelling om livsglede og menneskeverd" som er utgitt på Akilles forlag. Den finnes også på lyd i NLB (Norsk lyd- og blindeskriftbibliotek).

Det var i det hele tatt en interessant og tankevekkende kveld.

Diktet "Om jeg virkelig brydde meg om deg..." ble lest på temakvelden, og vi fikk tillatelse til å bruke det videre.

Om jeg virkelig brydde meg om deg...

skulle jeg se deg i øynene når du snakker til meg
skulle jeg tenke på hva du sier, ikke på hva jeg skal si når du er ferdig
skulle jeg høre dine følelser sammen med dine ord.

Om jeg virkelig brydde meg om deg..
skulle jeg lytte uten å gå i forsvar,
skulle jeg lytte uten å fastslå om du har rett eller tar feil
skulle jeg spørre deg hvorfor, og ikke bare hvordan, når og hvor.

Om jeg virkelig brydde meg om deg..
skulle jeg slippe deg inn bak mitt ytre
Skulle jeg fortelle deg hva jeg håper, drømmer, frykter, lider for,
skulle jeg fortelle når jeg dummet ,eg ut og når det gikk bra.

Om jeg virkelig brydde meg om deg...
skulle jeg le med deg, men ikke av deg,

skulle jeg snakke med deg, men ikke til deg, og jeg skulle vite når det er tid å tide.

Om jeg virkelig brydde meg om deg...
skulle jeg ikke klatre over dine murer
skulle jeg vente utenfor til du slapp meg gjennom porten
skulle jeg ikke låse opp dine hemmeligheter
skulle jeg vente til du ga meg nøkkel

Om jeg virkelig brydde meg om deg...
skulle jeg elske deg uansett,
Men jeg skulle be om det beste du kan gi, og forsiktig lokke det fram.

Invitasjon til prosjektet

"Friluftsliv for alle, hele året"

Vi inviterer deg som er kombinert syns- og hørselshemmet til å bli med på vårt friluftslivsprosjekt!



Prosjektet skal være et sosialt og lærerikt møtested for døvblinde med fokus på enkelt friluftsliv.

Vi skal gjennom 6 samlinger i løpet av 2018-2019 lære litt og litt om hvordan man kan benytte seg av nærområdet til fine turer. På samlingene har vi ulike temaer, for eksempel hvilken bekledning man behøver, hvordan pakke sekk, lage mat på bål ute på tur, bo på hytter og kanskje en natt under åpen himmel, ulike sanseoppgaver og andre aktiviteter ute i naturen.

Målet er at dere som er med på prosjektet får gode opplevelser med enkelt friluftsliv slik at dere kan ta med nye erfaringer hjem etterpå, i tillegg til å møte andre døvblinde på tur i løpet av 6 samlinger over 2 år. Vi vil ha ulike temaer for aktivitetene på hver samling og ha forskjellige forelesninger eller diskusjoner som tar opp spennende temaer som passer til hver samling.

Prosjektgruppa har søkt om midler fra Extrastiftelsen, og venter spent på svar om vi får godkjent prosjektet. Dersom vi ikke får godkjent prosjektet i år, vil vi uansett prøve på nytt neste år. Dermed oppfordrer vi alle som er interessert i å bli med til å

sende inn en søknad!

Vi har lagt opp til ca. 12 plasser, og søknaden du sender oss må inneholde: en kort beskrivelse om hvorfor du ønsker å være med, ditt navn, telefonnummer, e-post, og hvor i landet du bor. Søknaden må sendes til hege.beathe.dahlen@gmail.com innen 15. januar!

Dersom du blir med på denne muligheten, vil du i løpet av 2 år få møte og være på tur sammen med Hege Beathe Dahlen og Sissel Markhus som har god erfaring fra lignende prosjekter tidligere og selv er syns- og hørselshemmede, i tillegg til Per Tveit, Bjørn Christensen, og Kaisa Markhus som er utdannet innen friluftsliv og aktivitet og har vært mye på tur med mange ulike grupper.

Vi venter spent på å motta søknader fra dere!

Vennlig hilsen

Hege, Sissel, Per, Bjørn og Kaisa i prosjektet "Friluftsliv for alle, hele året!"



Ingen er helt lik

Tekst og foto: Roy Morten Østerbøl, NKDB.

Gjennom årene har John Sandell (73) opplevd mange forandringer. Han har tilpasset seg mye og vil ikke sammenligne sitt liv med noen andres.



Hvert enkelt person er unik, ingen er helt lik. Noen har samme type Usher syndrom som meg, andre har blitt blinde over natta. Enkelte er avhengig av tolk og ledsager i alle sammenhenger, andre klarer seg bra uten. Jeg vet om en som ikke bruker punkt-skrift, mens en annen jeg kjenner skrev så mye at blodet spruta fra fingertuppene, forteller Sandell. Han har bodd en mannsalder på Sørlandet, men dialekten hans røper tydelig opprinnelse i Trondheim.

Vi sitter sammen ved spisebordet i leiligheten hans i Kristiansand og prater med hjelp av en tolk. Lav oktober-sol glitrer inn stuevindue. Han forteller om bydelen Rotvoll øst i Trondheim, hvor han vokste opp på familiens bondegård. Hans far, som gikk bort når han bare var tre år, ble født på denne gården. Nærmeste nabo var Rotvoll sykehus, tidligere kjent som et psykiatrisk sykehus. I dag er det Høgskolen i Sør-Trøndelag som huser den staslige bygningsmassen. Siden han var født med nedsatt hørsel, gikk han på Døveskolen i Trondheim.

- Hver dag pendlet jeg fem kilometer frem og tilbake til skolen. Jeg husker det som en kjempefin reiseopplevelse, hvor jeg fikk sitte på med både bil, buss og trikk.

Fulgte lærerkallet

Sandell valgte å bli faglærer innen kunst og håndverk. En av hans mange arbeidsplasser var Vennesla ungdomsskole, hvor han jobbet i hele 27 år.

Sandell hadde en meget tidlig start i arbeidslivet, for allerede som sjuåring begynte han å jobbe på Rotvoll sykehus, hvor hans mor hadde sitt arbeid. Men han fortsatte ikke innen helsearbeid som voksen, i stedet dro han til Statens lærerhøgskole i forming, Blaker, like ved Sørumsand.

- Mitt valg hadde sammenheng med at jeg hadde hatt et års pause fra sykehuset som aktivitør. Jeg spurte meg selv: «Hva skal jeg satse på nå?» En oversykepleier sa til meg: «Du må bli sykepleier, siden du har så godt håndlag med pasientene.» Men jeg ville heller bli lærer og hjelpe døve barn, og bestemte meg for å utdanne meg innen kunst og håndverk.

- Arbeidstiden som lærer var dessuten bedre, og ikke minst fikk jeg lengre sommerferie. Å være lærer er heller ikke så fysisk krevende jobb som det å være sykepleier.

I 1969 var han ferdig med lærerhøgskolen. «Hæ, har du klart å bli lærer?» var den umiddelbare tilbakemeldingen fra én av lærerne han hadde hatt på Døveskolen.

- Han hadde ikke hatt troen på meg, derfor ble det aldri til at jeg søkte på jobb som lærer på Døveskolen...

Først mot nord

John Sandell sammen med sin kone



Inger Johanne Sandell. De har tre barn sammen, og snart åtte barnebarn.

En ungdomsskole i Bodø som ble Sandells første arbeidsplass etter lærerutdannelsen. Og det var i denne byen han møtte kona si Inger Johanne på en sommerleir for døve. De ble tre år i Nordland, før nye oppgaver ventet i Trondheim, hvor han hadde fått en jobb i Røde Kors.

- Jeg arbeidet med utviklingshemmede barn, som på mange måter var en utfordrende jobb. Men barna var snille, forteller Sandell.

Så fikk han en henvendelse fra Norges Døveforbund: Et tilbud om å jobbe på Ål folkehøgskole.

- Jeg takket ja, noe som ikke ble godt likt av Røde Kors. Vel-vel, jeg flyttet til Ål i Hallingdal uansett og ble boende der i sju år. Jeg underviste i veldig mange forskjellige fag, faktisk flere teoretiske enn praktiske.

Neste stopp ble i hjemtraktene til kona, nærmere bestemt Vennesla. Han fikk jobb på den lokale ungdomsskolen og ble der resten av arbeidslivet sitt, i hele 27 år.

En ulykke og en oppdagelse I Vennesla syklet han til jobb nesten hver dag, men en dag skjedde det noe alvorlig. Han var på vei ned mot sentrum og kom inn i en s-sving.

Plutselig ble han heftet på en buss som kom forbi og brutalt slengt ned i fortauet. Han slo pannen i asfalten, knuste brillene sine og blødde kraftig fra sitt høyre øye. En ambulanse som tilfeldigvis var i nærheten kjørte ham rett til sykehuset.

- Legene var usikre på om noe av det knuste brilleglasset hadde gått inn i øyet mitt. Heldigvis hadde jeg «bare» fått et kraftig kutt på øyelokket, forteller Sandell om den dramatiske hendelsen som førte til en viktig oppdagelse:

- Øyespesialisten så at det var noe mer med øynene mine: «Oi, du har Usher syndrom. Det kan medføre at du blir blind med tiden.»

Oppdagelsen var et sjokk, selv om han lenge hadde følt på og mistenkt at han oppførte seg litt annerledes enn det som var vanlig.

- Som da jeg bodde på Ål og ble oppfattet som overlegen, fordi jeg ikke alltid la merke til at elevene vinket til meg. Kona mi unnskyldte oppførselen min med at jeg var så opptatt hele tiden, forteller Sandell og smiler.

Aktiv på tross av begrensninger



Sandell viser fram sitt taktile sjakkbrett.

Fortsettes med del 2 i neste nummer:

Julehilsen fra lokallagene



**Vi i Telemark LSHDB ønsker dere en riktig God jul og et Godt Nyttår.
Med Hilsen**

**Leder Marie Drægri
Styremedlemmene Per Jonassen og
Bjørn Egil Hammerlund.**



Bildet er tatt ved årets julebord ved Rica Park Hotel i Drammen med 6 A medlemmer og 5 støttemedlemmer.

**LSHDB Buskerud ønsker alle lesere en riktig god jul og et godt nyttår.
Hilsen Styret**

LSHDB Midt-Norge/Nordland takker våre medlemmer og samarbeidspartnere for innsats og deltakelse i året som har gått!

**Vi ønsker alle en gledelig jul og alt godt i det nye året!
Hilsen, for styret
Ragnhild Håbjørg, leder.**

Julehilsen 2017.

LSHDB Agder ønsker medlemmene, venner og lesere et riktig GOD JUL og et GODT NYTT ÅR.

For LSHDB Agder ved John Sandell

Vi i LSHDB Vestfold ønsker alle både store og små En God Jul og Et Godt Nytt år ..

**Beste hilsen fra oss i styret
LSHDB Vestfold**



**Vi ønsker dere en riktig God Jul
Og et Godt Nyttår.**

Julehilsen fra styret i LSHDB Oslo, Akershus og Østfold

Vi i distriktslaget Rogaland setter pris på det gode arbeidet LSHDB sentralt har gjort, og særlig med gjennomføringen av sommertreffet og likepersonskurset 2017.

Vi i Rogaland samarbeider tett med de andre foreningene i Stavanger, og det fungerer godt.

Lokallaget har kun deltatt i andre felles arrangementer i 2017.

Vi ønsker alle en riktig god jul og et godt nyttår.

**Hilsen fra LSHDB Rogaland
v/ styreleder Erling Kvalsund**

**Hønefoss**
Kong Rings gate 1
3510 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 21 85

Brødr. Gonnæs ANS
Bye Gård
3530 RØYSE
Tlf. 913 73 211

**Eidskog kommune**
Oppvekst og Læring
Rådhusveien 11
2230 SKOTTERUD
Tlf. 62 83 36 00

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

**Karl Botolfsen VVS AS**
Fyggleveien 53
8370 LEKNES
Tlf. 76 08 05 50

Friis Arkitekter AS
Sentrum 11
3630 RØDBERG
Tlf. 32 74 15 94

Hetland videregående skole
Breidablikkv. 16
4017 STAVANGER
Tlf. 51 92 14 00

Dagali VVS AS
Bygdevegen 112
3588 DAGALI
Tlf. 32 09 37 86

Frizzy Hårsenter
Kjøpmannsg. 16 B
7900 RØRVIK
Tlf. 74 39 08 57

Moa Optikk AS
Amfi Moa nord
6018 ÅLESUND
Tlf. 70 14 91 90

Toten Dekksenter
Industrivegen 30
2850 LENA
Tlf. 61 16 23 10

Tur og Taxi Julius Grøtjorden
3630 RØDBERG
Tlf. 900 20 725

**MIX**
DAGENS HØYDEPUNKT
Rådhusgt 2, 9845 TANA
Tlf. 78 92 88 89

Leif Gromstads Auto A/S
Vesterv 56
4839 ARENDAL
Tlf. 37 40 10 00

Voss Olje
Strandav. 62
5700 VOSS
Tlf. 56 51 34 50

Fruene Haugestad AS
Haugestadbakken 7
3404 LIER
Tlf. 32 84 58 58

**pibooptik**
Torvet 8
9405 HARSTAD
Tlf. 77 06 25 50
www.pibo.no

Myhres Bygg & Kalkulasjon
Påskefjellveien 7
1658 TORP
Tlf. 905 57 987

**Tønsberg Optiske AS**
3110 TØNSBERG - Tlf. 33 31 73 07

**HLF**
Hørselshemmedes Landsforbund
0609 OSLO - Tlf. 22 63 99 00

Betanien Hospital
Bj. Bjørnsonssgt. 6
3722 SKIEN
Tlf. 35 90 07 00

**PRETRE**
6783 STRYN
Tlf. 57 87 28 80

**KNUT LANGAAS AS**
BYGGMESTER
Bromsveien 23, 3183 HORTEN
Tlf. 33 04 59 87 - www.knutlangaas.no

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

optiker viksveen
OFFENTLIG GODKJENT OPTIKER
GRENSEVEIEN 7 • CARL BERNERS PLEASS (VEGG-I-VEGG MED LAMPEMAGASINET)
TLF 22 35 07 27 • ÅPNINGSTIDER: MAN-FRE 08.30-17.00 • LØR 10.00-14.00

Guri Kunna videregående skole
Skolegata 14, 7240 HITRA
Tlf. 72 81 13 60 - www.gurikunna.vgs.no

Seland Optikk Sola AS
Solakrossvegen 26, 4050 SOLA
Tlf. 51 69 58 90
www.selandoptikk.no

interoptik Evensen & Rønning
Dronningens gate 14, 1530 Moss
Telefon: 69 25 19 97

Husby Ur & Optikk B.O Rygh Effr
Ogndalsvegen 11
7713 STEINKJER
Tlf. 74 16 21 68

**coop prix**
Braveien Halden
7-23 (8-20)

OPTIKK&SYN
marianne eeg tunes
mandag-tredag 9-18
lørdag 10-15
51 48 80 04

**Høgskulen på Vestlandet**

www.hvl.no/twitter.com/hvl_no/facebook.com/hvl.no
Høgskulen på Vestlandet finn du på fem studiestader:
Bergen, Førde, Haugesund, Sogndal og Stord.
HVL tilbyr framtidsretta profesjonsutdanningar i:
Barnevern, Sosialt arbeid og Vernepleie (Bergen og Sogndal)
Teiknspråk og tolking (Bergen)

Sjå nettsidene til HVL: **www.hvl.no**

HVL tilbyr fleire vidare- og masterutdanningar, mellom anna:
Master i samfunnsarbeid (Bergen)
Master i organisasjon og leiling (Sogndal)
Master i samhandling innan helse- og sosialtenester (Førde)

PROVISTA spesialoptikk
Hovedkontor Arendal: ProVista Teknologisenter:

Tromøyveien 24, 4841 Arendal Oslo: Sporveisgt. 10, 0354 Oslo
Tel: 37 05 86 86 Tel: 22 69 61 00
Fax: 37 05 86 87
Mail: oslo@provista.no Mail: mail@provista.no
www.provista.no

**Signo Vivo**

En virksomhet i Stift.
Sentrumsbygget, 3140 ANDEBU
Tlf. 33 43 88 00 - www.signo.no

**VØTERØL**
100% NATURLIG STYRKEDRIKK

Returadresse:

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

LSHDB-sentralstyre 2016 - 2018

<i>Forbundsleder:</i>	<i>Åshild Johansen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Kari Kristine Engan</i>
<i>Styremedlemmer:</i>	<i>Bibbi Hagerupsen</i>
	<i>Hege Beathe 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)