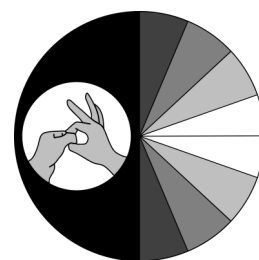
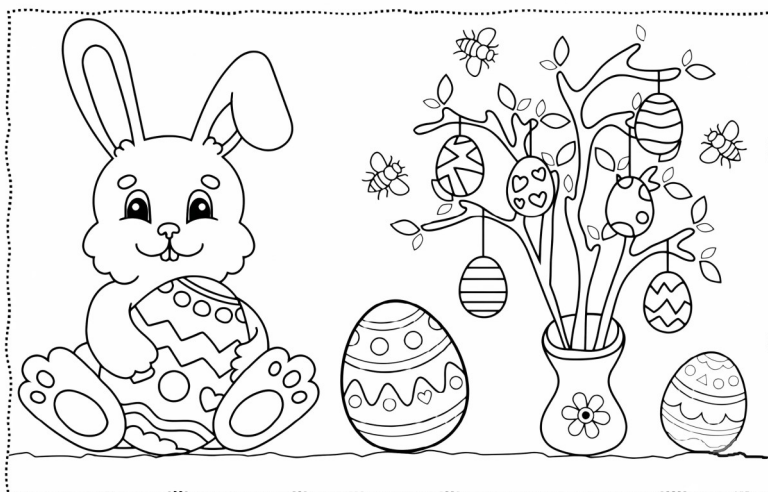
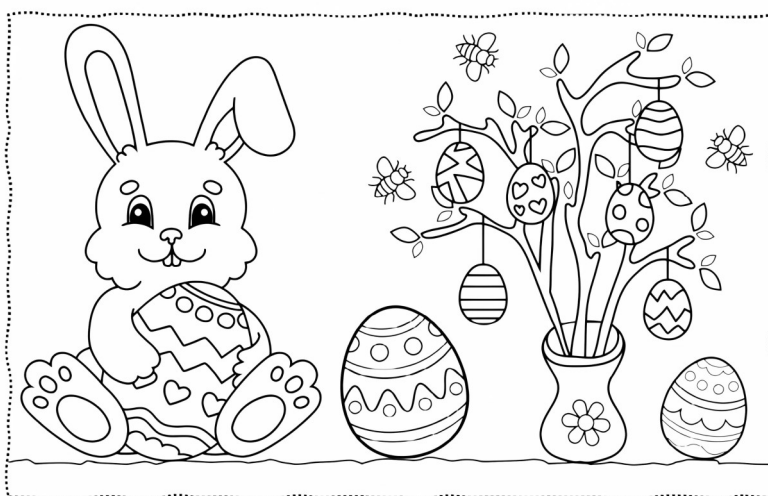


# SYNHØR BLADET



LSHDB

Landsforbundet for Kombinert  
Syns- og Hørselshemmede / Døvblinde



**34 ÅRGANG**

**#2 2025**

SynHør bladet er LSHDB sitt medlemsmagasin og blir utgitt seks ganger i året i trykt form, som punktskrift, på CD og er tilgjengelig på nett på [www.lshdb.no](http://www.lshdb.no)

Ressurskontorets informasjonsspalte

-  
Invitasjon til Nordic Youth Event

-  
Artikkel: En forskrift du bør kjenne til

## MEDLEMSSKAP

MELD DEG INN I LSHDB

Www.lshdb.no  
eller  
Kontakt kontor@lshdb.no

KONTAKT OSS

Landsforbundet for kombinert syns- og  
hørselshemmede / døvblinde

Epost: kontor@lshdb.no  
Nettside: www.lshdb.no  
TLF: 22 41 34 24  
Mobil: 95 94 93 57

BESØK OSS

ADRESSE:  
Skippergata 33  
0154 Oslo

DAGLIG LEDER:  
Karin Andvig

ÅPNINGSTIDER:

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

BLADET

TILGANG:

Kontakt kontor@lshdb.no for å få tilgang på  
bladet i punkt, ren tekstfil eller på CD.

TRYKK:

Rycon AS  
Opplag 280

REDAKTØR:

Kaisa Markhus  
Tlf: 97151746  
E-post: kaisa@lshdb.no

FORSIDEBILDE:

To tegnete bilder av en påskehare som  
holder rundt et påskeegg med en vase med  
greiner hvor det henger påskeegg oppi. Det  
er 7 små feil på det nederste bildet.

Hentet fra: Canva design

## STYRET

LEDER

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

NESTLEDER

Sissel H. Markhus  
Tlf: 934 96 277  
E-post: sism@online.no

STYREMEDLEM

Kari Kristine Engan  
Tlf: 413 34 244

E-post: ka-k-eng@online.no

STYREMEDLEM

Marius Aasand Larsen  
Tlf: 406 35 621  
E-post: ml1004@icloud.com

STYREMEDLEM

Ståle Hatlelid  
E-post: staalehk@hotmail.com

1. VARAMEDLEM Karianne Havsberg

2. VARAMEDLEM Juliane Eftevåg

# Innhold

|   |       |
|---|-------|
| Redaktøren  | 4     |
| Styrets hjørne  | 5-7   |
| Artikkel: En forskrift du bør kjenne til              | 8-9   |
| Invitasjon til Nordic Youth Event 2025                | 10-11 |
| Ressurskontorets informasjonsspalte                   | 12-13 |
| Artikkel: Den du ser, er ikke det du ser              | 14-15 |
| Oppdatering: Årsmøte LSHDB Oslo / Akershus og Østfold | 16-17 |
| Innlegg: Tegnspråkutfordring                          | 18    |
| Oppdatering: Årsmøte LSHDB Buskerud                   | 19    |
| Tips og nyheter                                       | 20-21 |
| Til Neste Gang  | 22    |

## TIPSET:

**Eikholt-konferansen 2025 finner sted 27.-28. august.**

**Årets tema er «Orientering og mobilitet – Veien Fremover».**



Møter du mennesker med syns- og hørselsnedsettelse? Trenger du og de kunnskap om den nyeste utviklingen innen orientering og mobilitet? Da er denne konferansen noe for deg!

Eikholt-konferansen gir deg muligheten til å:

- Få oppdatert kunnskap om orientering og mobilitet
  - Delta i erfaringsutveksling
- Møte andre fagfolk som deler din interesse for temaet

Les mer om programmet, foreleserne og meld deg på via Eikholt sin nettside.

# Redaktøren



Kjære leser av SynHør bladet!

Vi nærmer oss påske, og for mange er det godt på vei blitt vår. Det merkes både på lysere dager og lettere fremkommelighet med mindre is og snø. Det er deilig, og gir kanskje litt ekstra energi til å sette i gang med idèer eller prosjekter som har blitt liggende gjennom vinteren?

På forsiden av bladet kan du sjekke om du klarer den lille påskerebusen: finn 7 feil på det nederste bildet.

I denne utgaven av SynHør bladet får dere møte ett av våre nyeste styremedlem; Karianne Havsberg. Hun presenterer seg godt, og viser hvor viktig det er å ha takhøyde i organisasjonen vår og ønske nye personer velkomne. Det er nettopp det dere bidrar med å gjøre når dere aktivt deltar på sommertreff og andre

arrangementer, når dere skriver inn til meg i SynHør bladet om ting dere lurer på, vil dele eller som engasjerer dere, eller når dere tar initiativ i lokallag. Jo flere ulike personer man møter, jo mer forstår man om hverandre. Og arbeidet vi gjør for å styrke rettigheter og å spre informasjon og kunnskap står sterkere.

Dere får også høre igjen fra Ressurskontoret for tolk- og ledsager-tjenester. De har mye å gjøre, men det er flott å få et lite innblikk fra dem igjen. I tillegg kan du lese om en viktig forskrift som du kanskje allerede har tatt i bruk, eller som kan være nyttig å vite mer om.

God lesing og god vår til dere alle!

Vennlig hilsen  
KAISA MARKHUS | [kaisa@lshdb.no](mailto:kaisa@lshdb.no)

---

# STYRETS HJØRNE

---

Av Karianne Havsberg

Kjære lesere og medlemmer,

Det har snart gått ett år siden jeg ble valgt som 1. vara til styret i LSHDB. Jeg er nå 41 år gammel, bor i Oslo med min mann, to tenåringsgutter og førerhunden Fiona. Selv om jeg har vært døvblind hele livet, var det først for tre år siden jeg våget å melde meg på mitt første sommertreff. For meg har døvblindhet vært et fremmed og ganske skummelt ord. Fra jeg var liten har det vært viktig å framstå som sterk, modig og kapabel. Med alvorlig nedsatt syn og hørsel har det ofte blitt en kamp for å motbevise det andre tror jeg ikke kan klare. Da passet ikke døvblindhetsbegrepet inn.

Jeg følte meg veldig annerledes i oppveksten, og ofte ganske ensom. Jeg kommer fra Ulsteinvik på Sunnmøre, der det var svært få andre med redusert syn eller hørsel, og i hvert fall ingen med begge deler utenom gamle folk. På videregående fikk jeg nok, og jeg tok en stor sjanse og flyttet til andre siden av landet for å gå på Briskeby videregående skole. Plutselig var jeg omgitt av andre elever som også hadde dårlig hørsel, og som visste hvordan det var. På Briskeby møtte jeg for første gang også noen som hadde et kombinert sansetap, og jeg hørte for første gang om Usher. Jeg har ikke Usher selv, men er født med syns- og hørselstap på grunn av en annen genvariasjon som gir Harboyan syndrom - som ingen har hørt om, inkludert meg

selv inntil for kun et år siden. Statistisk sett har kanskje fire andre i Norge denne diagnosen, så noen Harboyan-forening vil det nok aldri bli. Nettopp derfor er jeg så glad for LSHDB, som har plass for alle med døvblindhet eller kombinert syns- og hørselstap i Norge. Det har vært en glede å få bli kjent med organisasjonen de siste årene, og ikke minst de mange flotte menneskene som er med. Jeg skulle blitt med før! Men jeg har ikke vært klar. Jeg er utrolig takknemlig for hvordan jeg er blitt mottatt av medlemmene i LSHDB, og jeg brenner for at alle nye i vår organisasjon skal føle seg like mye sett og velkommen.

Vi døvblinde har mye å gi, til hverandre og til resten av verden!

I mars ble jeg også valgt som leder for Oslos fylkeslag av Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) - etter to år i styret der. Jeg synes det har vært veldig lærerikt å få jobbe for en så stor og profesjonell organisasjon, og jeg tar med meg mye kunnskap og inspirasjon til arbeidet i LSHDB. Samtidig er det veldig positivt for oss døvblinde å være synlige i større organisasjoner som FFO - ved at våre perspektiver og erfaringer løftes fram. Slik får vi flere til å forstå og snakke vår sak, og de løsningene og argumentene som FFO bruker vil i større grad reflektere også døvblindes behov.

Jeg har vært mye med i Norges Blindeforbund, og hatt mange ulike verv der fra

jeg var ungdom - både lokalt, nasjonalt og internasjonalt. Det har lært meg mye om hvordan vi kan jobbe sammen for å sikre forståelse og rettigheter som en marginalisert gruppe. Arbeid med interessepolitikk og kommunikasjon er det som har vært mest meningsfylt for meg. Samtidig har møtet med så mange organisasjonsfolk hjulpet meg å se verdien i at vi er så ulike.

Jeg kan ikke gjøre funksjonshemmedes hverdag bedre kun basert på min egen erfaring og mine behov - noen har levd med sin funksjonsnedsettelse hele livet, mens andre har måttet gå gjennom en heftig omstilling med funksjonstap. Begge deler er enormt krevende på hver sin måte. Noen har familie og kanskje barn og barnebarn, andre lever alene. Noen er uføre, mens andre har jobberfaring - og noen er på vei inn i arbeidslivet nå. Vi trenger alles erfaringer og kunnskap om vi skal være en troverdig og slagkraftig organisasjon som blir sett og hørt.

Jeg vil gjerne bidra med mitt for at vår organisasjon skal fortsette å ha takhøyde og rom for alle som har et alvorlig kombinert sansetap, uansett hvilket språk eller kommunikasjonsform, hvor vi er i livet eller landet og uansett om vi er komfortable med døvblindhetsbegrepet eller ikke.

Det skjer også veldig spennende ting blant døvblindes organisasjoner for tiden: Jeg er utrolig glad for at LSHDB, FNDB og den nystartede organisasjonen Livet med kombinert sansetap (LMKST) nå snakker sammen med tanke på en mulig sammenslåing. Jeg mener vi som døvblinde vil stå mye sterkere hvis vi samles i en organisasjon, og samler både økonomiske og menneskelige ressurser

til felles innsats mot våre felles mål. Da vil vi slippe mye dobbeltarbeid, vi vil bli tatt mer seriøst, og vi kan unngå at ulike døvblindeorganisasjoner argumenterer på ulik måte som kan bli brukt mot oss.

På vegne av LSHDB sitter jeg nå i en felles arbeidsgruppe med alle tre døvblinde-organisasjonene. Fra LSHDB er det også Sissel Markhus, som har lang erfaring og kompetanse og er veldig trygg å ha med på laget. Med to fra FNDB og to fra LMKST jobber vi sammen for å finne ut om vi kan forene oss, hvordan sikre en god, åpen og inkluderende prosess for eventuell sammenslåing der alle våre medlemmer blir ivaretatt, og hvordan en eventuell ny, samlet organisasjon av døvblinde skal være. Det blir mer om dette på landsmøtet til LSHDB i sommer, og vi kommer til å bruke god tid på en sammenslåingsprosess slik at det blir trygt og ryddig for alle involverte.

Både LSHDB og FNDB har en lang historie, og sammen må vi bygge en felles plattform som tar vare på det gode i begge organisasjonene samtidig som vi skaper noe nytt sammen. LMKST bringer inn ny kunnskap og pågangsmot som vil kunne løfte en eventuell ny organisasjon og hjelpe til å inkludere flere med kombinert syns- og hørselsnedsettelse som vi ikke har nådd fram til tidligere. Det blir spennende år framover, og jeg er både veldig glad og ydmyk for å få lov til å være en del av dette. Mitt mål er at vi skal fortsette å støtte hverandre og kjempe for at vår lille gruppe beholder, men også øker muligheten til å leve selvstendige, gode liv og delta på lik linje med andre i samfunnet.

Sammen er vi sterke!

**Vi har rekordpåmelding til sommertreffet i år, og jeg gleder meg veldig til å møte dere og få vite om deres tanker om både eventuell sammenslåing og alt det andre som rører seg i alles liv og hva vi i LSHDB må ta med oss i kampen videre.**

**Og for dere som ikke kan komme til Bodø i sommer, håper jeg dere vil kontakte oss i styret gjennom kontoret med det dere mener vi bør vite om eller ta tak i.**

**Så håper jeg vi sees ved første anledning.**

**God vår og sommer,  
fra Karianne Havsberg**

**Bildet viser Karianne med førerhunden sin Fiona.**



---

# FORSKRIFT FOR BEDRE OPPFØLGING AV PERSONER MED KOMBINERT SYNS- OG HØRSELSHEMMNING

---

Skrevet av Kaisa Markhus,  
etter inspirasjon og med innspill fra Elisabeth Arntzen

Mange personer med kombinert syns- og hørselshemming opplever utfordringer i møte med helsetjenesten. Tilrettelagt kommunikasjon, samordning av tjenester og helhetlig oppfølging kan være vanskelig å få på plass.

I 2021 publiserte lege Elisabeth Arntzen en artikkel som peker på hvordan en lite kjent forskrift kan bidra til bedre tilpasset hjelp for personer med kronisk sykdom – en mulighet som kan være særlig relevant for våre lesere i SynHør bladet.

Hva sier forskriften?

Forskrift om individuell plan ved ytelser av velferdstjenester (FOR-2022-06-22-1110) trådte i kraft i 2022, og gir personer med behov for langvarige og koordinerte tjenester rett til å få en individuell plan (IP). Dette verktøyet skal sikre at brukeren får en helhetlig og samordnet tjeneste, tilpasset deres behov og rettigheter. Likevel er det mange som ikke kjenner til denne retten eller hvordan den kan brukes i praksis.

Elisabeth Arntzen påpeker i sin artikkel i Dagens Medisin (2021) at denne forskriften kan være et viktig redskap for personer med kroniske sykdommer og funksjonsnedsettelse, men at den ofte ikke blir tatt i bruk. Hun argumenterer for at individuell plan kan gi bedre kontinuitet i behandlingen og sikre at pasientens behov blir møtt på en mer systematisk måte.

Hvorfor er dette relevant for personer med kombinert syns- og hørselshemming?

For mange med kombinert syns- og hørselshemming er helse- og omsorgstjenester ofte fragmenterte og utfordrende å navigere i. Kommunikasjon med helsepersonell kan være krevende, og det kan være vanskelig å få oversikt over hvilke rettigheter og muligheter som finnes. En individuell plan kan bidra til at for eksempel helsetjenesten, skolen, barnehagen, hjelpemiddelsentralen, Nav, du selv og din familie retter arbeidet mer tydelig inn mot dine livsmål for en definert periode.



### **Samarbeidet kan bidra til:**

- **Bedre koordinering av tjenester:** Sikrer at ulike fagpersoner samarbeider om det som er viktig for deg og at informasjon blir tydelig kommunisert.
- **Tilpasset kommunikasjon:** Mulighet for å spesifisere behov for tolk, ledsager eller spesielle kommunikasjonsverktøy.
- **Langsiktig planlegging og gjennomføring:** Gjør det lettere å oppnå kontinuitet i oppfølgingen fra alle instanser og tilrettelegging for fremtidige behov.
- **Bedre samhandling mellom alle instanser du trenger hjelp fra:** Kan hjelpe med å knytte sammen helse- og andre velferdstjenester for en mer sømløs oppfølging.
- **Ta kontakt med fastlegen eller andre du har kontakt med i kommunen:** Be om å få vurdert behovet og retten til en individuell plan.
- **Be om en koordinator:** Med rett til individuell plan har du rett til å få en koordinator som hjelper deg gjennom prosessen. Barn har rett til barnekoordinator.
- **Delta aktivt i utformingen av planen:** Det er viktig at planen reflekterer dine behov og ønsker for en gitt periode, og at tjenestene du har rett til blir koordinert inn mot dine behov/livsmål.
- **Følg opp planen regelmessig:** Du og koordinatoren sørger for at den justeres etter behov, og at alle involverte tjenester følger den opp.

### **Hvordan kan du få en individuell plan?**

Dersom du har en kronisk sykdom eller sammensatte helseutfordringer som krever koordinerte tjenester over en lengre periode, har du rett til individuell plan. Her er noen steg du kan følge:

Forskriften om individuell plan gir personer med kronisk sykdom eller sammensatte behov en mulighet til bedre oppfølging og koordinering av tjenester. For personer med kombinert syns- og hørselshemming kan dette være et verdifullt verktøy for å sikre mer helhetlig og tilpasset hjelp. Hvis du eller noen du kjenner har behov for dette, kan det være verdt å undersøke mulighetene nærmere og ta initiativ til å få en individuell plan på plass.

# INVITASJON TIL NORDIC YOUTH EVENT

## 2025

På vegne av den danske døvblinde ungdommen inviterer vi nå ungdom fra de nordiske landene til Danmark denne sommeren!

Vi ønsker å vise dere hva Danmark har å tilby når det gjelder aktiviteter, natur og kultur.

Vi skal bo på det tilgjengelige hotellet Fuglsangcentret i byen Fredericia, og i løpet av seks dager skal vi nyte hverandres selskap og diskutere temaer relatert til å være ung og døvblind, samtidig som vi utforsker fasilitetene på hotellet og drar på dagsturer.

Vi håper at den danske sommeren viser seg fra sin beste side, da vi ønsker å dra til stranden og ha båkvelder.

Selvfølgelig vil tradisjonene til Nordic Youth Event bli opprettholdt med kulturelle kvelder, hvor hvert land får dele litt om sin kulturelle identitet.

Hovedspråket for arrangementet vil være engelsk, men du er velkommen til å ta med dine egne tolker, og vi vil også tilby skriftlig tolkning på engelsk. Hele uken vil være både spennende, inspirerende og lærerik, og vi ser frem til å møte dere alle.

Med vennlig hilsen fra den danske ungdomsrådet for DøvBlind Danmark,

Jacob Amtrup Hansen, Misbah Ilyas,  
Nicklas Nielsen

### DETALJER OM NORDIC YOUTH EVENT

#### Hvor:

Fuglsangcentret, Fredericia  
Adresse: Søndermarksvej 150, 7000  
Fredericia

#### Når:

Lørdag 12. juli - lørdag 19. juli 2025

#### For hvem:

Døvblinde ungdommer fra Danmark, Finland, Island, Norge og Sverige. Alder mellom 18-30 år. (Gruppeledere kan være opptil 35 år gamle, og hvert land kan ta med seg opptil to gruppeledere). Hvert land kan ta med seg opptil seks deltakere, inkludert gruppeleder.

#### Økonomi:

Vi kan arrangere eventet takket være støtte fra Erasmus+ programmet. På grunn av denne støtten ser deltakeravgiftene ut som følger:

Deltakeravgiften for Sverige, Finland og Danmark er 335 EUR. Dette dekker overnatting, alle måltider og aktiviteter gjennom uken.



Deltakeravgiften for Norge og Island er 1340 EUR. Vi har også søkt om midler hos Nordic Culture Point. Hvis vi får innvilget tilskuddet, vil deltakeravgiften bli redusert.

Tolkgebyr for Sverige, Finland og Danmark: 535 EUR.

Tolkgebyr for Norge og Island: 1340 EUR.

Erasmus+ dekker reiseutgifter på opptil 309 EUR per person (inkludert tolker og assistenter).

Island og Norge må dekke alle reiseutgifter selv.

Som nevnt før, hvis vår søknad om midler hos Nordic Culture Point blir innvilget, vil vi kunne refundere 309 EUR per person i reiseutgifter.

#### **Hvordan melde seg på:**

Kontakt din nasjonale døvblinde forening hvis du er interessert i å delta. De vil hjelpe deg med å fylle ut nødvendig informasjon (navn, alder, kontaktinformasjon, kostbehov, skjorte størrelse og annen relevant informasjon).

NB: Påmeldingsfristen er 21. april 2025

#### **Mer informasjon:**

Som forberedelse til arrangementet vil vi holde to nettmøter hvor vi vil svare på spørsmål og gi mer informasjon om eventet.

Datoene for møtene er:

6. mai kl. 17-18:30

7. juli kl. 17-18:30

(OBS: Dansk tid)

Møtene vil bli holdt på engelsk, men du er velkommen til å delta med dine egne tolker.

Hvis du har spørsmål, kan du kontakte DøvBlind Danmarks koordinator for arrangementet:

Sarah Buckspan [sarah@dovblinde.dk](mailto:sarah@dovblinde.dk)

Telefon: +45 36 38 85 93

# RESSURSKONTORETS INFORMASJONSSPALTE

## Skrevet av Lene Karin Mittet

**Nytt fra Ressurskontor for tolke- og ledsagertjenester.**

Hei alle sammen, nå er det jammen lenge siden sist og smått og stort har skjedd siden jeg skrev sist innlegg. Her kommer et lite sammendrag.

I november 2024 hadde vi møte med brukerorganisasjonene FNDB og LSHDB. På dette møtet hadde vi også besøk av juridisk støtte på tolk, Grete Rønneberg. Hun gjennomgikk folketrygdloven, forskrift og rundskriv som danner grunnlaget for alle vedtak på tolke- og ledsagertjenester. Et veldig informativt og bra møte hvor målet var å få en dypere, felles forståelse av regelverket vi jobber ut fra. Det ble også tid til gode diskusjoner.

**Overtakelse av Bærum:**

1. januar 2025 ble Bærum overflyttet fra hjelpemiddelsentralen i Oslo over til oss i Vest-Viken. Dette har vært en spennende prosess og vi jobber nå med å bli kjent med våre nye brukere og jobber selvfølgelig for å gi dem et så godt tilbud som mulig. Vi ønsker dem hjertelig

velkommen til Vest-Viken.

Forandringer på fellesoppdrag, noen kommer og noen går. Det har den siste tiden vært forandringer på bemanningen på Fellesoppdrag. Turid er tilbake fra 13 måneders svangerskapspermisjon, Elisabeth har hatt sin siste arbeidsdag på fellesoppdrag og tolketjenesten i Vest-Viken, Anette er tilbake som tolk på fulltid og ny inn i tolkeformidlingsteamet er Tone Thaulow Selfors, hun startet hos oss 1. februar 2025 og skal være formidler både på vanlig formidling og på fellesoppdrag sammen med Turid.

Takk til dere som har sendt oss saker som dere ønsker vi skal se litt nærmere på. En av sakene er undring over hvordan vi behandler bestillinger fra dere, at det kan oppleves forskjellig avhengig av hvor dere bor og hvilken tolketjeneste som behandler bestillingen.

Dette er et viktig tema som vi har tatt opp til diskusjon både på nasjonalt nivå og i møte med brukerorganisasjonene. Målet er at dere opplever en så lik behandling av bestillingene deres, uavhengig av geografi.



**Vi jobber videre med både hvordan vi behandler bestillinger og klart språk, altså hvordan vi kommuniserer praksisen vår med dere.**

**Vi setter pris på tilbakemeldinger fra dere slik at vi kan jobbe for å yte en bedre tjeneste.**

**Da gjenstår bare å ønske dere alle sammen en fin vår, nyt den og ikke nøl med å komme med tilbakemeldinger på smått og stort. Vi hører gjerne fra deg.**

**Med vennlig hilsen  
Ressurskontoret for tolke- og  
Ledsagertjenester**

**Lene Karin Mittet**

**NAV Hjelpemiddelsentral Vest-Viken  
Tolk // Rådgiver // Ressurskontor for  
tolke- og ledsagertjenester**

**Tlf: 480 16 799**

# DEN DU SER, ER IKKE DET DU SER

Skrevet av Cor van der Lijcke



## Ridderuka på Beitostølen 8.-15.mars 2025

Ridderrennet på Beitostølen er verdens største skirenn for utøvere med syns- og bevegelseshemming, eller med andre funksjonshemninger. I starten var det bare norske deltakere, men på det meste har rundt 20 ulike nasjoner vært representert. Ridderrennet har avleggere rundt om i ulike land, og den mest kjente er "Ski for light" i USA.

Det første rennet ble arrangert i 1964, og det var den blinde plateartisten og helse-sportentusiasten Erling Stordahl som

innstiftet rennet. Med oppkjørte, dype skispor opplevde han at det var mulig for blinde å ta seg ut på ski helt selvstendig. Det ga en enorm frihetsfølelse, og denne opplevelsen ville han gi til andre.

Vi har nylig kommet hjem fra vårt 30. ridderrenn.

Den første gangen, var Margrethe student på utdanningen Idrett for funksjonshemmede, og en praksisoppgave der, var å være ledsager på ridderrennet. Cor hadde tatt utfordringen fra et par venner i Nederland som allerede hadde deltatt på ridderrennet,

og han kom til Beitostølen for første gang i 1982. Så skjedde det at Cor fikk Margrethe til ledsager!

Denne sammenkoblingen utviklet seg til kjærlighetsforhold, og nå er vi lykkelig gift! Cor har hatt mange ulike ledsagere i løpet av disse 30 ridderrennene, men i år ville vi gjøre det slik vi startet: Margrethe var Cors ledsager.

Hva er det som gjør at vi i alle disse årene har vendt tilbake til Beitostølen og ridderrennet? Skigåinga er viktig, men ikke det viktigste. Det som gir de sterkeste og mest verdifulle inntrykkene, er møtene med alle de ulike menneskene vi treffer der.

På ridderrennet er vi en gruppe, og den er sammensatt av deltakere, tolk/ ledsagere, militære på alle nivåer, skismørere, statsråder, hotellpersonell, studenter, sponsorer, ridderrennstyret, frivillige osv., osv.

Alle snakker med alle, uavhengig av språk, religion, funksjonshemming og nasjonalitet. Og når vi lever så tett innpå hverandre ei hel uke, kommer historiene.

Vi oppdager nye og andre sider hos hverandre enn de vi først ser. Vi opplever fellesskap, og det som kan være tungt i hverdagen, kommer i et annet lys her. Vi får inspirasjon og nytt mot som er til hjelp når vi vender tilbake til hverdagens utfordringer.

Vi opplever til fulle Erling Stordahls ord: Alene er vi svake, sammen er vi sterke.

En ledsager skrev på facebook etter ridderrennuka om sin deltaker: På ei uke har denne dama forandret meg for resten av livet.

Vi avslutter nå vår ridderrennepoke, men selv om vi ikke går flere ridderrenn, opplever Cor at han er og fortsatt vil være EN EKTE RIDDER!



Ridderrennet - gjør det umulige mulig!

# ÅRSMØTE I DISKTRIKTSLAGET OSLO / AKERSHUS OG ØSTFOLD

## Skrevet av Sissel H. Markhus

Distriktslaget LSHDB Oslo/Akershus og Østfold hadde årsmøte onsdag 26. mars i Oslo.

Totalt 23 medlemmer deltok på årsmøtet, i tillegg til 13 tolkledsagere.

Først spiste vi middag som Jeanette Hoff hadde laget til oss. Vi fikk beskjed om at møtelederen ikke kunne komme, men heldigvis kunne Helle Heidi Hammerlund stille opp. Julie Grasiot ble valgt som referent.

Det kom et forslag om at det burde være en til to nye styremedlemmer. Forslagstilleren begrunnet dette med at det ville være lurt å ha flere i styret, og at de nye kunne få tid til å lære om forskjellige ting. Forslaget ble diskutert, og det ble til slutt vedtatt at vi skulle være fire i første omgang. Ina Sannæs ble valgt som nytt styremedlem, så nå er vi fire personer i styret.

Etter årsmøtet holdt Synnøve Noreng et foredrag om hennes verv som styremedlem i FFO Oslo, og informerte oss om hva FFO er og hva de jobber med.

Hun redegjorde for paraplyorganisasjonen, som LSHDB er medlem av. FFO står for Funksjonshemmedes Felles Organisasjon. FFO jobber med forskjellige saker, blant annet BPA, TT-kort, og andre viktige saker, og de jobber også for rettighetene som er viktige for oss funksjonshemmede.

Da vi var ferdige med årsmøtet og foredraget, gikk vi tilbake til bordene. Vi fikk servert deilig sjokoladecake med glassur som Jeanette hadde bakt, og kaffe/te ved siden av.

Bildet på neste side viser oss i styret, som nå består av Sissel H. Markhus (leder), Inger Kristin Hauge (kasserer), Helle Heidi Hammerlund (sekretær) og Ina Sannæs (styremedlem).

Distriktslaget LSHDB Oslo/Akershus og Østfold skal sende ut et informasjonsbrev til våre medlemmer om en kommende busstur til Andebu og Åsgårdstrand. Planen er å først dra på omvisning i Andebu og deretter spise lunsj. Etterpå reiser vi videre til Åsgårdstrand. Vi skal besøke Edvard Munchs hus først, og deretter skal vi innom Grand hotell og spise middag før vi setter kursen hjem til Oslo.





---

# TEGNSPRÅKUTFORDRING

---

Skrevet av Margrethe og Cor van der Lijcke

For noen år siden lærte jeg meg tegnspråk på Eikholt. Dette var nyttig og lærerikt, men det trengs vedlikehold.

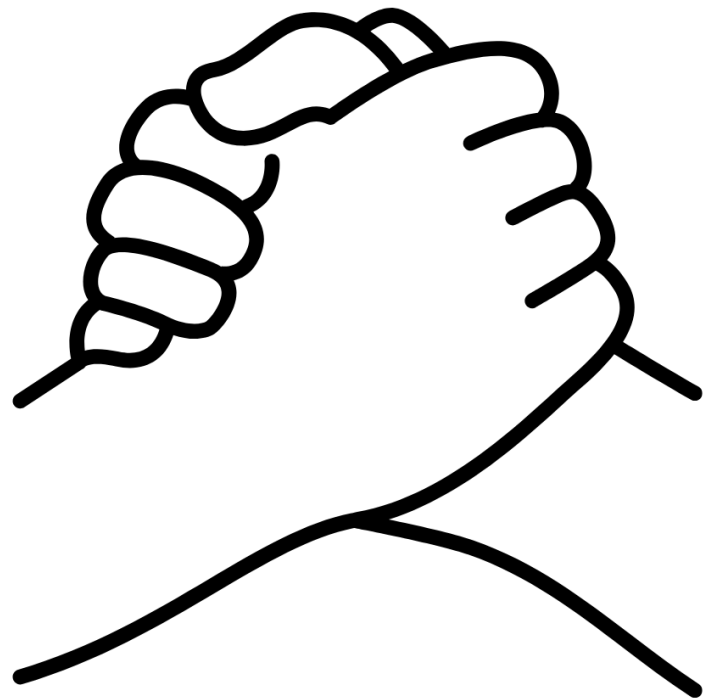
Når en skal kommunisere med en døv nabo, hørselshemmede kollegaer, medlemmer i brukerorganisasjoner og andre døve en møter i det åpne landskap, er det en nødvendighet å ha et felles språk.

Det er veldig viktig at seende og hørende også kan lære seg tegn til tale slik at de kan kommunisere i de fora som jeg har nevnt. Dette vil bli et vesentlig bidrag til integrering, respekt og aksept.

I Nederland er det startet et digitalt kurs kalt GebarenChallenge (Tegnspråkutfordring) der over 48.000 deltar. I løpet av 50 uker lærer du 10 nye tegn hver uke. Det blir 500 tegn på et år!

Kan det være en idé for Statped, Eikholt, Nasjonal kompetansetjeneste for døvblinde, tolkeutdanningen, HaptiCo eller andre å utvikle et sånt kurs?

Felles språk forener!



# ÅRSMØTE LSHDB's DISTRIKTLAG BUSKERUD

LSHDB distriktslag Buskerud hadde sitt årsmøte 17. mars på Eikholt, Harald Vik Hus 1.

Vi var 7 personer, i tillegg til tolker og gikk gjennom sakslisten på årsmøte.

Årsmøte gikk bra med noen innvendinger angående årsberetning og årsregnskap. Ellers var alle fornøyde. Det ble valgt inn nesten samme styre. Vi fikk inn en ny person og til sammen er vi nå 5 personer i styret, samt en bilagsrevisor.

En av sakene vi tok opp var utflukter gjennom året og julebord. Vi ble enige om at vi tar en busstur hele dagen til Kistefos, og til Hadeland glassverk hvor vi avslutter med middag.

Julebordet har vi også planlagt, og det blir avholdt i Drammen. En person fikk ansvar for å undersøke et egnet sted og å bestille bord. Det er vår tradisjon å avslutte året med et julebord.

Ellers så møtes vi annen hver måned på Harald Viks hus til gode samtaler, kaffe og noe å bite i.

Ønsker dere en fin vår.

Hilsen styret i LSHDB's distriktslag  
Buskerud



# TIPS OG NYHETER

## AVVIK PÅ OSLOS T-BANENETT

I 2025 vil det være store avvik på T-banen som begrenser tilgjengeligheten i perioder. FFO Oslo ser frem til at Majorstuen T-bane skal bli oppgradert og mer tilgjengelig, og er glade for at de andre tiltakene kan føre til bedre tilgjengelighet på T-banen.

FFO Oslo jobber for at kollektivtilbudet skal være så godt som mulig, også i oppgraderingsperioden. Vi har dialog med Ruter, og tar gjerne i mot innspill fra organisasjonene om det er noen tilbakemeldinger til Ruter.

I informasjonen fra Ruter står det blant annet at:

I 2025 gjøres flere store oppgraderinger av T-bane nettet i Oslo og Bærum. I perioder vil det bli buss for T-bane på flere strekninger, og Majorstuen stasjon vil være stengt deler av året. Det er derfor viktig å sjekke reiseplanleggeren og beregne god tid.

Artikkel på Ruter.no: <https://ruter.no/nyheter/t-banen-oppgraderer-i-2025/?id=25599>

Virtuelt T-bane kart for avvikene: <https://www.tbaneloftet.no/>

På nettsidene til Ruter kan du også finne informasjon om spesialtransport og kundeservice.

FFO Oslo anbefaler å følge med på nettsiden til Ruter om oppgraderingene på T-banen.

Vennlig hilsen FFO

## REKRUTTERING TIL FORSKNINGSPROSJEKT OM HAPTISKE SIGNALER

Har du lyst til å bidra til å utvikle kunnskap om bruk av haptiske signaler?

Magnhild Rød Michalsen ved OsloMet ønsker deltakere til forskningsprosjekt

I dette forskningsprosjektet skal jeg (Magnhild) se på bruk av haptiske signaler i kurs og opplæring. Du er aktuell som deltaker hvis du bruker haptisk og skal delta på kurs i løpet av 2025. Kurs kan være for eksempel på Eikholt, i Statped, hobbykurs eller en annen situasjon hvor du skal lære noe. Det er aktuelt med både situasjoner der bare du er på kurs eller flere kursdeltakere sammen.

Å delta i prosjektet vil for deg innebære at du og de andre som er til stede på kurset blir

filmet i en økt. Vi avtaler når og hvor lang økt som er aktuell. Det vil være jeg som filmer. Jeg filmer kun dersom alle som deltar på kurset samtykker til dette. Jeg snakker med alle deltakere på forhånd.

Det vil også innebære at du blir intervjuet av meg etter opptaket. Intervjuet vil handle både om haptisk generelt og om kommunikasjonen i kurset som du nettopp deltok i. Jeg filmer intervjuet.

Dersom jeg har spørsmål knyttet til noe som blir gjort eller sagt i opptakene kan det hende jeg tar kontakt med deg i etterkant med noen spørsmål.

#### **Kort om prosjektet:**

Dette er et doktorgradsprosjekt som er tilknyttet OsloMet der jeg er stipendiat ved seksjon for tegnspråk og tolking. Målet med mitt prosjekt er å få mer kunnskap om bruk av haptisk i kurs og opplæringssituasjoner. Jeg har valgt ut denne typen situasjoner fordi jeg tenker at å kunne delta på kurs og få opplæring er viktig for alle mennesker for å kunne være aktive i eget liv.

Derfor er jeg interessert i å studere akkurat denne typen kommunikasjonssituasjoner. I prosjektet ønsker å se på hvordan haptiske signaler kan bidra til aktiv deltakelse og se på hvilke funksjoner de haptiske signalene har i samtalen.

Det er frivillig å delta i forskningsprosjektet, og du og de andre som deltar har alltid mulighet å trekke seg underveis hvis dere ønsker det.

#### **Ta kontakt ved interesse:**

Dersom du er interessert i å få mer informasjon om prosjektet og kanskje kan tenke deg å delta så ta kontakt med Magnhild Rød Michalsen.

#### **Jeg kan kontaktes på:**

Epost: [magnrm@oslomet.no](mailto:magnrm@oslomet.no)

Telefon: 99 09 04 05

Håper du har lyst til å bidra til økt kunnskap om bruk av haptiske signaler,

Med vennlig hilsen  
Magnhild Rød Michalsen  
Stipendiat ved OsloMet

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p><b>Vesetrud Sag</b><br/>Kolkinnveien 14<br/>3533 TYRISTRAND<br/>Tlf. 32 13 94 12</p>   | <p><b>RPT</b><br/>Orstadveien 114<br/>4353 KLEPP STASJON<br/>Tlf. 51 78 66 00</p>   | <p><b>TAXI 03550</b><br/>ROMERIKE</p>  | <p> <b>Våler kommune</b><br/>valer.kommune.no</p>  |
| <p><b>Norspray AS</b><br/>Maskinveien 10<br/>4033 STAVANGER<br/>Tlf. 51 22 07 00</p>  | <p><b>REMA 1000</b><br/><b>LIERSTRANDA</b><br/>Tlf. 32 84 94 90</p>   | <p> <b>Signo Vivo</b><br/>Andebu Sentrum 1, 3160 ANDEBU<br/>Tlf. 33 43 88 00</p>  | <p> <b>Optikk</b><br/><b>Erland Hansen AS</b><br/>3900 PORSGRUNN<br/>Tlf. 35 55 16 19</p> |
| <p><b>Motorsenteret Heidal AS</b><br/>Ysterivegen 5<br/>2676 HEIDAL<br/>Tlf. 61 23 34 00</p>  | <p><b>BRB Bygg AS</b><br/>Hellebergveien 35<br/>3960 STATHELLE<br/>Tlf. 906 18 673</p>  | <p> <b>Malermester TOM BEVING A/S</b><br/>Tlf. 23 30 00 20</p>  | <p> <b>Hole kommune</b><br/>hole.kommune.no</p>   |
| <p> <b>LM Malting &amp; Interior</b><br/>Roligheden, 4818 FÆRVIK<br/>Tlf. 980 35 023</p>   | <p> <b>Optikk</b><br/><b>Specsavers Horten</b><br/>Vognmannsgata 5, 3187 HORTEN<br/>Tlf. 33 80 48 00</p>       | <p> <b>Iveland kommune</b><br/>iveland.kommune.no</p>   |  |
| <p> <b>Lofoten Vann og Varme AS</b><br/>Fyggleveien 53, 8370 LEKNES<br/>Tlf. 76 08 05 50</p>   | <p><b>EGGER</b><br/><b>OPTIKK</b><br/>Storgaten 33, 4370 EGRSUND<br/>Tlf. 51 49 07 78</p>   | <p> <b>Austrheim kommune</b><br/>austrheim.kommune.no</p>   |  |
| <p><b>Stiftelsen Våler Bo og servicesenter</b><br/>Vålertunet 1<br/>2436 VÅLER I SOLØR<br/>Tlf. 908 24 512</p>  | <p> <b>Optikk</b><br/><b>BEKKESTUA AS</b><br/>Gamle Ringeriksvei 33C, 1357 BEKKESTUA<br/>Tlf. 67 52 00 00</p> | <p><b>Synsenteret AS Stavanger</b><br/>Kirkegata 26<br/>4006 STAVANGER<br/>Tlf. 51 85 80 80</p>  |  |
| <p> <b>EL-PROFFEN</b><br/> <b>Sæther Elektriske A.S.</b><br/>Prost Stabels vei 8, 2019 SKEDSMOKORSET<br/>Tlf. 404 94 992</p>  | <p> <b>BRATTVÅG SYNSENTER</b><br/>Strandgata 7   T: 70 21 60 50   post@brasyn.no</p>                         | <p><b>Tømrer Martin Langerud A/S</b><br/>Østsideveien 1040<br/>3277 STEINSHOLT<br/>Tlf. 917 23 993</p>   |  |
| <p><b>JACOB FRIIS</b><br/>URMAKER &amp; OPTIKER<br/>ETBL. 1903<br/>STORGATA 60, TROMSØ • 77 68 31 35<br/>Vi tilpasser svaksyntoptikk og filterbriller</p>   | <p><b>VULKAN SKANDINAVIA AS</b><br/>Byfogd Motzfeldts gate 6, 6413 MOLDE<br/>Tlf. 71 24 59 90 • www.vulkan.no</p>   | <p><b>Graving - Sprengning - Transport</b><br/><b>Belegningstein - Grøntanlegg</b><br/><br/><b>Samuelson Maskin as</b></p>  |  |
| <p> <b>FOLLO TAXI</b><br/>Ring 06485</p>   | <p> <b>Levanger Specsavers AS</b><br/>Moafjæra 14, 7606 LEVANGER<br/>Tlf. 74 07 80 00</p>                    | <p>6445 Malmefjorden<br/>Avd. Fræna : Tlf. 71 26 88 00<br/>Avd. Molde : Tlf. 71 21 17 02<br/>www.samuelsonmaskin.no<br/>e-post: firma@samuelsonmaskin.no<br/></p>   |  |
| <p><b>STÅLBYGG</b><br/>VI LEVERER OG MONTERER ALLE TYPER STÅLBYGG<br/>GODE TILBUD OG LEVERANSER<br/>Tegning • Prosjektering • Byggesaknad • Byggeledelse • Betong • Service<br/><br/>Ringtrostvn. 11 2032 Maura, tlf 63 99 77 90, www.anbygg.no<br/>Alf-Kristian mob 905 84 165, alf-kristian@an-bygg.no</p> | <p><br/><b>Specsavers Skien</b><br/>Herkules Senter Tlf. 35 53 48 90</p>                                     | <p><b>interoptik</b><br/>Optiker Ramstad<br/>Din leverandør av merkevarer<br/> <br/><br/> <br/>8400 SORTLAND   Tlf. 76 12 21 62</p> |  |

FRIST FOR INNSENDING AV STOFF TIL

NESTE NUMMER:

30. MAI (OG GJERNE LITT FØR)

**TIL  
NESTE  
GANG**



07. APRIL

Verdens helsedag

28. APRIL

Verdensdagen for sikkerhet og helse på arbeidsplassen

17. MAI

Norges nasjonaldag - hipp hipp hurra!

21. MAI

Verdensdagen for kulturelt mangfold

05. JUNI

Verdens miljødag

10. JUNI

Åpningsforestilling under Hedda-dagene av Teater Manus forestilling «Bunkersen» på Teater Manus

Ca 11. JUNI

Neste nummer av SynHør bladet  
havner i postkassa

## **RETURADRESSE**

LSHDB (Landsforbundet for kombinert  
Syns- og Hørselshemmede / Døvblinde),  
SKIPPERGATA 33  
0154 OSLO

---

**LSHDB**  
**SENTRALSTYRE**  
**2024-2026**

FORBUNDSLEDER

Åshild Johansen

NESTLEDER

Sissel H. Markhus

STYREMEDLEMMER

Kari Kristine Engan  
Ståle Hatlelid  
Marius Aasand Larsen

VARAMEDLEMMER

Karianne Havsberg  
Juliane Eftevåg