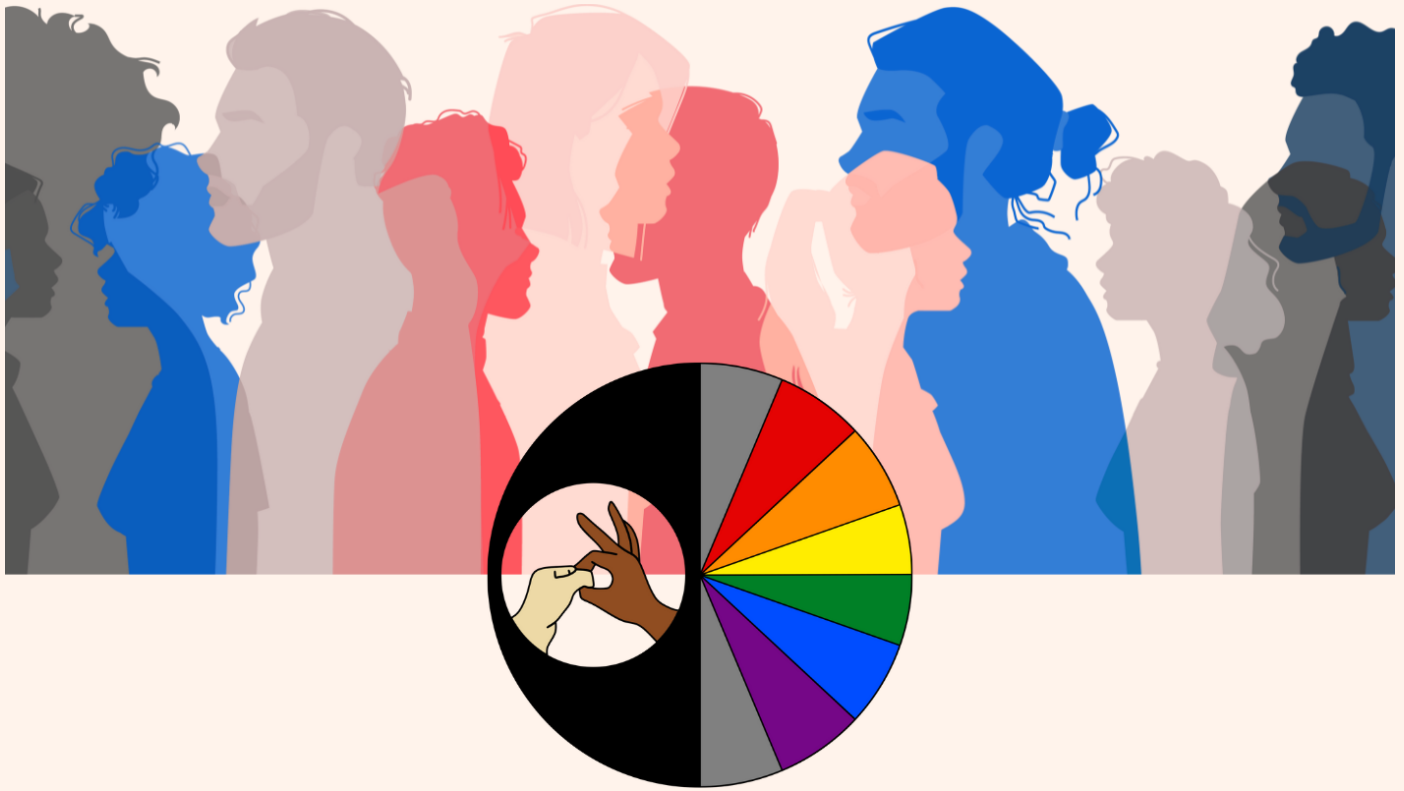
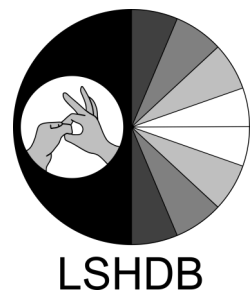




SYNHØR BLADET



LSHDB

Landsforbundet for Kombinert
Syns- og Hørselshemmede / Døvblinde

32 ÅRGANG

#3 2023

SynHør bladet er LSHDB sitt medlemsmagasin og blir utgitt 6 ganger i året i trykt form, som punktskrift, på CD og er tilgjengelig på nett på www.lshdb.no

Informasjon om ny veileder
mot diskriminering

-

Invitasjoner, artikler og innlegg fra
medlemmer

-

Resultatet fra
Holmenkollstafettens 100 års jubileum

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:

Collage med bilde av flere ulike mennesker
i ulike farger og sjatteringer sammen med
logoen til LSHDB hvor fargene i spekteret er
byttet ut med pride-fargene.
Design: Kaisa Markhus

STYRET

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

NESTLEDER
Kari Kristine Engan
Tlf: 413 34 244
E-post: ka-k-eng@online.no

STYREMEDLEM
Sissel H. Markhus
Tlf: 934 96 277

E-post: sism@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 Ann Kristin Staberg

2. VARAMEDLEM Dennis Thomassen

Innhold

Redaktøren	4
Styrets Hjørne	5-7
Innlegg: Kroppsspråk	8-9
Innlegg: Har du førerhund..	10-11
Åpen invitasjon til samling i 2024	12
Holmenkollstafetten 100 år!	13
Lansering av veileder—Hvordan klage på diskriminering	14-15
Ragnhild Kaata 150 år!	16-17
Årsrapporter fra LSHDB distriktslag	18
Tur til folkemuseet	19
En liten infotavle	20-21
Til Neste Gang	22



TIPSET:

FFO har forlenget avtalen med Thon Hotels ut 2024.

Som medlem av FFO kan medlemmer i LSHDB benytte seg av denne avtalen.

Redaktøren



Kjære leser av SynHør bladet!

Vi er inne i juni måned og for mange føles det kanskje allerede som sommerferien har startet. Feriefølelse har hvert fall jeg fått når jeg har tatt meg tiden til en liten overnattingstur i hengekøye i skogen en helt vanlig ettermiddag, en velduftende tur gjennom fargerike blomster i botanisk hage på vei til byen, eller et forfriskende bad i sjøen som blir stadig varmere.

Små ting som gir stor glede i hverdagen.

Juni er måneden hvor sommeren ofte slår til for fullt, hvor dagene føles lengst med sine lyse netter og koselige ferieplaner hvor man ofte møter kjente og kjære ligger rett rundt hjørnet. Juni er også en måned hvor vi markerer pride, eller stolthetsuka her i Norge. En måned hvor inkludering, rettigheter og mangfold står ekstra i fokus. Ikke bare for den skeive bevegelsen, men også som en bevisstgjøring for hele det demokratiske samfunnet vi er en del av. Fargerike flagg blir heist på balkonger og flaggstenger rundt omkring. En synlig gest for at vi stadig står sammen om å jobbe mot diskriminering av minoriteter, og at vi feirer retten til å elske den man vil.

I denne utgaven av SynHør bladet får du muligheten til å bli invitert til samlinger med andre syns- og hørselshemmede; inkludering.

Du får muligheten til å reflektere over hvordan kroppsspråket påvirker oss alle; bevisstgjøring.

Du får muligheten til å juble over gode resultater fra para-laget i Holmenkollstafetten på jubileumsåret; markering, feiring og samhold.

I tillegg får du muligheten til å lese en liten snutt om den nye veilederen mot diskriminering og innlegg om opplevd diskriminering. Slike leserinnlegg fra dere og slike større prosjekter på tvers av organisasjoner er med på å løfte det kontinuerlige og viktige arbeidet vi stadig gjør for å få en slutt på diskriminering.

Takk for alle bidrag også denne gangen! Jeg ønsker dere god lesning av bladet vårt i sommervarmen og ser frem til å høre om gjennomføringen av sommertreffet og likepersonskurset til LSHDB i neste nummer!

Vennlig hilsen redaktøren
KAISA MARKHUS | kaisa@lshdb.no

STYRETS HJØRNE

Av Marius A. Larsen

Hei alle medlemmer.

Nå er endelig vinteren over og sommeren har kommet og det er jeg utrolig glad for. Men vinteren har ikke vært stille og rolig i arbeidet hos oss i styret. Vi har jobbet jevnt og trutt med flere saker og har vært på ulike representasjoner. Siden sist jeg skrev, så har jeg fått gjort mye.

Blant annet har jeg vært på møter i Brukerrådet hos Nasjonal behandlingstjeneste for sansetap og psykisk helse (NBSPH) hvor jeg nå også er leder. Her jobber jeg sammen med andre organisasjoner for at vi skal få til et så best mulig tilbud som mulig. Dessverre er det slik at det er trangt om plassene og det er vanskeligere å få lengre behandlingstid enn det man kanskje ønsker. Likevel prøver jeg alltid etter beste evne å ivareta vår brukergruppe slik at vi har tilgang til et godt tilbud. Jeg vet også at de har et godt samarbeid med Eikholt, Statped, NKDB, Signo og andre instanser.

I skrivende stund sitter jeg med noen tanker om akkurat det å være i en situasjon hvor man opplever å ha det tøft, og hvor det er spesielt viktig at et tilbud som NBSPH fungerer så godt som mulig. Det er nemlig nå gått ett år siden jeg opplevde terrorangrepet i Oslo 25. juni 2022. Dermed er temaet psykisk helse et viktig tema både for meg og for oss i

organisasjonen, og noe vi jobber mye med da vi vet viktigheten av slike tilbud.

Vi har også andre saker i arbeidsprogrammet vårt, blant annet arbeider vi for å spre kunnskap ut til for eksempel helsepersonell slik at personer med syns- og hørselshemming kan få oppleve å bli møtt på en bedre måte, med mer forståelse og kunnskap.

I april var jeg en tur i Tromsø hvor jeg representerer LSHDB i en referansegruppe hvor det skal lages et nettkurs. Dette nettkurset retter seg mot helsepersonell og andre som jobber med personer med ervervet døvblindhet. Målet er å øke kunnskapsnivået, og er altså et meget spennende og viktig prosjekt. I løpet av turen til Tromsø fikk jeg også anledning til å ta meg en liten miniferie og besøke Ishavskatedralen og ta meg en tur med fjellheisen. Det var en veldig flott opplevelse.

Som tidligere nevnt er vi nå inne i juni måned, som markeres verden over som pride måneden. Nå som rapporten om terrorsaken for ett år siden er blitt lansert, er det spesielt grusomt å lese at den kunne vært avverget, men desto viktigere å reflektere rundt hvordan vi nå ett år etter har erfart av dette og hvordan det har påvirket oss. Det viser hvor viktig det er at vi fortsatt har fokus på å være stolte over et mangfold i samfunnet, og hvorfor vi feirer pride hvert år rundt i hele



Teksten fortsetter på neste side.

Bildebeskrivelser:

Bilde 1 viser Marius som står på toppen av fjellheisen med Tromsø by i bakgrunn. Han har på en mørkeblå jakke, hvite sko og sportsolbriller.

Bilde 2 er av ishavskatedralen i Tromsø. En hvit kirke formet som en trekant, med støttebjelker formet som et kors og en stor flate med glassruter som ser ut som blank is.



landet og i hele verden. Det handler ikke bare om å være homofil eller skeiv. Pride handler om likestilling, mangfold og inkludering. Fordi det å være skeiv er også å være en minoritet. På samme måte er vi som er døvblinde med kombinert sansetap også en minoriteter som opplever utenforskap, lite forståelse og diskriminering. På denne måten er vi egentlig ulike minoriteter, men likevel i ganske samme bås.

Denne måneden blir det arrangert stolthetsparader rundt omkring i landet, og den største avholdes i Oslo. Det ble arrangert pride for personer med funksjonsnedsettelse i regi av ULOBA og FFO. Kanskje noen av dere deltok i denne - for å feire retten til å få lov til å leve et fullverdig liv med funksjonsnedsettelse. Samtidig handler pride om å feire retten til å elske den man vil og være den man vil, og denne internasjonale markeringen håper jeg vi alle kan støtte i solidaritet med mennesker rundt oss og i lys av de kampene vi selv kjemper.

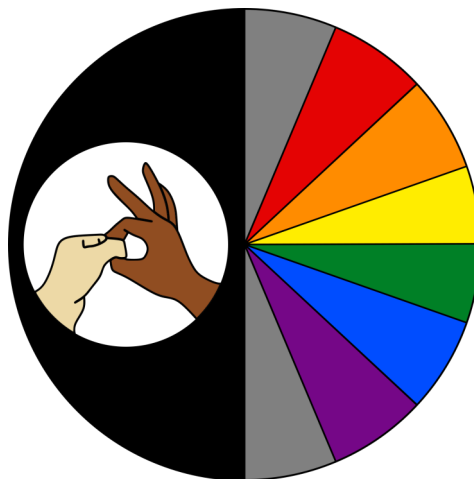
Jeg synes det er så utrolig viktig å vise respekt for hverandre og behandle hverandre på en respektfull måte. Dette er jo på en måte essensen i arbeidet vårt i denne organisasjonen hvor vi jobber for at vi skal ha like rettigheter som andre i samfunnet.

Nå går vi også landsmøte og sommertreff i møte om bare noen få uker, og jeg gleder meg stort til dette. Det blir hyggelig å være sammen med dere alle igjen, det blir spennende å diskutere og behandle saker på landsmøtet, og jeg ser frem til å et godt likepersonskurs. I tillegg kommer toppen av kransekaka: Alt det sosiale!

Selv har jeg ikke så mange andre store planer i ferien, men noen småturer blir det nok sammen med familie og venner.

Med dette ønsker jeg alle en så god sommer som man kan og kos dere som best så møtes vi plutselig.

Sommerhilsen
Marius A. Larsen
Sentralstyremedlem



Kroppsspråk

Skrevet av Tormod Prytz

Kroppsspråk er vel noe alle har og alle bruker. Det skulle vel ikke være nødvendig å lære det. Jeg har ikke vært interessert i kroppsspråk, men nysgjerrig som jeg er ble jeg med på kurset som LSHDB Midt-Norge/Nordland holdt i Trondheim 29. og 30. april i år.

Kursleder var lokallagets leder, Kari Kristine Engan. Foreleser var Nina Frisnes Øyan. Hun er velsigna uhøytidelig, snakker gjerne litt tilpasset Romsdalsdialekt og lar gjerne kursdeltakerne komme til orde. Nina har selv nedsatt syn og hørsel. Hun er styremedlem i LSHDB Midt-Norge/Nordland.

Som vanlig var det tekniske problemer med teleslynga, men vi kom da i gang, bare litt forsinka. Kursets første del gikk lørdag mellom lunsj og middag. Etter middag var det årsmøte i lokallaget av LSHDB, og deretter sosialt samvær.

Resten av kurset ble holdt mellom frokost og lunsj søndag. Innimellom hadde vi lette kroppsøvinger. La det være sagt, - selv om det har lite med kurset å gjøre: Deltakerne var veldig godt fornøyd med at vi kunne sitte i kursrommet om kvelden og ha et så givende og trivelig samvær!

Nina snakket først om synshemmedes forhold til kroppsspråk og om blindeforbundets kurs om emnet. Både mennesker og dyr har kroppsspråk. Og til en viss grad forstår de hverandre. Legg bare merke til hvor godt særlig hunder forstår menneskene.

Vi mennesker er langt fra så flinke. Og når sansene svikter, blir det enda vanskeligere. Vi fikk vite at kroppsspråket omfatter ansiktsuttrykk, kroppsholdninger, hvordan vi sitter, hvordan vi holder hendene osv.

Ikke mange seende kjenner til det med hendene. På blindeskolen lærte vi ikke noe om kroppsspråk. Vi fikk bare høre at vi måtte slutte med "blindefaktene".

En eller annen seende har sagt at "du må snu ansiktet mot den du snakker til." Det er jo logisk. Noen har vel også sagt: "rett ryggen" eller "Ikke se ned". Det er også til å forstå. Dersom jeg sitter bøyd forover og kanskje lukker øynene, er det ikke mange seende som tror jeg følger med på det som blir sagt.

Noe om kroppsspråk kan vi altså, men vi mangler mye mer! Blinde kan jo ikke tyde kroppsspråk med synet.

Da får vi prøve hørselen. Ofte har vi blinde stusset over at ordenes tonefall ikke stemmer med ordenes innhold. Hva skal vi da tro? Et eksempel: I butikker kunne tonen på "mor'na" bedre passe til: "Ferdig med deg! Gud skje lov!" For ordens skyld: Slikt hendte ikke daglig.

Da jeg var ung, snakket jeg om "undertone" i det folk sa. Stemte ikke ordene med undertonen, så var vedkommende ikke til å stole på. Sikker løgndetektor var det neppe, men jeg hadde ingen bedre.

Enkelte blinde driver med "ekkolokalisering". Det går an å høre forskjell på ekkoet av ting som er i nærheten: hus, gjerder, parkerte biler og til og med lyktestolper. Man bare klikker med tunga eller slår stokken litt kraftig mot underlaget. Nyttan av slik oppførsel er mere verd enn hva tilfeldige mennesker synes om den.

Enkelte har drevet denne "sporten" svært langt. Da jeg var ung, la jeg merke til folks ganglag. Jeg visste ofte hvem det var før vedkommende sa noe. Sånt var forresten helt naturlig på blinde-skolen. Mange blinde har sitt private kroppsspråk, som vi sjelden vet at vi bruker. Sånt kan det bli misforståelser av.

Så har vi lukta. Det lukter forskjellig av mennesker, men vi snakker nødig om andres kroppslukt. Dersom jeg ikke liker lukta av en person, prøver jeg ikke å bli venn med vedkommende. Parfyme eller annet luktende gjør sjelden saken bedre. Men sånne "smørrelser" kan iallfall gi beskjed om hvem vi har å gjøre med. Noen røykere kjenner vi på lukten av de forskjellige tobakkssortene, og vi får beskjed i god tid.

I Oslo er det mange butikker på samme kvartal. Å huske rekkefølgen kunne være vanskelig. I gamle dager var varene ikke så godt pakket, så når vi gløtta på døra, visste vi på lukta hvilken butikk det var.

Noen tror at blinde må kjenne på ansiktene til folk vi blir presentert for. Jeg kjenner ingen som driver med det. Det nærmeste jeg kan huske er at en av skolekameratene mine kjente igjen folk når han tok på ørene deres.

Derimot kan håndtrykk si ganske mye. Jeg går ut fra at vi tolker håndtrykkene forskjellig. Jeg har meninger om det, men tør ikke innlate meg på spekulasjoner

om saken. Jeg er ikke sikker på om jeg selv leverer "forskriftmessige" håndtrykk. Antakelig har håndtrykkene noe med humør og sinnsstemning å gjøre.

På neste kurs vil jeg gjerne lære hvordan jeg skal skjule vonde tanker og følelser som absolutt ikke må komme for dagen! Vi lærte ikke så mye på kurset at vi kan bruke kroppsspråket, men frøet er sådd!

Da jeg kom hjem, måtte jeg laste ned ei lydbok om kroppsspråk. Jeg er helt sikker på at vi kunne kose oss med dette emnet i mange flere dager!



HAR DU FØRERHUND...

Skrevet av Berit R. Øie

Har du førerhund og ønsker å trene i treningsstudio der du bor?

Ja, du kan ha med førerhund på treningsstudio! Den ledsager deg fra apparat til apparat.

Min erfaring i Halden var at treningsstudioer fortsatte å nekte meg adgang i 2021. Begrunnelsen fra flere av treningsstudioene var at personer med allergi og angst for hunder vil reagere på førerhunden. Det har jeg stor forståelse for, så stor forståelse at jeg ikke trente jevnlig fra 2014 til 2019. Jeg gikk stort sett turer i skogen så lenge jeg hadde en førerhund.

Etter en ulykke med nakkeskade i 2017, brukte jeg forsikringspengene på en personlig trener (PT) ved et annet treningsstudio. Han sa «ja, førerhunden er velkommen!». Så kom koronapandemien og alt ble stengt.

I 2021 var det på tide å trene systematisk igjen, men PT'en fra 2019 hadde sluttet. Ledelsen der sa «nei, førerhund var utelukket.». De henviste til personer med allergi eller angst for hund.

Jeg kontaktet leder for prosjektet for Aktiv på Dagtid som ble en megler mellom meg og treningsstudioet. Jeg fikk tilbud om å trene i et mindre og mer

oversiktlig treningsstudio, og prøvde det. Etter to måneder innså jeg at dette var et halvgodt tilbud, fordi avdelingen var ubetjent og jeg måtte prøve ut forskjellige apparater etter hva kroppen tålte av belastning. Jeg måtte spørre tilfeldige kunder om tips. Alle jeg spurte var imøtekommande og hyggelige og viste meg apparater, men det ble for komplisert.

Jeg valgte til slutt å levere inn klage til Diskrimineringsnemnda fordi jeg ikke hadde tilgang til «det alle andre» hadde tilgang til. Jeg skrev også at digitale treningsapparater, som eksempelvis tredemølle, krevde syn for å kunne trykke start-knappen på touchskjermen. På det andre treningsstudioet, som var betjent under tilbudet Aktiv på Dagtid, kunne jeg spørre en ansatt om å trykke på start-knappen og jeg kunne gå i vei på mølla. Med førerhunden ved siden av, klar til å ledsage meg til neste apparat. Det var min plan.

Konklusjon fra diskrimineringsnemnda, sitat:

«Saksmøte i sak 22/87. Saken gjaldt påstand om diskriminering på grunn av funksjonsnedsettelse, ved at klageren, som er synshemmet, fikk beskjed om at hun ikke fikk ta med seg førerhunden sin på treningssenteret hvor hun ønsket å

trene. Nemnda konkluderte med at treningssenteret hadde diskriminert klager. Saken gjaldt også spørsmål om utvalget av treningsapparater på et annet treningssenter utgjorde diskriminering på grunn av funksjonsnedsettelse. Nemnda konkluderte med at det var gode og tilstrekkelige alternativer på treningssenteret, og at utvalget av treningsapparater derfor ikke utgjorde diskriminering. I løpet av saksforberedelsen fikk saken nytt saksnummer. Det nye nummeret er 2022/569.»

Jeg har tre kommentarer til dette: Hurra! Jeg har loven på min side og kan ha med førerhund i treningslokalene. Mens jeg ventet på konklusjonen fra nemnda, kontaktet jeg Halden styrkeidrettslag om å få trene der med førerhund, og fikk svaret «ja, det går vel bra».

Nemndas beskrivelse av min funksjonshemming er «synshemmet». Jeg skrev e-post til nemndas kontaktperson om jeg kunne få en begrunnelse hvorfor de skrev «synshemmet» og ikke «døvblind» i saksumtalen. Svaret jeg fikk var at saken er avsluttet, punktum.

Det betyr at det er svært viktig for oss som har kombinert syns- og hørselshemming å gi tydelig informasjon til offentlige instanser at vi har kombinert syns- og hørselshemming, eller dövblindhet hvis du er komfortabel med å si det. Bruk aldri kun det ene ordet, men alltid begge sansene. Fordi offentligheten er ukjent med konsekvensen av funksjonshemmingen dövblindhet. Det viser svaret

fra nemnda om disse digitale treningsapparaterne. Jeg var ikke tydelig nok med informasjon til nemnda at min funksjonshemming hindret meg i å kontakte folk på ubetjent treningsstudio.

Det er en stressende situasjon når jeg ofte måtte gjenta samme setning, «Unnskyld, kan du være snill å gjenta? Jeg har også nedsatt hørsel, er ikke bare blind».

De få jeg fikk kontakt med, tok dette på strak arm, men etter to måneder fikk jeg ikke dette mer. Funksjonshemmingen dövblindhet krever sitt når en skal snakke med folk samtidig som en skal orientere seg og gå etter en ukjent til nye apparater.

Men vi har retten på vår side.

Jeg ønsker dere god trening sammen med førerhunden!



Åpen invitasjon til samling i 2024

Skrevet av Berit R. Øie

Er du nysgjerrig på hvorfor en prest sier slik og slik under en gudstjeneste?
Hva menes med liturgi, og hvor kommer en medliturg inn i bildet? Og hva er en stola?

Jeg har lenge lurt på hva som skjer der ved alteret og hvordan kirkerommet egentlig ser ut. Hvordan kan jeg – og du – som har kombinert syns- og hørselshemming / døvblindhet oppfatte hva som skjer i de ulike seremoniene som for eksempel nattverd, dåp og begravelse?

Er det mulig med bruk av haptiske signaler under gudstjenesten?

Hvordan oppfatte det som sies på best mulig måte, om det er på tegnspråk (visuelt eller taktilt), kombinert med tale for den som har hørselsrest?

Og ikke minst; hvordan lese Bibelen på enten lyd, tilrettelagt skriftstørrelse, tegnspråk eller på punkt?

Vil du være med på denne samlingen og få svar på dette? Kanskje du ønsker å dele dine erfaringer?

Jeg tok kontakt med prost Linda Berntzen ved Døvekirken, prest Marco Kanehl ved Signo, generalsekretær Øyvind Woie for KABB og min venninne Solgun.

De var positive til mitt ønske om en egen samling for personer som har ervervet kombinert syns- og hørselshemming / døvblindhet.

Vi fem møttes i mai og vi landet på følgende:

Arrangere en samling for oss som har ervervet kombinasjonen synstap og hørselstap (ikke døvblindfødte).

Datoene blir i 2024, i uke 15, tirsdag 9. -fredag 12. april.

Stedet vil bli i Sandefjord døvekirke i løpet av tre dager, pluss en dagstur til Andebu, med en gudstjeneste i Tomaskirken.
Det blir overnatting på hotell hvis økonomien tillater det.

Døvekirken ved prost Linda, og Signo ved prest Marco stiller opp med ressurser på dagtid, og KABB informerer om til rette-legging av tilgjengelig tekst og litteratur for deltakerne.

Berit har ansvaret for prosjektet og det må søkes om økonomisk støtte «her og der». Derfor er det ønskelig med en tilbakemelding fra deg om du synes dette er interessant, men dette er ikke en påmelding. Det er ut fra interesselisten jeg søker om økonomisk støtte til dekning av utgiftene med reise, opphold og mat.

I Norge har vi mange ulike trosretninger parallelt med den norske kirke, og jeg har tenkt at denne samlingen er åpen for alle. Kanskje du undrer deg over hva som er poenget med kristendommen? Finn svaret sammen med oss! Du er hjertelig velkommen uansett tro.

Ta gjerne kontakt med meg innen 29. august, for mer informasjon og/eller for å vise din interesse for å delta på samlingen neste år.

Du kan kontakte meg på

Mobil: 467 89 248

E-post: b-r-oie@online.no

Hvis du ikke får svar så send meg en SMS.

Holmenkollstafetten 100 år!

Skrevet av Kaisa Markhus

etter originaltekst av Arne Olav Løvik



Den 13. mai 2023 gikk Holmenkollstafetten av stabelen slik som så mange ganger tidligere. Veldig mange ganger faktisk, for i år var det nemlig 100-års jubileum for dette arrangementet som er en av verdens største stafetter med over 4000 lag og 60.000 deltakere.

Som i flere andre løp har også Achilles en tilstedeværelse i denne stafetten. Achilles Norway stilte i år med to lag; Turbo og Mix, hvorav Turbo kom på første plass av para-lagene og Mix kom på fjerde plass av para-lagene med imponerende tider på begge lag!

Henholdsvis 1:37:36 og 1:57:11.

Arne Olav Løvik var deltaker på Turbo-laget og fikk æren av å løpe sjarmør-etappen inn på Bislett stadion. Denne etappen er på 500 meter hvor løperen løper inn Maratonporten samt en runde

rundt Bislett stadion under et heiende publikum på tribunen.

Med en alder på 71 år fikk Arne Olav høre at han muligens var den eldste personen som har deltatt på et vinnerlag på Holmenkollstafetten, uavhengig av klasser. Ifølge ham selv spiller det ikke så stor rolle om han er den eldste eller ikke, men synes det viktigste med stafetten er at man samles som et lag og får feiret seieren sammen.

Dette er også andre gang Arne Olav er med på et vinnerlag i Holmenkollstafetten. Den første gangen var for over ti år siden, i 2012, da med Stavanger Døves idrettsforening sin para-klasse.

Til slutt takker Arne Olav for enda et godt løp med flott stemning som alltid, og hilser sine tolk-ledsagere Robin Karlsen og Lilly-Jane Viken.

Er jeg diskriminert?



En rapport om syns- og hørselshemmedes erfaringer med diskriminering og muligheten til å klage

Kjenn din rett – til å ikke bli diskriminert



LANSERING AV VEILEDER

Hvordan klage på diskriminering

Skrevet av Kaisa Markhus etter innsendt idè fra Åshild Johansen og Miranda Moen (prosjektleder i Norges blindeforbund)

Originaltekst hentet fra Blindeforbundet sine nettsider og veilederen.

Prosjektet Kjenn din rett – til å ikke bli diskriminert er et samarbeid mellom de tre organisasjonene Norges Blindforbund, Hørselshemmedes Landsforbund (HLF) og stiftelsen Stopp Diskrimineringen.

Prosjektgruppa har fra oktober 2021 til mai 2023 arbeidet med å utvikle veilederen «Kjenn din rett—til ikke å bli diskriminert» som er utgitt som en PDF og tekstfil med rapporteringer fra syns- og hørselshemmedes erfaringer med diskriminering og muligheten til å klage. På dette grunnlaget er det utarbeidet anbefalinger på politisk nivå i tillegg til oppfordring om å sende inn klage dersom man opplever diskriminering.

Veilederen er rettet mot blinde og svak-synte, personer med hørselsutfordringer og kombinert sansetap. Prosjektet har som mål å gi syns- og hørselshemmede kunnskap om deres diskrimineringsvern i form av likestillings- og diskrimineringsloven, og hvordan man går fram for å klage til Diskrimineringsnemnda.

Veilederen er utviklet i samarbeid med jurist Lene Løvdal ved Egalia senter mot diskriminering.

På blindforbundet sine nettsider kan du se en tekstet video om lanseringen av veilederen, du kan se webinarer om prosjektet og du kan laste ned veilederen. Som bruker av veilederen kan du også komme med innspill eller tilbakemeldinger til blindforbundet ved å sende e-post til info@blindforbundet.no.

I forordet til veilederen står et uthevet sitat: «Hvis jeg klager, kommer jeg noe vei med det? Vil det endre verden – hva er konsekvensen?», et sitat som reflekterer prosjektets problemstilling: Hva er barrierer for å klage til Diskrimineringsnemnda for syns- og hørselshemmede, og hva skal til for å bygge ned disse barrierene?

I likhet med dette prosjektet, trenger LSHDB at medlemmer rapporterer inn sine opplevelser for at arbeidet skal kunne fortsette og systemet forbedres. Delmålene til prosjektet med veilederen adresserer flere

punkter som omhandler senket terskel for rapportering av diskriminering for at syns- og hørselshemmede skal få økt selvtillit og trygghet i å selv rapportere inn hendelser, i tillegg til at barrierer som hindrer tilgangen til å bruke klagemekanismene må fjernes.

Ett av delmålene nevner spesifikt at prosjektet ønsker at flere syns- og hørselshemmede skal sende inn flere saker til diskrimineringsnemnda. Kun når man får høre om hva som skjer, kan man starte arbeidet med å forbedre systemene og dermed hindre diskriminering. Eller slik som det har blitt skrevet innlegg om i SynHør bladet tidligere; Har jeg egentlig blitt diskriminert?

En slik problemstilling kan være vanskelig, og et slikt prosjekt som denne veilederen ønsker å bidra til å øke bevissthet, trygghet, i tillegg til å redusere hendelser og senke terskelen for å rapportere.

Det er i bunn og grunn det samme LSHDB ønsker å bidra til for våre medlemmer.

Ta turen inn på blindforbundet sine nettsider for å lære mer om veilederen, og ta kontakt med kontoret til LSHDB, eller direkte til diskrimineringsnemnda dersom du har saker du ønsker å ta opp.

“
**Hvis jeg klager,
kommer jeg noe
vei med det? Vil det
endre verden – hva
er konsekvensen?**

(sitat fra veilederen)



Ragnhild Kaata 150 år

Innsendt av Sissel Markhus, redigert av Kaisa Markhus

I forbindelse med 150 års markeringen av Ragnhild Kaata, har jeg og Nina Skorge vært på Eikholt.

Den 30. mai 2023 hadde Eikholt en forholdsvis stor markering for 150 års dagen da Ragnhild Kaata ble født. Nina og jeg hadde fått det ærefulle oppdraget å få avduke et nytt bilde som var hengt opp; et bilde av en ung Ragnhild Kaata som skal henge på veggen på Eikholt nasjonale ressurs-

senter for personer med kombinert nedsatt syn og hørsel. Ragnhild var en husmannsdatter som i januar 1888, 15 år gammel, dro til Hamar Døveskole. Hun var dermed den første døvblinde i Norge som fikk undervisning tilpasset sine egne forutsetninger.

På Hamar Døveskole fikk Ragnhild opplæring gjennom Elias Hofgaard sine metoder, en nyskapende døvepedagog som med kunnskap og



Bildetekst:
Avdukingen er et faktum. En ung Ragnhild Kaata, kommer til syne på veggen. Smilene på de fremmøtte er store.

tålmodighet, lek og dans lærte Ragnhild å snakke og å forstå hva andre sa. Her lærte Ragnhild seg å lese, skrive og snakke. Hun ble en mester i å forstå hva andre sa ved å legge fingrene på leppene deres mens de snakket. Ragnhild hadde en nydelig håndskrift og likte godt å skrive brev.

Hofgaard sine metoder for å undervise døvblinde vakter stor oppsikt også internasjonalt for sine resultater. En metode, som blir vist på bildet nedenfor, er når den døvblinde holder hendene på leppene til læreren sin. Flere lærere fra andre steder i verden kom for å lære de samme metodene, blant annet kom læreren som senere underviste Helen Keller. Med andre ord var Ragnhild en pioner der man ofte snakker om Helen Keller som den første døvblinde som fikk undervisning.

Et av Helen Kellers kjente sitat står skrevet på forsidebildet til denne artikkelen og på hjemmesiden til LSHDB samt flere andre steder: «There is beauty in everything, even in silence and darkness.». Men et annet sitat fra Keller, som man kan si at var takket være Ragnhild Kaata er dette: "My world enlarged as I learned to talk".

Ragnhild Kaata og hennes historie er fremdeles, 150 år senere, en inspirasjon for Eikholt, for LSHDB og for mange andre. Et av kursbyggene på Eikholt er oppkalt etter Ragnhild; Ragnhild Kaatas hus, og veien inn til Eikholt heter Helen Kellers vei.

I anledningen av markeringen av denne inspirerende og viktige kvinnen i norsk og internasjonal historie for døvblinde hadde selvsagt Eikholt laget et ordentlig opplegg hvor omkring 60 personer hadde tatt turen for å se avdukingen av det nye bildet av Ragnhild.

Videre ble det musikkinnslag fra Cecile Barratt-Due på flygel. Hun spilte «Ver no velkomne med aera.» Tekst Geirr Tveitt. Musikk norsk folketone. Deretter fikk forfatter Hilde Diesen anledning til å snakke om historien til Ragnhild Kaata.

Hilde gjenga Ragnhild Kaatas sterke historie og sa blant annet «Du trenger ikke øyne for å kunne se».

Deretter ble det kaffe og kaker.

Bilde øverst til venstre:

Helen Keller og Ragnhild Kaata fotomontasje med sitat av Helen Keller: "There is a beauty in everything, even in silence and darkness"

Bilde nederst på denne siden:

Helen Keller og lærer Anne Sullivan bruker The Hofgaard metode i kommunikasjon.



Årsrapporter fra LSHDB distriktslag

Det har blitt avholdt årsmøter i de ulike distriktslagene til LSHDB i løpet av 2023.

Distriktslagene Rogaland, Telemark og Midt Norge / Nordland har sendt inn protokoll fra sine årsmøter med årsberetning. Protokollene vil kunne leses i sin helhet på LSHDB sine hjemmesider under lokallagene.

Under følger en kort oppsummering fra hver av de innsendte årsberetningene.

MIDT NORGE / NORDLAND

På grunn av store avstander i denne regionen var det noe sparsomt oppmøte, i tillegg til at det gjennom året har vært noe lav aktivitet. Derimot er økonomien bra som følge av dette.

Årsberetningen bar også preg av lav aktivitet og lite oppmøte eller kansellerte treff som skyldes store avstander og lange reiseveier for mange. Det ble diskutert fremtiden til laget og mulige løsninger.

Det arbeides med å få en vei oppkalt etter Ragnhild Kaata i Hamar-området. I tillegg ble det besluttet at medlemmer får tilskudd ved deltakelse på likepersonskurs og julebord i regi av LSHDB sentralt.

Ved valg av styre blir leder Kari K. Engan sittende sammen med noen gamle styremedlemmer, men flere nye styremedlemmer i tillegg til kasserer ble valgt inn.

ROGALAND

Laget har i perioden hatt 20 medlemmer hvorav 9 er hovedmedlemmer. Det har blitt avholdt tre styremøter, tre samarbeidsmøter og tre andre møter gjennom denne perioden. Sommertreffet til LSHDB ble avholdt i Stavanger i 2022, og det var dermed flere bidragsytere fra distriktslaget her. Laget har også avholdt julebord og sommertreff i sitt distrikt. Utover dette har det ikke vært andre aktiviteter i regi av distriktslaget, men flere medlemmer har deltatt på fellesarrangementer som tegnspråkcafé hos andre arrangører eller på LSHDB sine sentrale arrangementer. Økonomien er gjort rede for og ligger i pluss.

TELEMARK

Det rapporteres om at det i distriktslaget til LSHDB Telemark har blitt avholdt korte styremøter mellom de to sittende styremedlemmene og styreleder. Antall hovedmedlemmer forblir uendret med 6 medlemmer, i mens antall støttemedlemmer har gått ned fra 23 til 22. Ingen egen aktivitet har blitt gjennomført i denne regionen, men støtte til deltakere på LSHDB sine sentrale arrangement har blitt tildelt og inntektsført i lokallagets regnskap. I sluttordene berettes det at laget har få medlemmer, som alle begynner å bli eldre, noe som gjenspeiler seg i virksomhetsåret som har gått.

PS: Årsmøter er avholdt også for de andre distriktslagene, men protokollen kom ikke i hende innen trykking av denne utgaven av bladet.

Tur til folkemuseet med LSHDB

Oslo/Akershus og Østfold

Skrevet av Sissel H. Markhus

Distriktslaget LSHDB Oslo/Akershus og Østfold besøkte Norsk Folkemuseum fredag 2. juni. Vi bestilte en guide som møtte oss ved hovedinngangen. På denne utflukten i regi av distriktslaget deltok 11 medlemmer og 8 tolk/ ledsagere som hjalp oss å tolke det guiden vår hadde å fortelle på omvisningen. Det var mye interessant å få med seg, og guiden tok seg god tid. Hun gikk omkring med oss i omtrent 2,5 time. Deretter var det fritt for oss å rusle rundt på egenhånd og titte på det vi fant mest spennende før vi skulle møtes igjen til middag.

Norsk Folkemuseum er kjent som et av Europas største og eldste friluftsmuseer, og er et nasjonalt kulturhistorisk museum. Det ligger unikt plassert på Bygdøy i Oslo.

Installasjonene på Norsk Folkemuseum består av originale gamle bygninger som er flyttet hit og rekonstruert for å vise hvordan folk har levd i Norge helt fra 1500-tallet og frem til i dag. Her presenteres dagliglivet i byene og på landet i et av Europas største friluftsmuseer. Museet har også en innendørs del, hvor det vises utstillinger av unike kulturskatter fra hele Norge.

Etter vi hadde fått vandret rundt og tatt grundig i øyesyn, eller kjent på de ulike bygningene, materialene og trange gatene, møtes vi igjen ved hovedinngangen. Da var klokka blitt halv fem, og vi gikk i samlet tropp til en cafe som heter «Hjemme hos Svigers». For et morsomt navn. Der fikk vi servert middag og kald drikke. Det var flott vær denne dagen og ganske varmt, så det var godt å endelig få i oss litt mat og drikke.

Alt i alt var det en veldig fin og hyggelig dag, og vi var heldige med været.

En stor takk for turen til tolk/ledsagere og til guiden vår, og spesielt til alle dere oppmøtte deltagere fra lokallaget!

Bilde 1: Deltakerne sitter å koser seg med lunsj i sola langs et dekt langbord.

Bilde 2: Smale gater med brostein mellom gamle tømmerhus, inne på folkemuseet.

Bilde 3: Deltakerne står langs en av de gamle tømmerveggene og kjenner taktilt.



EN LITEN INFOTAVLE

PÅMINNELSE TIL ALLE LSHDB SINE MEDLEMMER

Vi i LSHDB minner om vårt sommertreff for alle våre medlemmer som blir avholdt i Drammen på Scandic Ambassadeur i tidsrommet 26. juni – 2. juli 2023.

I løpet av dagene blir det også avholdt landsmøte på tirsdag 26.juli, en utflukt på onsdag, og likepersonskurs på torsdag og fredag med temaet:
«Hva kan vi gjøre for å få en lettere hverdag?»
Vi gleder oss til å se kjente og nye fjes! Vel møtt.

INFORMASJON TIL TRØNDELAGSREGIONEN

RHS (ressurssenter for hørsel og syn) har flyttet inn i nye lokaler på Leutenhaven og har gleden av å åpne lavterskeltilbudet vårt igjen.
Ny adresse er Erling Skakkes gate 40, inngang A fra parkeringsplassen.

Vi har igjen åpent for drop-in besøk mandag, onsdag og fredag, mellom kl 10-14.
Har du mulighet, ta gjerne kontakt på forhånd for avtale.

Vi kan kontaktes på telefon, sms, videosamtale og e-post som før.

Tlf nr: 952 63 922
E-post: rhs@trondheim.kommune.no

INFORMASJON TIL OSLOREGIONEN

Det vil være avvik på t-banen øst for Helsfyr i perioden 18. mai-3. september.
I denne perioden kjøres det buss for T-bane.

På grunn av arbeid med ny skinnegang på Østensjøbanen kjører vi erstatningsbusser for linjene 1, 2, 3 og 4 mellom Helsfyr og Ellingsrudåsen/Bøler/Ryen.
Fra 30. mai gjenåpner linje 4, mens bussene 2B, 2E og 3B fortsetter i hele sommer.

INFORMASJON TIL ALLE REGIONER

NRK sitt brukerråd informerer om temaet for NRK Super sin temauke, som i år er funksjonsmangfold. NRK Super er NRK sin barnesatsing, og de påpeker at det er hos barna fremtiden og mulighetene ligger, både når det gjelder å forme holdninger og fjerning av barrierer.

I NRK sine tilbud for barn finnes det nå en liten rekke av programmer og serier som enten tar for seg tema rundt funksjonsnedsettelse eller hvor skuespillere og medvirkende selv har ulike funksjonsnedsettelse.

Dette skaper representasjon og er dermed med på å påvirke bevisstgjøring og inkludering. Om du er interessert, så ta en kikk.

—

Det har kommet inn et tips fra Kari K. Engan om en epost fra en av audiografene på Eikholt vedrørende regelverket omkring reservehøreapparater. Regelverket står omtalt på lovdata under Rundskriv til ftrl § 10-7 første ledd bokstav b: Høreapparat og tinnitusmaskerer.

Det har tidligere vært trøblete for noen døvblinde å få reserve høreapparat, men skal nå være enklere med utgangspunkt i lovteksten. Dette til informasjon for våre lesere.

PRIDE OG STOLTHETSPARADER

Den 10. juni arrangerte Uloba Stolthetsparaden i Oslo hvor FFO Oslo var påmeldt. FFO Oslo gikk under sin egen parole: «Nei til utenforskap!».

Siden 2008 har Uloba arrangert Stolthetsparaden, landets største mønstring av funksjonshemmede. Under slagordet «Stolt, sterk, synlig» gikk markeringen nedover Karl Johans gate med ulike paroler om likestilling og retten til full samfunnsdeltakelse.

Selv om dette arrangementet allerede har passert, er vi inne i juni måned som står som hovedmåned for pride i mange land, og Oslo pride står for tur den 23.juni-01.juli.

Lillehammer startet med vinterpride markering allerede i februar i år, og den siste markeringen i år blir Arctic pride i november.

Likevel blir de fleste arrangementer avholdt i juni måned og på www.frisoloviken.no kan du se en fullstendig oversikt over alle arrangementer.

FRIST FOR INNSENDING AV STOFF TIL
NESTE NUMMER:
17. AUGUST (OG GJERNE LITT FØR)

TIL NESTE GANG



21. JUNI

Sommersolverv

23. JUNI

Sankthansaften

26. JUNI - 2. JULI

Sommertreff og likepersonskurs med LSHDB

01. JULI

Oslo Pride parade

30. JULI

Den internasjonale vennskapsdagen

Ca 25. AUGUST

Neste nummer av SynHør bladet havner i
postkassa

 ÅL FOLKEHØYSKOLE OG KURSSENTER FOR DØVE Bakketeigen 51, 3570 ÅL Tlf. 32 08 26 00	 Specsavers Optikk Aslak Bolts gate 48, 2316 HAMAR Tlf. 62 52 34 80	 CONTAINERUTLEIE Din lokale avfallspartner Tlf: 64 86 31 03 follotruckutleie.no	
 EGGER OPTIKK Storgaten 33 4370 EGRSUND Tlf. 51 49 07 78	 Kristiansen as BETONGPUMPING - SKIEN Rødmyrsvingen 94, 3735 SKIEN Tlf. 901 85 868	Norspray AS Maskinveien 10 4033 STAVANGER Tlf. 51 22 07 00	 Nios NORSKE INDUSTRI OG OFFISER SERVICE Vi tilbyr • Mekanisk vedlikehold • Automasjon • Hydraulikk • Konsulent tjenester 90 63 47 90 espen.pedersen@nios.no
 TURHUS MASKIN Alt innen: Graving • Sprenging • Transport Tlf. 90 59 23 22 / 90 97 05 78 - turhusmaskin.no	 JOTUN	 Specsavers Optikk Specsavers Optikk Lillestrøm Storgata 12, 2000 LILLESTRØM Tlf. 63 80 15 90	
 Specsavers Optikk Specsavers Horten Vognmannsgata 5, 3187 HORTEN Tlf. 33 80 48 00	 NIDAROS Sparebank	 TAXI 03550 ROMERIKE	
 Gjerdrum kommune gjerdrum.kommune.no	 Specsavers Optikk Arendal Specsavers AS Vesterveien 4, 4836 ARENDAL Tlf. 37 02 37 00	Jacob Friis Ur-Optikk AS Storgata 60 9008 TROMSØ Tlf. 77 68 31 35	
REMA 1000 LIERSTRANDA Lierstranda 93, 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 84 94 90	 BRATTVÅG SYNSENTER Strandgata 7 T: 70 21 60 50 post@brasyn.no	oticon Tlf. 23 25 61 00 oticon.no	

RETURADRESSE

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

LSHDB
SENTRALSTYRE
2022-2024

FORBUNDSLEDER

Åshild Johansen

NESTLEDER

Kari Kristine Engan

STYREMEDLEMMER

Ståle Hatlelid
Sissel H. Markhus
Marius Aasand Larsen

VARAMEDLEMMER

Ann Kristin Staberg
Dennis Thomassen