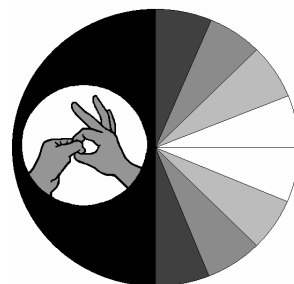


SYNHØR BLADET



LSHDB

Landsforbundet for Kombinert
Syns- og Hørselshemmede / Døvblinde



31 ÅRGANG

#4 2022

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

To fortellinger fra et etterlenget
sommertreff

—

Reiseskildring, debattinnlegg og
Ressurskontorets informasjonsspalte

—

«Opplevelser fra skyteepisoden i Oslo»

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 lydfil.

TRYKK:

Rycon AS
Opplag 280

REDAKTØR:

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

FORSIDEBILDE:

Fargerike bøyer ligger i en haug foran et
gult naust. Fra en av bryggene i Lofoten.
Tatt av: 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: 468 29 830
E-post: ml1004@icloud.com

STYREMEDLEM

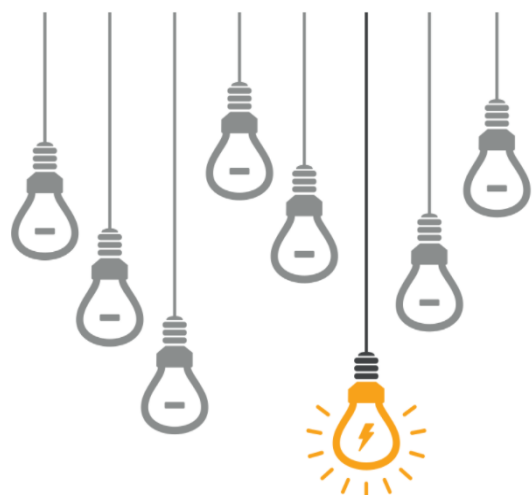
Ståle Hatlelid
E-post: staalehk@hotmail.com

1. VARAMEDLEM Ann Kristin Staberg

2. VARAMEDLEM Dennis Thomassen

Innhold

Redaktøren	4
Styrets Hjørne	5
LSHDB's sommertreff 2022	7
Nytt styre	9
Etterlengtet tur til Edinburgh	10
Ressurskontorets informasjonsspalte	13
Opplevelser fra skyteepisoden i Oslo	14
Debattinnlegg: Universell utforming	18
Sjakkhjørnet	21
LSHDB's sommertreff—fra barna og ungdommenes perspektiv	22
Til Neste Gang	26



TIPSET:

Signo skole- og kompetansesenter har laget en podcast som heter «Sanser og samspill». Fokuset har vært på å gjøre den tilgjengelig for alle, også for syns- og hørselshemmede. Hver episode filmes og tekstes og oversettes til tegnspråk, i tillegg til å gjøres tilgjengelig i PDF format.

Materialet er tilgjengelig på
www.signo.no/ssk/podcast

Redaktøren



Kjære leser av SynHør bladet!

Jeg håper dere alle har fått fylt på D-vitamin lagrene gjennom sommeren og ikke minst fått badet masse eller gjort det du liker aller best!

Jeg er klar for å ta fatt på høsten, og det ser det ut til at styret er også. Spesielt etter et vellykket og etterlengtet sommertreff i Stavanger.

Selv har jeg vokst opp med LSHDB's sommertreff, som barn av en forelder med nedsatt syn og hørsel. I ungdommenes innlegg fra sommertreffet skriver Embla utrolig godt hvor viktig det er for oss i nettverket rundt å kjenne på å kunne samles med andre og å «høre til»!

Det har også kommet inn veldig mange andre flotte innlegg fra dere gjennom sommeren, i tillegg til en sterk skildring fra Marius som selv fikk oppleve hvor galt det kan gå når hatet får styre. Jeg håper vi alle tar vare på hverandre og står opp for urett, både for oss selv og kanskje enda viktigere; for andre.

Fortsett å sende inn gode og engasjerte bidrag slik dere gjør, og husk at jeg bare er en liten mail unna dersom dere sitter med ønsker, tilbakemeldinger eller ideer for videre numre av SynHør bladet!

Nyt høsten som venter rundt hjørnet.

Vennlig hilsen redaktøren

KAISA MARKHUS | kaisa@lshdb.no

STYRETS HJØRNE

Av Sissel H. Markhus

Kjære medlemmer og lesere

Vel overstått sommer!

Kanskje noen har ferie enda - uansett håper jeg at dere alle har hatt en fin sommer så langt.

Det hadde i hvert fall jeg, med å nyte det gode været vi har hatt på Østlandet og så en spesielt fin fjelltur i Røros området.

Der gikk vi på tur i 4 dager til forskjellige steder; en dag til Olavsgruva og en dag til Kvitsanden på Røros som blir kalt Nord-Europas største ørken. Etter turen var vi med på en historisk vandring rundt i Bergstaden, som Røros blir kalt.



Vi var også en dag i Mølmannsdalen, og en dag dro vi til Kongsgruva og Mugggruva. Heldig med været var vi også og fikk opplevelsen av å bo på et Vertshus fra 1800-tallet, som ligger midt i sentrum rett ved Røros kirke.

Men nå er det altså min tur til å skrive noen ord i dette hjørnet. Jeg tar over stafettpinnen fra forrige gang med noen ord om hva vi i LSHDB har gjort i løpet av sommeren, før jeg gir stafettpinnen videre til neste styremedlem i neste nummer.

Først og fremst vil jeg si takk for sist til dere som var med på LSHDBs sommertreff! Det var så hyggelig å treffe dere alle etter at det har gått hele 3 år siden sist vi fikk gjennomført et sommertreff. På grunn av pandemien ble jo dette avlyst både i 2020 og 2021. Men endelig fikk vi gjennomført det i år! Det var hyggelig å se så mange påmeldte, og det er alltid hyggelig at det er med både barn og ungdommer også, i tillegg til de 2 barnevaktene.

Landsmøtet ble også avholdt, og vi fikk en ny person inn i styret; Ståle Hatlelid. Vi ønsker ham hjertelig velkommen!

Torsdag den 18. august hadde vi styremøte i LSHDB sentralt. Snart skal vi også samles til en idèdugnad med hele styret på Kielferga slik vi pleier hvert år. I år blir det den 15 - 17. september.

I løpet av de to dagene med likepersonkurset på sommertreffet var temaet LSHDB og veien videre. Fokuset lå på hva vi ønsker av LSHDB i fremtiden. Det ble gitt flere spørsmål fordelt utover små grupper som deltakerne arbeidet med. Tilbakemeldingene fra dette skal vi i styret ta med oss og arbeide med i løpet av idèdugnaden nå i høst. Vi gleder oss til å ta fatt på det.

Å ha noe å se frem til videre i år er viktig, så da kan dere alle huske på at LSHDB skal ha likepersonkurs og julebord, i år blir det på Gardermoen. Vi har vanligvis holdt det i Asker, men prøver denne

gangen et nytt sted. Jeg håper at å holde det på Gardermoen gjør det lettere for flere av våre medlemmer å reise slik at enda flere kan bli med. Det blir også litt spennende å få prøvd ut et nytt sted.

Nå er høsten rett rundt hjørnet, så nyt de siste solstrålene og så ønsker jeg dere alle en fin høst!

**Hilsen fra Sissel
Styremedlem**



SOMMERTREFFET 2022

Av Tormod Prytz

I år hadde LSHDB sitt sommertreff i Stavanger.
Det fant sted på Clarion Hotel Energy i tiden 27. juni til 3. juli.
Med tolker og ledsagere var vi i alt ca. 100 personer.
Arrangementet var absolutt vellykket!

Vi møttes mandag, hadde landsmøte tirsdag, likepersonkurs onsdag og torsdag, fri fredag formiddag og båttur fredag ettermiddag. Lørdag var det rebusløp rundt hotellet, og søndag var det hjemreise.

Det var eget program for ungdommen. Sissel Markhus hadde laget det, og Nadja Aboelenin og Embla Wright Mehllum sørget for at det ble gjennomført. Jeg håper en annen skriver om det, for jeg er for gammel til å delta. Ungdommen var iallfall strålende fornøyd!
Derfor: Stor takk til de tre nevnte!

Været denne uka var ganske godt, særlig de dagene vi skulle være innendørs.
Alle inntrykkene blander seg til en ganske velsmakende lapskaus.

Men jeg skal nå prøve å servere ingrediensene hver for seg.

Hotellet.

Arkitektfirmaet Snøhetta har tegnet hotellet vi bodde på, og de har hatt Preikestolen som mønster. Rundt i nærheten er det flere idrettsanlegg: golfbane, ishall med mere.
Det vrimlet av golfere da vi var der. Hotellet har 400 gjesterom og plass til 800 overnattingsgjester. Dessuten er det møterom med over 1.000 plasser.

Rommene var gode. Jeg har iallfall aldri bodd på et større hotellrom. Heisene hadde opphøyde tall. Man måtte dra nøkkelkort for å komme til værs, og etasjene ble annonsert på engelsk. Det var også ledelinjer - for dem som visste hvor de førte hen.

Maten var upåklagelig for oss som ikke har allergi. Men noen av allergikerne syntes «allergi-maten» var ensformig. Alkoholige drikkevarer ble ikke servert ved bordene. Skulle vi ha slikt, måtte de kjøpes og hentes i baren.

Betjeningen var hyggelig og hjelpsom. Bare på ett område hadde vi litt strev. Det var ikke lett å få forståelse for at bakgrunnsmusikk gjør det vanskelig å føre samtaler for mennesker med nedsatt hørsel. Et par ganger lyktes det å få slått av musikken, og flere ganger klarte vi å få den litt svakere.

Landsmøtet.

Tirsdagen gikk med til et historisk landsmøte. For første gang var ett av LSHDBs hovedmedlemmer, Bjarte Bø Sande, møteleder. Det gikk fint.

Et nytt punkt på saklista var «Ordet fritt». Jeg håper styret lar dette bli en tradisjon, for medlemmene viste stor snakkelyst, og enkelte mente nok at dagen ble litt for kort.

Vi hadde rustet oss med stemmesedler og spiker til bruk ved avstemningene, men alle avgjørelsene var enstemmige. Resten overlater jeg til protokollførerne.

Likepersonkurset.

Kurset het «Vil du være med? Utvikle LSHDB videre!».

Kari Kristine Engan var kursleder og gjennomførte oppgaven med vanlig ro og sikkerhet. Mesteparten av tiden var satt av til gruppearbeid. Det var nok et riktig valg. På den måten får flere snakke samtidig, og de fleste taler friere når bare noen få er til stede.

En del spørsmål skulle besvares

skriftlig, og gruppesvarene ble samlet inn.

Jeg har ikke sett svarene, men jeg regner med at de skal gi styret noe å tenke på.

Tre møtedager i strekk! Det ble visst i meste laget for noen.

Styret kan kanskje legge fridagen mellom landsmøtet og kurset?

Fredagen.

Formiddagen hadde vi til fri disposisjon. Det er vel en privat sak hva den ble brukt til, men jeg kan opplyse om at Madla kjøpesenter, som er stort, ligger ca. ti minutters gangavstand fra hotellet. Dessuten var det matfestival i Stavanger, så mange valgte å nyte lunsjen i byen.

Om ettermiddagen, kl. 15 til 18 var det båttur til Lysefjorden.

Redaktøren setter sikkert stor pris på bilder fra turen. Men ikke ser jeg godt nok til å fotografere, og det var overskyet vær.

Lysefjorden bør oppleves gjennom synet! Vår guide hadde 50 års fartstid og var svært villig til å fortelle og svare på spørsmål. Hun nevnte en tur for lenge siden, da verken Guiden eller båtføreren visste hvor Preikestolen var. De prøvde seg riktignok, men det ble til slutt en turist som løste den oppgaven!

Rebusløpet.

Noe særlig til løping ble det ikke, men et navn skal jo barnet ha.

Åshild Johansen er fantastisk til å finne på oppgaver, og lørdag formiddag gikk med til å løse dem.

Forsamlingen ble delt i fire grupper som skulle besøke de ti postene. Det var smaksprøver, «hva er i posen», «hvor mange ting er i posen», «fleip eller fakta» og andre spørsmål. Slikt tar tid og gir masser av morsomheter. Åshild «har truet med» at dette var siste gang, men det er vel ikke forbudt å prøve å overtale henne til å skifte mening. Hun må da også ha hatt moro av å få i stand dette!

Som vanlig vant ungdomsgruppa, men bare med et halvt poeng foran neste gruppe.

Kveldsunderholdning.

Tirsdag, onsdag, torsdag, fredag og lørdag var kveldene satt av til

underholdning og sosialt samvær. Lokallagene hadde ansvar for en kveld hver.

Tanita Thomassen fortalte om arbeidet som Dennis Thomassen og hun gjør for synshemmede barn i Moldova. Så fulgte to kvelder med bingo og en med lotteri, og til slutt de riktige løsningene på Åshilds utspekulerte påfunn til rebusløpet.

Jeg mener folket hadde det riktig trivelig.

Ja, så kort kan det kanskje sies. Jeg må bare ikke glemme å takke tolker og ledsagere for at alt gikk så greit!

Jeg er HELT OVERBEVIST om at mange gleder seg til neste sommertreff!

Takk for samværet!

Nytt styre

Vi ønsker Ståle Hatlelid hjertelig velkommen inn i sentralstyret til LSHDB!

Det nye styret består nå av følgende,

Leder: Åshild Johansen

Styremedlemmer: Sissel Markhus (tidl. vara), Ståle Hatlelid (nyvalgt), Kari Engan og Marius Larsen.

Varamedlemmer: Dennis Thomassen og Ann Kristin Staberg (tidl. styremedlem).

REISESKILDRING FRA EDINBURGH

Skrevet av Odd Paulsen

Vi er en gjeng på fire personer, bestående av Helle Heidi, Inger Britt, Leif og Odd som lenge hadde hatt lyst til å reise til den skotske hovedstaden Edinburgh.

Vi hadde originalt bestilt flybilletter utpå nyåret i 2020 og skulle bestille hotellovernatting da det nærmet seg avreise. Men pandemien kom til Norge i månedsskiftet februar/mars det samme året, og dermed satte den en stopper for våre reiseplaner.

Flybillettene fikk vi på en tilgodelapp som vi kunne bruke når pandemien var over og det var forsvarlig å reise igjen.

Etter to år ble det klart at man kunne begynne å reise igjen uten restriksjoner, så vi bestemte oss for å satse på å reise til Edinburgh i løpet av sommeren 2022. Vi fant frem tilgodelappen og bestilte både nye flybilletter og hotellovernatting i løpet av april/mai. Dette året vi skulle endelig få oppleve Edinburgh i 4 dager.

Vi var spente på reisen, og Odd var heldig som fikk 2 dyktige tolker/ ledsagere.

Vi ankom Edinburgh i 13 tiden (lokal tid). Det tok litt under 2 timer å fly dit. Været var behagelig, altså ikke så varmt at vi ikke orket å gå rundt omkring gjennom byen.

Den første dagen ble en rolig dag siden det ble lite søvn natta før. Vi fant en plass ikke så langt unna hotellet hvor vi spiste deilig lunsj. Deretter gikk vi til byen og langs den kjente paradegaten Prince Street. Derfra kunne vi se Edinburgh Castle oppe på åsen og mange sjarmerende gamle bygninger rundt slottet som ble bygget i middelalderen.

Vi gikk oppover mot slottet en tur og så ned til Gras Market. Rundt oss var



det mange koselige og fargerike bygninger. På kvelden bestemte vi oss for å ta middagen på en italiensk restaurant som serverte nydelig mat.

Andre dag var mulig å starte med tradisjonell skotsk frokost på hotellet som serverte haggis - den kjente skotske retten. Men det fristet ingen av oss å på smake den. Flere av oss holdt oss til det mer internasjonale valget med posjerte egg på brødet i stedet. Etter frokosten bestemte vi oss for å bli med på sightseeing tour med en buss på kryss og tvers av byen. Vi var glade for å ha med oss tolk på bussen, og fikk servert mange spennende historier om forskjellige berømte bygninger og områder vi burde besøke.

Etter bussturen gikk vi til Gras Market og tok mange bilder av de gamle bygningene. Skottene, i likhet med engelskmennene, er flinke til å ivareta gamle bygninger.



Det er en viktig del av historien deres, spesielt fra middelalderen, og har stor verdi. Vi tok oss tid til å

spise lunsj blant de historiske bygningene før vi gikk oppover til et whisky museum i gaten Royale Mile.

Vi satt først i små tog som kjørte oss gjennom en reise om hvordan whisky ble til. Vann og korn var de viktigste ingrediensene, og de ble destillert på mange forskjellige måter. På et rom fikk vi levert et ark med 5 forskjellige lukter. Etterhvert kom vi inn i et annet rom der vi fikk smake 5 forskjellige typer whisky ditto lukt. Interessant og lærerikt. Den lyse typen smakte mildere enn den mørke.

I et annet rom fikk vi se mange forskjellige typer whisky, tilsammen



3384 ulike slag! Det var en samling av flasker produsert mellom 1894 og 1904. Museet er absolutt verdt et



besøk og heter The Scotch Whisky Experience.

Tredje dag gikk tre av oss tur gjennom Holyrood Park omgitt av et nydelig landskap. Man bør bruke terreng- eller fjellsko til denne turen. Ingen av oss hadde slike sko, så derfor gikk vi ikke helt opp. Joggeskoene vi hadde tatt med hadde dessverre ikke godt nok grep. Etter turen kom vi oppover Royale Mile Street og møtte sistemann i gjengen før vi gikk videre og studerte de mange flotte bygningene der også.

Fjerde dag benyttet vi dagen til shopping. Men det var ikke så billig i



Edinburgh som vi hadde trodd - omtrent på det samme prisnivået som i Norge, så vi kjøpte ikke så mye som vi hadde ønsket oss.

Siste kveld spiste vi en nydelig middag på en meksikansk restaurant. Vi la oss ganske tidlig, da vi måtte stå opp grytidlig dagen etter for å reise tilbake til flyplassen.

Snipp, snapp, snute - så var det skotske eventyret vårt ute.

Hilsen

**Helle Heidi og Leif
Inger Britt og Odd.**

Tolke- og ledsagertjenester på flyreiser

Ved flyreiser er det mange som ønsker å benytte tolke- og ledsagertjenester for å få tolking, ledsaging og beskrivelse både før, under og etter reisen.

Tidligere møtte tolkebruker og tolk opp på flyplassen, sjekket inn samtidig, og valgte seter ved siden av hverandre.

Nå har innsjekking blitt mer digitalt, og mange sjekker inn på forhånd. Det har gitt utfordringer for dere som sjekker inn på flyplassen samtidig med tolken, da det ofte ikke er flere ledige seter ved siden av hverandre.

Ressurskontoret for tolke- og ledsagertjenester har vært i kontakt med Luftfartstilsynet og etterspurt hvordan dette kan løses på en bedre måte, og fått dette svaret: «Når billettene bestilles må man krysse av for behov for assistanse og eventuelt redegjøre ekstra for behovet.»

Når man skal ha med tolk/ledsager på flyet er det altså viktig at man krysser av for behov for assistanse, i tillegg til en liten forklaring som for eksempel denne setningen: «Jeg har med meg ledsager på flyet, vi må ha sete ved siden av hverandre.»

Fremover ber vi dere om å gjøre akkurat dette når dere bestiller flybilletter til en reise dere skal sitte ved siden av tolk/ledsager på flyet. Da har også flyselskapet en lovpålagt plikt til å hjelpe dere med dette.

Med ønske om en god reise!

Dersom du ønsker kontakt med Ressurskontoret for tolke- og ledsagertjenester kan vi nås på:
e-post tolkledsager@nav.no
eller
telefon 40602784.

SKYTEEPISDEN

Oslo sentrum, 25.juni 2022

Skrevet av Marius A. Larsen

Jeg stod 20 meter unna mannen som drepte to personer og skadet 21 personer natt til lørdag 25. juni i Oslo sentrum.



«Jeg hørte først ett smell, og så ett til!»

Jeg har kombinert sansetap; jeg er helt blind og har i tillegg nedsatt hørsel. Derfor hadde jeg med seg en ledsager da jeg var i Oslo for å feire Pride i uke 25 denne sommeren. Jeg var der også sammen med en kamerat.

Helt siden 2004 har jeg pleid å delta i Pride. Jeg har dessuten en fortid som dragartist og har tidligere vært aktiv i showmiljøet på London Pub. Etter at jeg mistet synet i 2016 har jeg ikke deltatt i feiringer like ofte, men etter to år med pandemi, gledet jeg meg stort til å treffe igjen kjente og ha noen fine dager i hovedstaden. Og det begynte så bra.

Vi kom på torsdag og hadde to veldig, veldig hyggelige dager. Jeg kjenner folk fra hele landet, det var fint vær og jeg koste meg. Jeg gledet meg så mye at jeg hadde sommerfugler i magen. Men så ble alt snudd på hodet.

Natt til lørdag 25. juni hadde jeg og kameraten min vært på Trappa pub og Cesar Bar & Cafe rett ved siden av London Pub. Vi var på vei tilbake til hotellet og sto i området utenfor utestedene da skuddene falt i menneskemengden.

Jeg hadde med meg ledsager som forklarte hva som skjedde, og hun fortalte meg at det er en som står og skyter og at vi måtte komme oss i sikkerhet. Kameraten min så rett på mannen som skjøt. Han så ikke ansiktet hans, men han så skikkelsen og at han rettet pistolen mot mengden foran Per på Hjørnet og London Pub.

Rundt oss brøt det ut panikk, og folk løp i alle retninger. Jeg holdt tak i ledsageren, og vi begynte å flykte opp trappene ved Tinghuset.

«Som blind er jeg helt avhengig av andre mennesker. Jeg har ikke kontroll på omgivelsene, og det gjør det ekstra vanskelig.»

Jeg begynte å få panikk fordi situasjonen var uoversiktlig. Jeg var veldig, veldig stresset og falt to ganger i trappa da vi forsøkte å komme oss unna. Ledsageren min fikk også sjokk, men sammen med kameraten min hjalp de meg som best de kunne.

Da vi hadde kommet oss litt unna, så vi oss om etter en taxi, men fant ingen. Etter hvert fikk vi ringt etter en bil og kom oss trygt tilbake til hotellet.

Da fikk jeg endelig gitt beskjed til familien om at vi var i sikkerhet, og jeg la ut en post på Facebook. Men det var først litt seinere vi så på nyhetene at det var både omkomne og skadde fra situasjonen som hadde oppstått.

«Selv om vi hadde kommet i sikkerhet, pumpet adrenalinet rundt i kroppen på høygir.»

Jeg har hatt en del av det man beskriver som traumatiske opplevelser tidligere, og jeg kjente at



dette kom til overflaten igjen. Jeg var også i Oslo sentrum den 22. juli i 2011 da terroristbomba ble sprengt i regjeringskvartalet. Dette minnet meldte seg med full kraft. Det var litt déjà vu.

Jeg ringte legevakta samme kveld. Det ble lite søvn den natta. Det har også vært tøft og vanskelig nå i etterkant. Det er til og med litt vanskelig å skrive om det nå, må jeg innrømme.

Nå som det har gått noen uker, har jeg hatt tid til å bearbeide inntrykkene. Jeg og kameraten min valgte å bli i Oslo til søndag, og denne tiden brukte vi på å snakke med venner i det skeive miljøet.

«Vi pratet sammen, gråt litt og klemte hverandre.»

Jeg kjente ingen av de drepte eller skadde personlig, men jeg har mange felles venner med én av de omkomne. Flere i gjengen møttes lørdag og søndag. Vi pratet sammen, gråt litt og klemte hverandre. Vi prøvde å kose oss, og vi er enige om at disse kreftene ikke skal få stoppe oss.

Uken etter dro jeg på LSHDB sitt landsmøte og sommertreff i Stavanger.

Jeg veide for og imot om jeg skulle reise, men valgte til slutt å ta turen, selv om det hadde vært en overveldende uke. Jeg er glad for at jeg gjorde det.

Folkene i LSHDB her tar godt vare på meg, og jeg snakket en god del med ledsagerne jeg hadde med meg. De var også til stede i Oslo, og dermed har vi kunnet utveksle erfaringer.



Da jeg falt i trappa den kvelden, pådro jeg meg noen lettere skader i kne, skulder og rygg. Men det er de mentale sårene på toppen av gamle arr som svir mest.

Når man har reduserte sanser, blir energibruken en helt annen. Derfor blir jeg også forttere sliten, og den mentale belastningen har satt seg dypt i kroppen.

Nå i etterkant har jeg sovet urolig, og når de sender nyhetsinnslag om hendelsen, må jeg bare skru av. Særlig hvis de spiller av klippet der vi hører skuddene. Jeg skvetter også av dunk og smell og er generelt mer på alerten.

Hendelsen viser at Pride er nødvendig.

Til tross for at den helgas hendelser har gitt meg en knekk, mener jeg sterkt og klart og uten tenkepause at jeg ikke er blitt mer engstelig for å delta på Pride.

«Jeg er på plass
neste år også.
Uten tvil!»

En slik hendelse viser hvor nødvendig og viktig Pride er. Selv om vi har fått mange rettigheter på plass er det fremdeles en vei å gå.

Jeg synes det er trist at så mange kritiserer Pride, og jeg synes det er trist at det finnes mennesker som er imot at man skal få lov til å elske den man vil.

Dette er fakta fra hendelsen:

- To personer ble drept og 21 personer skadet etter skyting i Oslo sentrum natt til lørdag 25. juni.
- Zaniar Matapour (43) er siktet for drap, drapsforsøk og terrorhandlinger.

Bilde 1:

Marius står ute og har armene i kryss. Har på en mørkblå caps, gul piquet t-skjorte, sorte bukser og hvite sko.

Bilde 2:

Marius sitter i en gul stol og ser betenkt ut, har på en gul piquet t-skjorte, mørkblå caps og har ett pride armbånd på hånda.

Bilde 3:

Marius sitter ute på en benk, med en grå vegg i bakgrunn og ser betenkt ut. Har samme klær som de andre bildene.



UNIVERSELL UTFORMING

Av Tormod Prytz.

Hva er nå det?

Jeg var med på et kurs 31. mai - 2. juni, og etter det vet jeg sannelig ikke. I alle fall ser det ut til å være langt igjen, dersom vi skal nå målet: Å få samfunnet universelt utformet.

Kurset, som Hørselsrådet holdt, var beregnet på kombinert syns- og hørselshemmede.

Vi hadde besøk fra Hjelpemiddelsentralen i Trøndelag og Hørselsentralen ved St. Olavs Hospital. Trondheim kommune var representert med Voksenopplæringen ved rådgiver Solveig Dahle og bystyremedlem Aage Borrmann.

Det ble selvfølgelig mye snakk om digitale hjelpemidler. Noen etterlyste samfunnets omsorg for alle som ennå ikke har skaffet seg digitale hjelpemidler, og som kanskje ikke kan skaffe det heller. De har allerede vanskelig for å følge med i tiden. Og de blir enda mer akterutseilt enn de er i dag.

Flere lurte på hvorfor hjelpemiddelsentralene ikke kan formidle høreapparater. Ventetidene er lange, både for å få undersøkt hørselen og for å skaffe høreapparat. Og må apparatet sendes til service, er brukeren igjen

nesten døv dersom brukeren ikke har reserveapparat. Tenk selv!

Kursdeltakerne hadde vanskelig for å godta de lange ventetidene både hos hjelpemiddelsentralen og voksenopplæringen. Først tar det tid å få innvilget hjelpemidler. Så tar det kanskje tid å lære å bruke dem. Og går de i stykker, tar det tid å få reparert dem. Og, kanskje det verste, mens hjelpemidlet er til reparasjon, sitter vi der - og glemmer i uheldigste fall hvordan vi lærte å bruke det. Humøret blir ikke bedre av det!

Men i Trøndelag lysner det. Hjelpemiddelsentralen vil forsøke å låne ut hjelpemiddel som kan avløse det som er "sykt".

Noe annet som virkelig opptok kursdeltakerne var universell utforming. Solveig Dahle, kommunens rådgiver i universell utforming, var svært engasjert og noterte flittig. Det vrimlet med eksempler på manglende universell utforming. Jeg vil nevne noen.



Kurslokalets teleslynge var i ustand, men kursleder Knut Loe Dønnesen fikk låne flyttbart utstyr fra hørselforeningen.

Trapper mangler ofte merking oppe og nede. Det skal være kontraster, og underlaget skal være forskjellig fra det som er på resten av gulvet. Dessuten er gelendrene ofte for korte.

Høyttalerne gir ofte ikke god nok lyd. Dette gjelder særlig på offentlige steder. Løsningen blir å skru opp styrken, men da blir talen "overstyrt", og enda vanskeligere å forstå. Er det ekko, blir det helt galt.

Hvorfor ikke bruke mange små høyttalere? De kunne blitt plassert med kortere avstand, og styrken kunne reduseres.

For mange som ser litt, er kontraster et viktig ønske. Det gjelder en mengde forhold: «asfaltgrisene» (steiner som skal hindre biltrafikk), stolper, skilt, gangfelt, for ikke å snakke om merking av varer, der det dessuten trengs større skrift. Mange har skadet seg på umerkede glassdører.

Og så har vi belysningen! Der er det umulig å dekke alles behov.

Ledelinjer ble trukket fram som en stor fordel.



Etter min mening gjelder det bare for noen få, nemlig de som er godt kjent på stedet. Vi andre vet kanskje ikke hvor ledelinjene fører hen. Da må vi enten spørre eller gå på kurs. På Oslo sentralstasjon står det ofte folk og prater på ledelinjene. Men det er jo ikke ledelinjenes skyld!

På mange hjelpemidler er knappene for små, og man kan ikke kjenne om for eksempel apparatet er slått av eller på. De moderne ringetavlene ved inngangene til boligblokker har også for små knapper. Om vinteren fryser de, og kulda smitter lett til oss som skal føle oss fram til riktige knapper.

Et hakk verre er disse berørings-skjermene, som for eksempel iPad, der vi skal trykke på et bestemte steder for å få greia til å virke. Det er heller ikke lett å finne komfyrer med gammeldagse brytere nå for tida.

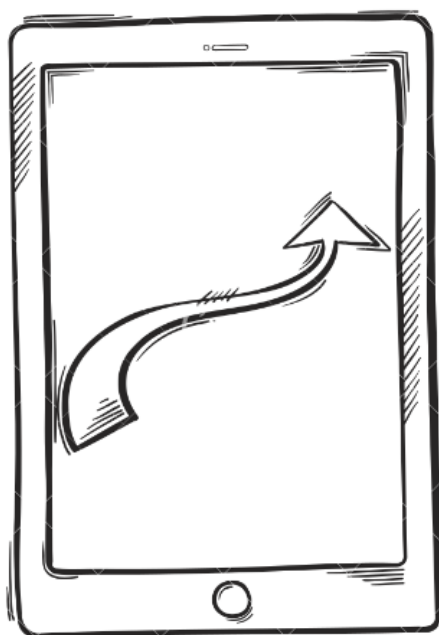
Et sted vi ferierte, et kurssenter for blinde, måtte vi tilkalle seende hjelp for å få regulert varmen på rommet! Mener Norges Blindeforbund at dette er universell utforming?

Det gjelder å feie for egen dør!
På et restaurert hotell i Trondheim kunne vi blinde ikke bruke heisen. For at heisen skulle åpne seg, måtte vi velge etasje på "iPad'ene" utenfor heisdørene. Hvor er da universell utforming?

Kari Engan har tidligere skrevet her i bladet om handikappedes hus i Høje Taastrup, Danmark. Huset ble nevnt på kurset også.

Så var det toalettene. Vi finner papirhåndkleene, og vi regner med at de skal kastes rett under der vi finner dem. Men ofte må vi lete andre steder.

Jeg har ikke nevnt automatene, som kan brukes til så mangt. Ofte er de ubrukelige for blinde. Og ofte har vi ikke annet valg. Er det universell utforming?



Ganske mange steder er det vanskelig å betale med penger. Men så vidt jeg vet er penger fremdeles lovlig betalingsmiddel. Snakker vi da diskriminering?

Vi hadde også besøk av Aage Borrmann, som snakket om "Vår felles digitale grunnmur". Mitt inntrykk er at digitaliseringen av samfunnet skaper problemer for ganske mange, blant andre funksjonshemmede og eldre. De hjelpemidlene vi får, trenger vi opplæring til. Kommunen har ansvaret for den, men ofte tar det lang tid før opplæringen kommer.

Mitt inntrykk er at vi skal klare oss med bruksanvisningene, som enten er i utilgjengelig skrift eller skrevet på vanskelig fagspråk. Kunne ikke opplæringen være med i innkjøpsprisen og leverandørenes ansvar?

Det står mange ubrukte hjelpemidler rundt i landet vårt. Det er sløsing med skattebetalernes penger.

Nei, nå kommer jeg visst utenom emnet. Bare synd at jeg ikke har krefter til å mase på de rette personene! Her er jo arbeid nok for de som vil og kan!

For universell utforming er vel fremdeles målet?

SJAKKHJØRNET

Av Tormod Prytz.

Norgesmesterskapet i sjakk for synshemmede ble spilt på Hurdal syn- og mestringsenter 26. - 28. mai.

Årsmøtet i Norske synshemmedes sjakkforbund ble holdt 29. mai. Mesterskapet hadde 19 deltakere, derav to debutanter. I fjor hadde vi fem debutanter, så vi er godt fornøyd med tilslutningen, selv om vi ønsker flere. Deltakerne spilte i tre grupper;
6 i a-klassen,
6 i b-klassen
og 7 i c-klassen.
Turneringsleder var Johs. Kjekken.

Fem døvblinde deltok: Olav Vik, som ble nr. 4 i a-klassen, Camilla Hansen og Kari Kristine Engan, som ble nr. 5 og 6 i b-klassen, John Sandell, nr. 4 i c-klassen, og Liv Kristin Saur, nr. 7.

Kai-Roger Johansen, som de fleste holdt for å være favoritt, stilte til start etter ett års fravær. Denne gangen var han ikke heldig, men endte på 3.-plass i a-klassen. Sverre fuglerud og 14 år gamle Petter Smedsrud sluttet på delt 1.-plass. De

hadde 3,5 poeng hver og lik kvalitet. Dermed fikk begge tittelen "Norgesmester i sjakk for synshemmede", slik våre regler bestemmer.

19 år gamle William Skauien vant b-klassen, og c-klassen ble vunnet av debutanten Christer Sogn Søvik. Her hadde tre spillere 4 poeng, men Christer vant på bedre kvalitet.

I styret sitter nå:
Olav Vik, leder;
Arild Øyan, nestleder;
Sverre Fuglerud, Sekretær;
Tore Orvik, kasserer;
Oddvar Øyan, turneringsleder;
Kari Kristine Engan, 1. vara
og Camilla Hansen, 2. vara.

Mot to stemmer vedtok årsmøtet å legge ned punktskriftbladet Sjakkpunkt og lydutgaven Sjakketten i 2023. Begge bladene har kommet ut siden 1974.

Kveldene var stort sett satt av til sosialt samvær.

Mitt bestemte inntrykk er at folk satte stor pris på disse pratestundene. Det er tross alt ikke så ofte vi får treffe gamle kamerater, - eller skaffe nye.

LSHDB's SOMMERTREFF

fra barna og ungdommenes perspektiv

Skrevet av Embla Wright Mehlum

«De årlige sommertreffene bidrar til å skape et unikt fellesskap.»

I år hadde LSHDB sommertreff og likepersonskurs i Stavanger fra 27.juni – 3.juli.

Jeg heter Embla Wright Mehlum, er 16 år, og var en av barnevaktene sammen med Nadia Andvig Aboelenein. Vi hjalp til med opplegget for barne – og ungdomsgruppa som Sissel Markhus hadde planlagt. Barna og ungdommene hadde fullt opplegg hele uken – her får dere høre litt om hva vi gjorde.

Vi hadde oppstart mandag 27. juni. Som barnevakter introduserte vi oss og gruppa begynte å bli litt kjent. Flere kjente hverandre fra før, så kjemien i gruppa fungerte fint fra første stund.

Tirsdag dro vi og besøkte Norsk Oljemuseum. Dette falt veldig i interesse for noen, mens for andre var det ikke like

spennende. Likevel hadde alle det fint! Været var på topp, noe som resulterte i at lunsjen ble spist ute i solen i Geoparken rett utenfor museet. Etter alle følte seg ferdige, tok vi enda en matbit før vi fortsatte til «Luckybowl» like i nærheten. Bowling falt midt i blinken for de fleste. På kvelden lekte alle barna og ungdommene sammen, og dette fortsatte vi med hele uken.





Onsdag dro vi til stranden for å utnytte været. Til tross for litt sterk vind til tider, badet alle sammen!

Dagen falt godt i smak for alle i og med at flere var litt slitne og synes det var godt å kunne slappe av litt.

I tillegg til matpakken som vi fikk fra hotellet, grillet vi pølser ved stranden. Grillingen kunne vi vært flinkere på, men vi prøvde i alle fall så godt vi kunne, og det er vel det som telles? De yngre var flinke til å smøre seg med solkrem, men noen av de eldre ble litt solbrente (inkludert meg selv).

Ved middagsbordet ble det uttrykt sjokk over denne solbrentheten. «Jeg blir like sjokkert hver gang jeg ser meg selv i

speilet!» sa en av ungdommene. Heldigvis gikk det fort over.



Torsdag dro vi til Kongeparken. Været leverte virkelig og alle passet ekstra godt på å smøre seg med solkrem som følge av gårsdagens hendelser. Dagen var en favoritt hos mange. Fornøylesparken hadde mye å by på, og passet like fint for alle aldre.

På bussturen hjem sovnet flere, og ved middagsbordet fulgte en liten stillhet fordi vi alle var veldig slitne. Med andre ord var dette en energirik dag!

Fredag hadde vi en litt rolig start på dagen – vi spilte «kubb» ved en fotballbane like i nærheten av hotellet. Når vi var ferdige med å spise lunsj, ble vi med de voksne på båttur. Selv om det var mye vind, satt de aller fleste av barna/ungdommene likevel ute på båten.



Mange synes det var fint å se på landskapet rundt. Alle var strålende fornøyde med turen!

Lørdag var det rebusløp med de voksne som stod på agendaen.

Barna og ungdommene var en egen gruppe, og det var flere oppgaver tilpasset vår alder – noe alle satte stor pris på. Rebusløpet var godt planlagt og morsomt å gjennomføre. Etter lunsj, dro vi for å se «Minions: historien om Gru» på kino. Alle koste seg, og viktigst av alt: alle fikk godteri!



Nærmere kvelden fikk vi vite resultatet fra rebusløpet. Alle de unge var veldig engasjerte, og stemningen var spent. Seieren smakte utrolig godt!

På søndag dro alle hjem relativt tidlig. Det synes mange var kjipt, og det var trist å måtte dra hjem – noe som tyder på at alle hadde en fin uke!



De årlige sommertreffene bidrar til å skape et unikt fellesskap. Man finner trygghet i å møte andre unge i lignende situasjoner som en selv. Dette er med på å skape fine bånd mellom de som deltar, og ikke minst bidrar det til at flere får en

følelse av tilhørighet.

Det å ha et sted å «høre til» er helt essensielt for å kunne forme sin egen identitet – og det er derfor både betryggende og viktig for mange å kunne delta på Sommertreffene som LSHDB arrangerer.

«Det er faktisk helt unikt at en sjuåring glir så godt inn i en gjeng med tenåringer (...)» (Aboelenein, N. A.).

Aldersforskjellen mellom de som deltok spilte ingen rolle, og kjemien i gruppa var kjempefin.

Vi gleder oss allerede til neste år!



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

TIL NESTE GANG



05. SEPTEMBER

Internasjonal veldedighetsdag med fokus på solidaritet og gjensidig forståelse mellom mennesker.

23. SEPTEMBER

Den internasjonale tegnspråkdagen

28. SEPTEMBER

Den internasjonale dagen for tilgang til informasjon

10. OKTOBER

Verdensdagen for psykisk helse

Ca 21. OKTOBER

Neste nummer av SynHør bladet havner i postkassa

 ÅL FOLKEHØYSKOLE OG KURSSENTER FOR DØVE Bakketeigen 51, 3570 ÅL Tlf. 32 08 26 00	REMA 1000 LIERSTRANDA Tlf. 32 84 94 90	Norspray AS Maskinveien 10 4033 STAVANGER Tlf. 51 22 07 00	 Aslak Bolts gate 48, 2316 HAMAR Tlf. 62 52 34 80
 Storgaten 33 4370 EGRSUND Tlf. 51 49 07 78	 Kirkegata 9 A 3616 KONGSBERG Tlf. 32 73 63 75	 Søren Øvretveits veg 9, 4350 KLEPPE Tlf. 51 78 51 00	 Bj. Bjørnsonssgt. 6 3722 SKIEN Tlf. 35 90 07 00
 Schweigaardsgate 14 0134 OSLO Tlf. 962 09 666 www.jagassistanse.no	interoptik <i>Optiker Ravnstad</i> Din leverandør av merkevarer  8400 SORTLAND Tlf. 76 12 21 62	VULKAN SKANDINAVIA AS 6413 MOLDE Tlf. 71 24 59 90 www.vulkan.no	 Helen Kellers vei 3, 3031 Drammen Telefon: 32 88 90 50 www.eikholt.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