

# SynHør-bladet

Spalten:  
«Hvordan leser jeg bladet?»

Julehilsener fra lokallagene

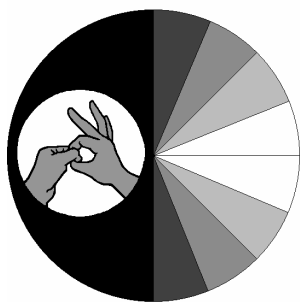
Profil: møt Arne Olav!

Sammendrag fra sluttrapport  
«Friluftsliv for alle, hele året!»

29. ÅRGANG

# 6 | 2020

Landsforbundet for kombinert  
Syns- og Hørselshemmede/Døvblinde (LSHDB)



LSHDB

# Landsforbundet for kombinert Syns - og Hørselshemmede / Døvblinde

## 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: Bibbi Hagerupsen**  
Tlf: 960 46 065  
E-post: bibbih@online.no

**Styremedlem: Erik Nilsen**  
E-post: erini@online.no

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

**1. varamedlem: Odd Paulsen**

**2. varamedlem: Sissel H. Markhus**

## SynHør-bladet

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

### ADRESSE:

**LSHDB**  
Skippergata 33  
0154 Oslo

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

**Daglig leder: Karin Andvig**

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

**Trykk: Rycon AS**

**Opplag: 330**

### Forsidebilde:

Bildet viser tre av deltagerne i prosjektet «Friluftsliv for alle, hele året» som står ute i mørket i snøen på vinteren og holder et lys som lyser opp i midten av bildet. I bakgrunnen er det et snødekt tre.

Tatt av: Kaisa Markhus



# Innhold

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Styrets hjørne</b>                               | <b>4</b>  |
| <b>Redaktøren</b>                                   | <b>5</b>  |
| <b>Julehilsener fra lokallagene</b>                 | <b>6</b>  |
| <b>Profil: møt Arne Olav!</b>                       | <b>8</b>  |
| <b>Hvordan leser jeg bladet? - Av Berit R. Øie</b>  | <b>10</b> |
| <b>Ressurskontoret for personer med døvblindhet</b> | <b>12</b> |
| <b>Nyttig å vite: Brilleglass mot blått lys</b>     | <b>13</b> |
| <b>Sammendrag av sluttrapport:</b>                  |           |
| <b>«Friluftsliv for alle, hele året!»</b>           | <b>14</b> |
| <b>Oppdatering fra lokallag</b>                     | <b>16</b> |
| <b>Notis:</b>                                       | <b>16</b> |
| <b>Adventsdikt</b>                                  | <b>17</b> |
| <b>Hva skjer fremover?</b>                          | <b>18</b> |
| <b>Frister for stoff til SynHør bladet 2021</b>     | <b>18</b> |

# Styrets hjørne

Av Bibbi Hagerupsen

Kjære medlemmer og lesere!

Nå er vi i desember måned, i skrivende stund, er det bare 21 dager til julaften.

Vi er fortsatt i en annerledes tid, og det er mange smittevernregler vi må forholde oss til. I går kom regjeringen med nye regler rundt jule- og nyttårsfeiring. Det er fortsatt max 5 gjester på besøk, lov å ha 5 gjester 2 ganger pr uke. Man må planlegge og ta hensyn men likevel håper jeg inderlig at du klarer å få til å ha en koselig juletid med dine kjære familie og venner!



Nå kommer det et nytt system for tolkebestilling på nett, og nettadressen er [tolkebestilling.nav.no](https://tolkebestilling.nav.no) og man må ha bankID for innlogging. Døvblinde har lov å bestille tolk/ledsager på e-post og SMS som før, dersom du synes det er vanskelig å bruke nettbestilling.

Snart er året 2020 over, og dette året var og er et rart år med covid-19, smitteverntiltak og mange avlysninger for våre arrangementer. Jeg håper inderlig at vi i 2021 får treffe hverandre og delta på våre arrangementer.

Jeg ønsker deg en fredfull GOD JUL.  
Ta godt vare på deg.  
Husk å følge smittevernregler.

Julehilsen fra  
Bibbi Hagerupsen  
Styremedlem



# Redaktøren

Hei alle medlemmer og lesere!

Tiden er inne for siste utgave av SynHør bladet i 2020! Et år som går inn i historiebøkene med alt som har skjedd.

LSHDB-året startet med samarbeid med ressurskontoret, som nå har blitt en fast spalte, det var annonsering av holmenkollstafetten i mai, sommertreff i Stavanger i juni, og julebord og likepersonskurs i november. Temaet skulle være digitalisering, og vi visste ikke da hvor aktuelt dette skulle bli nettopp i år! Tormod Prytz fikk vært med på en av de kanskje siste seminarene som ble holdt, et IKT-seminar av ISE, med fokus på nye digitale løsninger. Jeg antar at han ikke visste at dette skulle bli den nye hverdagen for hele verden, med hjemmekontor og skypesamtaler og en ny hverdag med for eksempel hjemmeskoler på nett for hele verden!

Erik og Åshild startet årets med å fortelle om sin juletur til St. Petersburg og Moskva. Så mye kan forandres på kun ett år, og dessverre ble 2020 et trist år også med Eriks bortgang.

13. mars var datoen da alt ble forandret, spesielt for døvblinde hvor mange er avhengige av tolk-ledsager for daglige gjøremål. Alt stengte! Nyhetsartikkelen om Geir Jensen (77) var spesielt sterk, og mange av våre lesere og medlemmer opplevde nok lignende tilstander i starten.

Odd Paulsen reiste også spørsmålet

om hvordan vi skulle gå fremover med saken om å dekke tolk nr. 1 for utenlandsturer. Dette er fremdeles en aktuell sak å jobbe med, selv om det kan ta lang tid før vi kan reise som før igjen.

Andre store kriser som også har hendt i 2020 har kanskje havnet i skyggen av dette spesielle året. Husker dere hvordan Australia startet året med tidenes største skogbrann som drepte over 500 millioner dyr? Eller husker dere at hele verden holdt pusten i frykt for en ny krig da Amerika bombet Irans general Suleiman, også i Januar?

En bitteliten nyhet oppe i alt dette var at en liten, ny planet ble oppdaget! 1320 lysår fra jorden. Kanskje ikke en stor nyhet for de fleste gjennom dette året, men hvem vet.. kanskje noe spennende hender med akkurat denne lille planeten i fremtiden. Fremtidshåp er viktig i disse tider, og det fine adventsdiktet på siste side minner oss på dette ♥

Dagene fortsetter, vi er i den andre bølgen av Covid-19. Det er vanskelig å finne eksakte tall enda, men så langt har Covid-19 hatt en enorm påvirkning på den økonomiske situasjonen i hele verden, også manges private økonomiske situasjon med rekordmange personer permittert fra sine jobber.

Dette er definitivt et år som går inn i historiebøkene, og jeg sier bare lykke til for fremtidens skoleelever som skal prøve å oppsummere alt fra året 2020 på sine fremtidige eksamener.

Jeg ønsker alle en fredfull og sykdomsfri juletid og et godt nytt år! Vennlig hilsen Kaisa Markhus

# Julehilsen fra lokallagene

**Julen 2020**

**Distriktlaget LSHDB Oslo/Akershus og Østfold ønsker dere alle en riktig God Jul og et Godt Nyttår!  
Hele 2020 har vært et spesielt år og vi håper vi får et bedre år 2021 og kan treffes!**

**Julehilsen fra styret  
v/Sissel, Inger Kristin og Jon Arne**

**LSHDB lokallag Buskerud**

**Av Åshild Johansen**

**År 2020 er snart over og vi håper pandemien også er over.**

**Vi ønsker alle en riktig god og fredelig jul og et godt nytt år som kommer!**

**Hilsen styret fra LSHDB avd. Buskerud.**

**LSHDB Nidt-Norge/Nordland ønsker medlemmer og samarbeidspartnere en fredelig jul og et godt nytt år!**

**Vi håper å kunne gjennomføre arrangementer i 2021!  
Ta godt vare på dere selv!**

**For styret  
Ragnhild Håbjørg, leder**





**Trekløveret i Distriktslaget LSHDB Oslo/Akershus**



# Profil:

## Møt Arne Olav!

**Av Kaisa Markhus**

**Arne Olav Løvik er 68 år gammel, og har siden sin ungdom elsket å løpe marathonsløp! Han har vært aktiv konkurranseløper gjennom 41 år nå, så lenge at antallet marathonsløp han har fullført er hele 93 løp!**

**Tenk litt på det ... Ett marathonsløp er 42,2 km. Gang det med 93 løp.. Arne Olav forteller også at tiden han løp et maraton på for 2 siden år var 4.40.00. Her snakker vi om en mann som har løpt både langt og mye!**

**Arne Olav er ikke bare en vanlig marathonsløper, han er faktisk en verdensrekordholder! I 1984 løp han Stavanger maraton, og satte dermed verdensrekord for funksjonshemmede med tiden 2.34.03!**

**De siste Marathonsløpene har vært preget av Covid-19, men Arne Olav har likevel løpt løp! Senest i Moss den 31.oktober. Dette var et vitruelt løp som erstatning for New York City Marathon 2020. Tiden hans var 18 minutter bedre enn marathonsløpet i Stavanger «Special Edition 2020», den 30.august. Arne Olav forteller om god organisering fra arrangørene på begge løpene, og middag med Achilles Norway, som overholdt smittevernstiltak og hjalp til med at det ble løp i dette annerledes året også.**

**Men kun 10 måneder før hans siste løp, var Arne Olav innlagt på hjerteavdelingen på Stavanger sykehus! Dette var rett før jul i fjor, og Arne Olav var fortvilet, trist og følte seg «dødsdømt»! Legene fortalte ham at han aldri skulle kunne løpe marathonsløp igjen!**

**Arne Olav forteller at før løpene i 2019 slet han uvanlig mye. Kroppen fungerte ikke, og den tidligere verdensmesteren som hadde løpt marathonsløp med en følelse av å ha en kropp som spilte på lag med god flyt og gode tidsresultater, skjønnte at noe var galt. Hjerteprøvene på Stavanger sykehus viste også at noe var galt. Det var et virusangrep på hjertet hans! Legen forklarte at dette viruset har gjort at mange marathons- og orienteringsløpere har dødd under andre løp! Arne Olav var lykkelig for at dette hadde blitt oppdaget i tide, men bekymret for om han noen gang kunne løpe igjen?**

**Men Arne Olav ble gradvis bedre, og etter hvert fikk han klarsignal av legene om å løpe marathonsløp igjen. Lykken var stor! Det er uvisst hvorfor dette viruset rammet ham, men Arne Olav er takknemlig for at det ble funnet ut av, og at det nå er under kontroll. Han bruker medisiner for å forebygge hjerteproblemer nå. Og hjertet til Arne Olav er altså OK!**





**Bilder: Arne Olav Løvik, både før (1982) og nå, klar for et nytt løp!**

**Likevel kjente Arne Olav på forventningene om å løpe på en god tid, han var jo tross alt tidligere verdensrekordholder. Men gjennom 32 år er det ikke bare hjertet som har hatt utfordringer, både lårbeinsbrudd og legetabbe med jernforgiftning har svekket ham som marathondløper sier han selv.**

**Jeg, derimot, er sikker på at alle vi lesere, og andre marathondløpere er enige om at Arne Olav fremdeles presterer sterkt med tanke på sin alder og omstendigheter.**

**Til slutt, Arne Olav, hva er drømmen din nå?**

**Det er å fullføre 100 marathond!**

**Jeg har bare sju igjen for å klare det. Jeg blir jo ikke yngre og det er ingen selvfølge at jeg skal klare å oppfylle 100 marathond, det er ekstremt tøft både fysisk og psykisk.**

**Etter sykdommen og med alderen, så merker jeg at jeg blir raskere sliten! Da jeg var yngre hadde jeg jevn, god fart hele veien, men under New York Marathon i 2019 hadde jeg rett og slett vondt hele de siste 32 kilometrene. Jeg må akseptere alderdommen min, og konsentrere meg om å fullføre alle marathondkonkurranser i fremtiden, fremfor å fokusere på tider.**

**Det viktigste er å fullføre!**

# «Hvordan leser jeg bladet?»

**Av Berit R. Øie**

**Heisann!**

Jeg er blind og har nedsatt hørsel. Bruker CI på begge ørene og hører da relativt bra under gode lytteforhold.

Det var fint å lese Kari sin måte å lese SynHør-bladet opp gjennom årene. Jeg visste ikke at bladet ble lest inn på cd. Dette må jeg lære mere om, men først kjøpe riktig cd-spiller...

Om å høre på nyheter, tipset Kari om app NRK til sin mobil. Det har jeg ikke tenkt på, og må prøve den også. På min iPhone har jeg app VG, men det er noe vanskelig å navigere i den. Det er lettere å bruke google på iPhone for konkrete nyheter.

Den beste nyhetskanalen for meg er PunktNytt som FNDB redaksjonen gir ut alle hverdager. De sender også ut Punktnytt på e-post som jeg leser på min iPhone.

Av sosiale medier bruker jeg facebook. Den er slitsomt når facebook har foretatt ny justering eller oppgradering, men så går det seg til, og jeg bruker den relativt ukentlig for å få informasjon fra ulike grupper jeg er med i, eller for å lese det FB-venner skriver. Ett par ganger i måneden legger jeg ut noe av det som jeg er opptatt av, og det blir publisert på min FB-side. Litt knotete, og noen ganger må jeg ha synssupport.

Å lese SynHør-bladet har for meg vært sporadisk. Den ene årsaken er for lite tid i hverdagen. Jeg mottar SynHør-bladet i wordformat på e-post. Som Kari nevnte, er talesyntesen på SuperNova ikke fullgod, men jeg bruker «Olav» fra Infovox som er noe annet enn stemmene til SuperNova. Jeg er vant til stemmen «Olav» og måten den leser på.

Det er en tast på SuperNova som gjør at teksten leses sammenhengende og jeg ikke trenger å trykke på piltastene for hvert linjeskift. Veldig kjekt å bruke den altså.

Men er det ord eller navn jeg ikke oppfatter, så stopper jeg talesyntesen, og bruker hurtigtastene for å få opplest ordet på nytt.

Jeg foretrekker denne løsningen, enn å skulle høre på lydbok. Det er enkelte ord og navn som ikke oppfattes, og jeg vet ikke hvordan jeg da skal få gjentatt ordet som jeg ikke oppfattet.

Med pc og talesyntese har jeg bedre kontroll på teksten når det skal leses. Selv om dette tar tid. Men sånn er det å ha døvblindhet.

Siste alternative måte å lese bladet på, er å få andre til å lese bladet høyt for meg. Koselig det også, smiler.

En stor tusen takk til redaktør Kaisa som overtok bladet etter Erik. Det er veldig trist at han er gått bort så brått.

En stor takk til Odd Paulsen, du fortalte veldig fint om Erik.

Tusen takk til Kari som startet denne spalten, og jeg håper nestemann kan være for eksempel Edvard Strand eller Harald Vik.

Hvordan leser dere SynHør-bladet? Tar dere «stafettpinnen»? Smiler

Ønsker dere alle en fin julehøytid, og et godt 2021-år.

Julehilsen fra Berit i Halden.





# Tolketjenestens Ressurskontor for personer med døvblindhet



## Munnbind

Koronasitasjonen er under stadig utvikling, og det er iverksatt store tiltak for å begrense smittespredning i samfunnet.

Det er ingen retningslinjer eller begrensninger som gjelder spesielt for tolketjenester. Det betyr at tolketjenester tildeles dersom arrangementet, sammenkomsten eller aktiviteten det bestilles tolk til er innenfor gjeldende retningslinjer.

For alle gjelder retningslinjene utarbeidet av Folkehelseinstituttet. I tillegg er det noen kommuner som har utarbeidet strengere retningslinjer som gjelder for egen kommune.

For å tildele tolk må NAV undersøke om arrangementet, samlingen eller aktiviteten følger de til enhver tid gjeldende regler for antall deltakere og avstand bestemt av FHI eller kommunen. Derfor undersøker formidler mer enn vanlig, spør flere spørsmål enn vi pleier å gjøre, tar kontakt med arrangøren, restauranten og så videre før vi tildeler tolk.

Tolken skal medregnes i antallet. Det er ikke avstanden mellom tolk og tolkebruker vi undersøker om kan

overholdes, men mellom tolken og de andre deltakerne på arrangementet.

For å redusere smittespredningen i samfunnet anbefaler FHI å bruke munnbind i situasjoner det er vanskelig å holde avstand. På tolkeoppdrag for personer med døvblindhet er det i mange tilfeller vanskelig å holde avstand mellom tolk og tolkebruker. Dette betyr at tolkene i større grad enn før vil bruke munnbind når de er på tolkeoppdrag. Vi er klar over at dette vil påvirke lyden, og tolkene vil tilpasse seg så godt de kan dette. Munnbind er allikevel viktig for å beskytte dere som bruker tolk og tolken selv.

Vi vil oppfordre dere til også å bruke munnbind når det er vanskelig å holde avstand til tolken.

Vi vil benytte anledningen til å ønske dere alle sammen en

Riktig God Jul  
og et  
Godt Nytt År



# Nyttig å vite:

## Brilleglass mot blått lys

Av Kaisa Markhus

Det har i det siste kommet flere og flere tilbydere av briller med brilleglass mot blått lys, som vi utsettes for i stor grad gjennom skjermbruk.

Noen produsenter tilbyr moderne briller, uten styrke, med kun brilleglass mot blått lys. Andre produsenter tilbyr også disse brilleglassene med ulik styrke.

Sissel Markhus tok kontakt md Rolf Lund, på Eikholt nasjonalt resurssenter for døvblinde for å høre mer om slike brilleglass og hvordan de fungerer.

Dette er etter hvert et helt vanlig tilbud fra brilleglass produsenter. Alle de kjente glassprodusentene har glass eller coating av glassene som reduserer/ stopper det høyenergi blå lyset (HEV) som kommer fra dataskjermer, telefoner, lysstoffrør og lese Brett.

Dette er det samme som lenge har vært kjent om UV-stråler, de er jo usynlige - for eksempel solbriller bør ha 100% UV kutt (UV<400nm). Nå snakker vi også om det synlige blå lyset som ligger like over UV området (400 – 450 nm) og kaller det High Energy Visible light. Det argumenteres med at høye doser HEV

også er skadelig for øynene og dessuten ødelegger de nattesøvnen.

Selv om det er fortsatt er diskusjon om hvor farlig det egentlig er, viser mange studier på en svak økt forekomst av stress, søvnløshet, større risiko for tidligere utvikling av AMD, raskere progressjon av RP osv, med høy eksponering av HEV.

Alle filterbrillene våre beskytter svært godt mot HEV. For personer som ikke bruker filterbriller kan det absolutt være en god ide å ha HEV-kutt i databrillen. Dette er en usynlig coating som gjør at brillen fortsatt er klar, men demper mengden blålys fra dataskjermen. Det holder i massevis at det demper, selv det energirike blå HEV lys er ikke skadelig i normale mengder.

Alle optikere har slike brilleglass.

Med vennlig hilsen  
Rolf Lund  
Spesialrådgiver/ forsker II

# Sammendrag fra sluttrapport «Friluftsliv for alle, hele året!»



**Av Kaisa Markhus**

Sammendraget er hentet fra Sluttrapporten til prosjektet. Hele rapporten legges ut på LSHDB sine hjemmesider og kan leses i sin helhet der.

«Dette prosjektet har vært et 2-årig friluftslivsprosjekt, fordelt over 6 helgesamlinger, for målgruppen kombinert syns- og hørselshemmede. Denne målgruppen er en gruppe som ofte er isolert sosialt på grunn av dobbelt sansetap, og trenger mye tilrettelegging eller følge av tolk- ledsager for å delta i aktiviteter som for andre er lett tilgjengelig. Hovedmålet har derfor vært å skape større erfaring med aktiviteter ute i naturen og gi deltakerne mestringsfølelse med spesielt aktiviteter som kan gjennomføres i det enkle og nære friluftslivet. Dermed vil deltakerne kunne oppleve større trygghet med å benytte seg av sine lokale friluftslivsområder, og terskelen senkes for aktivitet på egenhånd utover prosjektet. For å få til dette har fokuset vært på å gjennomføre enkle aktiviteter der deltakerne kunne være delaktige i størst mulig grad. Vi tok oss god tid og bygde opp samlingene progressivt med utgangspunkt i få og enkle tema, slik at deltakerne kunne oppdage og erfare i eget tempo og

dermed få mer direkte erfaring som gjør det etter å ta i bruk på egenhånd.

Prosjektgruppen har bestått av fem personer, hvorav to selv er syns- og hørselshemmede og dermed har god kjennskap til fokusområder og et relevant nettverk. De tre andre personene ble hentet inn som ressurser innen pedagogikk og friluftsliv, hvorav en også har mye erfaring med arbeid med syns- og hørselshemmede fra tidligere. Prosjektgruppa brukte hovedsakelig den interne kunnskapen gruppa til sammen kunne tilby, men inviterte også ulike ressurspersoner til å bidra frivillig for å få mer varierte fokusområder og for å spre kunnskap om målgruppen innad i de ulike fagmiljøene til de frivillige.

I Norge er det omkring 500 personer med kombinert syns- og hørselshemming, som bor spredt omkring i landet. Mange er født med ett sansetap, enten nedsatt syn eller hørsel som ofte forverres, eller de er født helt døve. Mange oppdager i voksen alder at de også taper den andre sansen da det ofte forverres progressivt med alderen. Dermed vil sykdomsbildet til hver enkelt være ulikt. Avhengig av hvilken sanserest som er sterkest benyttes enten tegnspråk eller høreapparat og tale-



forsterker som kommunikasjonsform. Dersom begge sansene helt eller nesten helt forsvinner vil det være nødvendig med taktil kommunikasjon, altså tegnspråk som avleses kun via hendene.

Det er vanlig å bruke to tolk-ledsagere på oppdrag, så med 13 deltakere var vi omkring 50 personer på hver samling. Hovedmålet med prosjektet har vært å gi deltakerne erfaringer med det enkle og nære friluftslivet, slik at terskelen er lav for å fortsette på egenhånd. Dette har vi målt med en mer kvalitativ og uformell spørreundersøkelse om deltakernes bruk av friluftsområder, hyppighet og tid ute i naturen og spørsmål noen spørsmål rundt deres sosiale "tur-nettverk".

Konklusjonen på dette var at deltakere føler seg tryggere og mer erfarne på å ta i bruk nærfriluftslivet, men at utgangspunktet var så lavt at kunnskapen de nå opplever at de har, er et godt utgangspunkt, men at de fremdeles ønsker tilrettelegging eller struktur for å fortsette.

Det psykososiale aspektet er et viktig tema for denne målgruppen og videre prosjekter bør fokusere på dette.

I tillegg er de fleste i denne målgruppa nesten alltid avhengig tolk-ledsager for å komme seg ut i aktivitet eller sosialisere seg med flere andre. Dette gjør at godt tilrettelagt aktivitet og velfungerende tilbud er en viktig del av deres psykiske og fysiske helse.

Et delmål var å skape en sosial

gruppe for inspirasjon mellom personene i målgruppen, via sosiale medier. Dette har vært en suksess, og en lukket facebookgruppe blir flittig brukt til inspirasjon og planlegging dem imellom.

Det har også blitt skrevet flere artikler i SynHør-bladet og holdt foredrag slik at resten av målgruppen har fått innsikt i prosjektet.

Et annet delmål var å skape et hefte med nytt materiale som omhandler haptiske kommunikasjon på tur. Dette har Hapti-co i samarbeid med prosjektgruppa og deltakerne utarbeidet og vil bli tilgjengelig på LSHDB sine nettsider.

Prosjektet har kun fått gode tilbakemeldinger fra deltakerne og samarbeidspartnere, og alle ønsker å se prosjektet videreført eller ønsker velkommen til lignende prosjekter. Per dags dato vil prosjektgruppen ikke videreføre dette spesifikke prosjektet på grunn av ulik kapasitet innad i prosjektgruppa, men alle ønsker å arbeide videre med samme målgruppe og med tilsvarende prosjekter i nær fremtid. Behovet for et slikt prosjekt har vist seg gjeldende både i form av tilbakemeldinger om fordelene av både det fysiske og psykiske aspektet fra deltakerne selv, og hva vi har sett av økt kunnskap og erfaring hos yrkesgrupper som har vært innom prosjektet og som vil møte denne brukergruppen i sitt arbeid.

«Deltakerne sier selv at hittil har de lært om friluftsliv, men først nå føler de seg klare for å begynne med friluftsliv.»  
- Sitat: Tone Lindmo Johansen, Psykiatrisk sykepleier og frivillig i prosjektet.

# Oppdatering fra lokallag:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Av Sissel Markhus</b></p> <p>Vi distriktslaget Oslo/Akershus og Østfold skulle ha årsmøte i mars, men på grunn av korona pandemien stengte Norge, og dermed ble årsmøtet avlyst i år.</p> <p>Vi skulle ha også vårtur med lokallaget, men alt var usikkert helt til vi bestemte oss i oktober for å ha en julehelg på hotell Lysebu på Holmenkollen 11 - 13. desember.</p> | <p>Denne planen så lenge lys ut, helt til vi fikk beskjed om at Oslo stengte. Vi savner å treffes, og hadde gledet oss til dette treffet!</p> <p>Nå har vi fått en ny dato, neste år 5 - 7. mars på hotell Lysebu.</p> <p>Vi krysser fingene for at vi skal få gjennomført dette treffet til slutt!</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Notis:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Av Kaisa Markhus</b></p> <p>Tolketjenesten er under opplæring med å ta i bruk et nytt system for bestilling og behandling av tolketjenester.</p> <p>Tanken fra tolketjenesten sin side er at:</p> <p>«Tidligere har man kunnet bestille tolk via e-post, sms, telefon eller nettskjema. Vi ønsker nå å motta bestillinger gjennom den nye løsningen. Den krever innlogging med BankID, og kan gjøres fra mobil, nettbrett eller PC. Inne på denne siden bestiller du tolk, du vil ha full oversikt over dine bestillinger til enhver tid og alle opplysninger vil bli behandlet i henhold til personvernloven. Du kan fortsatt bruke sms og epost, men vi</p> | <p>oppfordrer deg til å bli kjent med den nye nettbestillingen.»</p> <p>Det er flere kombinert syns- og hørselshemmede som opplever utfordringer med den nye løsningen, og LSHDB er i kontakt med Tolketjenesten.</p> <p>Det er avtalt at døvblinde fremdeles får bruke det gamle systemet for bestilling enten det er sms, telefon eller e-post.</p> <p>Dette til informasjon for alle kombinert syns- og hørselshemmede.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# Adventsdiikt

Vi synes dette er verdifull og tankevekkende lesing nettopp i adventstida 2020.

Det er mye usikkerhet og mange utfordringer for mange nå som vi står midt oppe i en pandemi.

Diktet er ikke nytt, men ikke desto mindre veldig aktuelt. Vi har hatt det lenge, og kjenner ikke til forfatteren.

Med ønske om ei god adventstid fylt av håp.  
Med varm hilsen fra  
Margrethe og Cor van der Lijcke



## *De fire lysene*

Fire lys brant på adventskransen. Det var helt stille, så stille at man kunne høre lysene snakke til hverandre.

Det første lyset sukket og sa:  
"Mitt navn er fred. Jeg skinner så klart, men menneskene vil ikke ha fred, de vil ikke ha meg."

Flammen ble mindre og mindre. Til slutt slukket den helt.

Det andre lyset sa:  
"Mitt navn er tro. Men jeg er blitt overflødig. Menneskene vil ikke vite av Gud lenger. Det er meningsløst at jeg brenner."  
Så slukket det andre lyset.

Bedrøvet og med lav stemme sa det tredje lyset:

"Mitt navn er kjærlighet. Jeg eier ikke lenger kraften til å brenne. Menneskene overser meg. De ser bare seg selv og ikke andre rundt seg som de skulle elske."

Også det tredje lyset sluknet.

Et barn kom inn i rommet, og ropte forskrekket:

«Lysene har sluknet! Men dere skal da lyse!» Øynene på barnet ble fulle av tårer.

Da hørtes plutselig stemmen til det fjerde lyset: "Vær ikke redd! Så lenge jeg brenner kan vi tenne de andre lysene igjen. Mitt navn er håp!"

Og barnet tente alle de andre lysene igjen med flammen fra håpets lys.



# Hva skjer fremover?

**20.desember;  
FN's internasjonale solidaritetsdag**



**4.januar;  
FN's brailledag**

**Ca 19.februar;  
Neste blad havner i  
postkassa!**



## Frister for å sende inn stoff til SynHør bladet i 2021

|                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| <b>12. februar</b> | <b>13. august</b>   |
| <b>9. april</b>    | <b>8. oktober</b>   |
| <b>11. juni</b>    | <b>10. desember</b> |



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

### LSHDB sentralstyre 2018 - 2020

|                    |                                                       |
|--------------------|-------------------------------------------------------|
| Forbundsleder:     | Åshild Johansen                                       |
| Nestleder:         | Kari Kristine Engan                                   |
| Styremedlemmer:    | Bibbi Hagerupsen<br>Hege Beathe Dahlen<br>Erik Nilsen |
| Varamedlemmer:     | Odd Paulsen<br>Sissel H. Markhus                      |
| LSHDBs hjemmeside: | <a href="http://www.lshdb.no">www.lshdb.no</a>        |