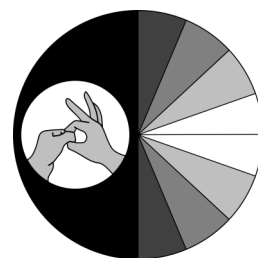


# SYNHØR BLADET



LSHDB

Landsforbundet for Kombinert  
Syns- og Hørselshemmede / Døvblinde



**33 ÅRGANG**

**#6 2024**

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

**JULEGAVETIPS: Alpakkavandring i Hurdal**

**PROFIL: Møt Charlotte Skogsholm**

**TEMAKVELD: Haptisk kommunikasjon**

## 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:

Bildet av den koselige gågata i Lillehammer,  
dekt av snø og lyst opp av julepynt. Over  
gata henger en girlander av granbar med en  
stor julestjerne i midten.  
Tatt av: Sissel H. Markhus

## STYRET

LEDER

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

NESTLEDER

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

STYREMEDLEM

Kari Kristine Engan  
Tlf: 413 34 244

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

STYREMEDLEM

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

STYREMEDLEM

Ståle Hatlelid  
E-post: staalehk@hotmail.com

1. VARAMEDLEM Karianne Havsberg

2. VARAMEDLEM Juliane Eftevåg

# Innhold

Redaktøren	4
Styrets hjørne	5-6
Likepersonstreff og julebord i Drammen	7-8
Avvikling av LSHDB Telemark	9
Bli bedre kjent med gjengen bak «Livet med kombinert sansetap»	10-14
Bruk av berøringssansen i hverdagen	15
Profil: Møt Charlotte Skogsholm	16-17
Øye for musikk	18-19
Temakveld: Haptisk kommunikasjon	20-21
En reise tilbake til røttene: Ruell sin historie	22-23
Alpakkavandring i Hurdal	24-25
Fortellinger fra Julebord og Juletur med lokallag	26-29
Julehilsener fra lokallagene	30-31
Tips og nyheter	32-33
Til Neste Gang	34

## TIPSET:

Adaptor Hjelpemidler AS har et bredt sortiment av produkter og tjenester for synshemmede. De har produkter innen hjelpemidler, belysning og universell utforming.



De har besøksadresse til butikk:  
Sporveisgata 10, 4 etg., 0354 Oslo.  
Butikken holder åpent fra 08.30 til 15.30  
mandag til fredag.

Du kan lese mer eller kontakte dem på:  
Tlf: 23 21 55 55  
[hjelpemidler@adaptor.no](mailto:hjelpemidler@adaptor.no)  
[www.adaptor.no](http://www.adaptor.no)

# Redaktøren



Kjære leser av SynHør bladet!

Vi går mot slutten av 2024 og det er gledelig å se at det er mye som skjer. Både i sentralstyret hvor vi har gjennomført likepersonskurs og har fått nye styremedlemmer, som du får møte på neste side, og i lokallagene, som sender inn hilsener og referater fra turer, medlemskvelder med haptisk kommunikasjon som tema og spennende historier fra medlemmer som deler. Utenfor LSHDB er det også mye som skjer.

I denne utgaven av SynHør bladet får dere lese om målet til den nyopprettede organisasjonen LMKST, som flere sikkert har fått en innblikk i gjennom Snapchat de siste månedene.

Dere får møte nye personer, denne gangen blir vi bedre kjent med Charlotte i spalten «Profil». Og dere kan bli inspirert

av den alltid eventyrlystne og positive Cor som har vært ute på nye eventyr igjen! Denne gangen både som lama-passer og som band-medlem. Han viser oss i alle fall at sansetap er ingen hindring for å leve og å oppleve!

Jeg takker alle for gode bidrag gjennom året som har gått, og ønsker dere en riktig god jul og et godt nytt år!

I 2025 ser jeg frem til mange nye spennende historier, artikler, oppdateringer, prosjekter og engasjement fra både nye og gamle medlemmer!

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

---

# STYRETS HJØRNE

---

Av Juliane Eftevåg



Hei alle sammen!

**Nå var det visst min tur til å skrive i Styrets hjørne - for aller første gang!**

**Jeg ble valgt inn som 2. varamedlem i LSHDB sentralstyre på landsmøte i Fredrikstad i juni. Jeg har foreløpig bare vært med på et styremøte i august, men ser fram til å være med på flere etterhvert. Det blir både spennende og lærerikt.**

**Litt om meg selv:**

**Jeg heter Juliane Eftevåg, er 53 år og bor i Kristiansand, er sterkt tunghørt/døv og bruker høreapparat. Jeg har Usher syndrom type 2 og er både talespråklig og tegnspråklig. Jeg jobber 50% som laboratorieingeniør på Elkem Fiskå i Kristiansand og er 50% uføretrygdet.**



**Jeg er alenemor og har 2 gutter (17 år og 10 år) som begge er hørende og kan litt tegnspråk.**

**Jeg husker godt at jeg var med på sommertreff for første gang i Ålesund i 2013. Der ble jeg kjent med flere av LSHDBs medlemmer og trives godt å være med både på sommertreff og likepersonkurs og julebord.**

**Jeg er en aktiv og sosial person som liker å være sammen med familien og venner, også på turer og reiser. Dessuten liker jeg organisasjonsarbeid og er styremedlem både i NDF Kristiansand (tidligere Kristiansand døveforening) og LSHDB Agder.**

**Når jeg får tid og anledning, går jeg på zumba og gåturer. Ellers er jeg med på forskjellige kurs på Eikholt og i forbindelse med døveforeningen/døveforbundet.**

**Jeg ser frem til et godt samarbeid og til å bli bedre kjent med de andre i det nye sentralstyret i LSHDB.**

**Håper å se mange av dere på sommertreffet i Bodø i 2025!**

**Til slutt ønsker jeg dere alle sammen riktig god jul og godt nyttår!**

Vennlig hilsen

**JULIANE**





# Likepersonstreff og julebord i Drammen 15.-17. november

Skrevet av Marie Dyrkorn Egge

**Hei alle sammen!**

**Jeg ble spurt på likepersonskurset og julebordet til LSHDB om jeg kunne skrive noen ord om treffet.**

**Vi var 54 deltakere på årets likepersonskurs og julebord, i tillegg til mange tolker.**

**Det var en helg fylt med spennende opplevelser og nye erfaringer. Dette var min første gang på en slik samling, og jeg må innrømme at det var litt av et kultursjokk. Å være sammen med så mange døvblinde som brukte tegnspråk, og møte både kjente og nye fjes, var en helt ny opplevelse for meg.**

**Jeg er vant til lille Eikholt, så det var en stor overgang å delta på en så stor**

**samling. Helgen var lærerik for både meg og mange andre.**

**Fredag startet med en hjelpemiddelmesse, hvor det var mye forskjellig å se. Adaptor var til stede med sine hjelpemidler, Magnhild Rød holdt stand, og Cathrine og Line fra Eikholt var også der. Det var så mange som ville se at jeg ikke fikk sett så mye selv, men inntrykket fra de som var der var at det var både interessant og spennende.**

**På kvelden ble vi servert en deilig buffet med variert varm og kald mat. Stemningen i rommet var fantastisk, alle pratet og koste seg. Etterpå ble det sosialt samvær, med noe godt i glasset for noen og brus for andre. Mange fine**

samtaler ble det den kvelden. Lørdag startet med frokost, og alle var spente på dagens program. Kari Kristine Engan åpnet likepersonkurset og fortalte om programmet og foredragsholderne. Hun var streng på tidene, slik at alle fikk den tiden de skulle ha.

Tittelen for kurset var «Hva kan vi bruke den taktile sansen til, og hvilke psykiske konsekvenser kan det ha?».

Første foredragsholder var Marius Aasland Larsen, som delte sin sterke historie om barndom og voksenliv. Han snakket om syn og hørsel, ganespalte, misbruk og seksuelt overgrep, mobbing. Publikum var rause med ord etter foredraget, og det var flott å se at Marius har blitt en så fin mann til tross for sin fortid.

Neste foredragsholder var Bibbi, som fortalte om hvordan det er å bruke hvitstokken og gå over til taktilt tegnspråk. Hun delte en spesiell opplevelse fra en nordlysjakt med sin søster, hvor det var utfordrende for familien å bruke taktilt tegn. Mange i publikum kjente seg igjen i hennes historie.

Siste foredragsholder var Andreas, som delte sin oppveksthistorie om mobbing, drapstrusler og hvordan han reddet sin

bror fra selvmord. Hele salen ble tydelig påvirket, og mange felte tårer. Andreas fortalte også om sitt nåværende liv, hvor han er lykkelig forlovet med Mia og har mange planer for fremtiden. Publikum stilte mange spørsmål og var rause med ord. Dagen gikk fort, og plutselig var foredragene over.

Etter en lang dag med mye sitting, var vi klare for å pynte oss til julebord. Vi ble servert gløgg før vi skulle inn i storsalen. Vi fikk eget rom med runde bord, og salen var full av feststemte mennesker. Julemiddagen bestod av en nydelig buffet med varm mat, koldtbord med spekemat og forskjellige salater. Dessertbordet var også imponerende, med mye godt å velge mellom. Plutselig var det natt, og alle krøp til sengs. Neste morgen var det mange trøtte fjes til frokosten, men alle var fornøyde med årets likepersonstreff og julebord.

Vi gleder oss til 2025 med masse spennende på programmet, både på sommertreff og likepersonstreff og julebord.

Ønsker dere en god jul og godt nytt år!

Med vennlig hilsen Marie





---

# LSHDB TELEMAR, STYREMØTE

## 3. OKTOBER 2024

---

### Referat

Tilstede: Leder Odd Paulsen,  
styre-medlemmer Marie Drægri og Bjørn  
Egil Hammerlund.

Styret, ved sekretæren, ordner det  
praktiske med brønnøysundregistrene og  
grasrotandelen.

Forfall: Ingen forfall.

Styret ser ikke noe hensikt å innkalle til nytt  
årsmøte neste år. Den 31.12.2024 er  
foreningen formelt oppløst.

Møtet startet i Døves Hus, Porsgrunn kl.  
17.00 og ble avsluttet kl. 17.30.

#### Sak 2: Arrangementer ut 2024

#### Sak 1: Avvikling av LSHDB Telemark

LSHDB sentralt arrangerer kurs og julebord i  
Drammen. Kassa betaler for deltagelse og  
drikke til maten. Hele styret deltar.

Gjennom hele 2024 har styret hatt en  
prosess angående vår forenings fremtid.

På årsmøtet som ble holdt 17. februar  
2024 ble det lagt forslag om foreningens  
fremtid og hvor styret tenkte å avvikle  
foreningen 31.12.2024.

Styret ønsker å delta på julebord i NDF  
Telemark. Kassa betaler for deltagelse og  
drikke til maten.

Det ble 8. juni 2014 holdt et felles møte  
med LSHDB Vestfold.

Det innkalles til siste styremøte i romjulen  
hvis det skulle bli aktuelt.

Vedtak: LSHDB Telemark avvikles  
31.12.2024. Ved årets slutt overføres  
gjenstående midler til LSHDB Vestfold.  
Medlemmer og støttemedlemmer i LSHDB  
Telemark vil bli overført til LSHDB Vestfold.  
Dette ordnes av LSHDB sentralt som styrer  
medlemslistene.

Odd Paulsen, leder

Marie Drægri, styremedlem

Bjørn Egil Hammerlund, styremedlem /  
sekretær / kasserer

**Til deg som støtter LSHDB avd Telemark.  
Fra 1.1.2025 er denne foreningen oppløst.  
Du må derfor finne en ny grasrotmottaker du vil støtte.  
Norsk Tipping har ikke lov å endre grasmottaker. På grunn av personvernet.  
Det må du selv gjøre.  
Denne notisen er rettet mot deg som støtter LSHDB Telemark.  
Det er i dag 9 personer som støtter LSHDB Telemark, takk for støtten frem til nå!**

# BLI BEDRE KJENT MED



Vi har fått vår egen logo, og ønsker å starte med å fortelle hvorfor vi valgte akkurat denne logoen.

Logoen representerer LMKST - Livet med kombinert sansetap.

Grunnen til at den ser slik ut er fordi:

Vi er fire i styret, hvert blad er en av oss, men så er det svarte røtter som slynger seg i firkløveren, og de svarte er dere. Til sammen skal vi bli som en.

Synsbeskrivelse: Logoen har en form som firkløver med tykke streker av gullfarge og en svart strek som slynger seg inn fra hver side. Ved siden av står tekst med tykk skrift og store bokstaver: LMKST, og under står det Livet med kombinert sansetap.

Logoen har hvit bakgrunn.

## **SPØRSMÅL 1 – Hvem er dere? Navn og Alder på alle?**

Svar: Vi er fire personer.

- Marie Dyrkorn Egge er 33 år gammel (91 modell), bor på Vartdal.
- Mia Helen Hemmingsen er 29 år gammel (95 modell), bor i Tromsø.
- Andreas Findal Andersen er 26 år gammel (98 modell), bor i Kristiansand.
- Thomas Findal Andersen er 26 år gammel (98 modell), bor i Trondheim.

**Spørsmål 2 - Dere er sikkert aktive på snapchat, og det er så gøy å se, men må ta mye tid, hehe. Hva driver dere egentlig med /liker best å drive utenom Snapchat gruppen?**

Svar: Vi bruker mye tid på dette, det er en del av vår hverdag. Men Marie liker godt å strikke, gå tur, være sosial med venner og familie. Hun har førerhund, og ei datter på 7 år som hun bruker tid på. Marie er gift med Kim, på 10 året.

Thomas er aktiv, med svømming, han er trener for Trondheim Døve til futsal, liker å være sammen med familie og venner og ikke minst som han sier selv «Norges største gamer nr 1». Thomas har en samboer som heter Camilla, de har vært sammen i 5 og halvt år.

Andreas er aktiv med skyting, han er foredragsholder i forbindelse med «døvejævelen» og han liker gaming. Han liker å utforske på kjøkkenet, og prøve nye ting. Han har en samboer som heter Mia, de har vært sammen i snart 3 år.

Mia er aktiv kvinne som liker å gå tur, og hun buldrer ofte i klatreveggen. Hun er sosial, og liker å være sammen med familie og venner. Hun har en førerhund, og ei

datter på 8 år.

### **Spørsmål 3 - Når startet dere og hvorfor skjedde det? Kjenner dere hverandre fra før, eller hva var anledningen?**

Svar: Vi var en gjeng som var på ung og lovende kurs på Eikholt i september 2024. Vi diskuterte at det ikke finnes et godt tilbud for unge, og de ulike organisasjonene var ikke målrettet mot unge. Vi følte vi ikke fant vår plass. Vi manglet tilbud, og det var lite informasjon på sosiale medier. Vi har opplevd mange fordommer og tabuer rundt å være døvblind. Vi ønsket å vise vår hverdag, hva vi kan mestre og hva vi kan få til. Samtidig ønsket vi å støtte opp barn og unge som har kombinert sansetap, og vise de veien videre hvordan de kan få en hverdag som er best mulig for dem. Vi har også snakket om det med mestringsfølelsen i hverdagen, det er mange ensomme der ute. Det å kunne lokke de ut av deres komfort sone, og kunne brette ermene og vise seg fram at å leve med døvblindhet går veldig bra. Mange har misforstått ordet «døvblind», vi ser på ordet med en stolthet. Som vi sier: «Jeg er døvblind, hva så?». Når folk hører ordet døvblind så tenker de «Nei huff, stakkar de ser jo ingen ting og hører ingen ting. De får ikke til noe som helst. Huff...» men slik er det ikke og det er et av våres formål på snapchat spesielt, nemlig at vi snur om ordet døvblind til et positiv ladet ord.

Marie, Mia, Andreas, Thomas og Charlotte startet Snapchat gruppen og Facebook gruppen, så trakk Charlotte seg ut av gruppen. Vi kjente litt til hverandre fra før av, dette gjennom Eikholt.

Marie og Andreas møttes året før på ung og lovende kurs i 2023. Vi snakket allerede da om at vi måtte sette i gang noe, og vi snakket litt om tanker og ideer, men så ble

det lagt på is. Som alle kan se så er Thomas og Andreas tvillingbrødre. Marie, Mia, og Andreas møttes i 2023, og for Thomas var det første gang i september 2024. Vi fire er en solid firkløver, vi utfyller hverandre godt og alle har sine sterke sider.

Vi opprettet facebookgruppen 21. september 2024, og hadde vår første snapchat dag 30. september 2024.

### **Spørsmål 4 – Hvorfor har dere valgt navnet kombinert sansetap?**

Svar: Når vi startet drøftingen på navn, så valgte vi først «Ung usher», vi fikk tilbakemeldinger på at det ikke er alle som har usher, så endret vi til Ung med kombinert sansetap, men da fikk vi tilbakemeldinger på at det var flere over 35 år som ville komme inn, så da bestemte vi at det er en gruppe som omhandler om livets løp. Dermed endte vi opp med navnet: Livet med kombinert sansetap. Nå er det slik at det er mange som ikke ønsker å bruke ordet døvblind, så vi ønsket å heller kombinere det med livet med kombinert sansetap, så etter hvert når folk er trygge på ordet og trygge på seg selv, så ønsker vi å sette døvblind under LMKST.

Vi er en egen organisasjon som heter LMKST- Livet med kombinert sansetap. Den ble opprettet 04.10.24. Marie Dyrkorn Egge er leder for organisasjonen, Andreas Findal Andersen er nestleder for organisasjonen, Thomas Findal Andersen og Mia Helen Hemmingsen er styremedlemmer. Vi har opprettet vedtekter, og er listet opp som en frivillig organisasjon.

Vi er fire ulike personer, men vi kjemper for det samme.

Marie er leder i to ulike organisasjoner. Hun er leder i LMKST og for Førerhundklubben KVIKK i Møre og Romsdal. Hun trives godt i lederrollen, og er flink til å tenke utenfor

boksen. Hun er inkluderende og er flink med å ordlegge seg. Hun er interessert i politiske systemer og flink på søknader til ulike stiftelser. Hun brenner for å kjempe for rettigheter for personer med døvblindhet, tolker og pårørende.

Andreas er nestleder i to ulike organisasjoner, LMKST og LSHDB lokallag for Agder. Han har mange kontakter, og har vært i politiske systemer i mange år i forbindelse med «Døvejævelen». Andreas ønsker å løfte opp døvblinde, tolker, og pårørende, og kjempe for deres rettigheter. Andreas sine erfaringer vil lett være fordelaktige for LMKST.

Thomas er styremedlem. Han er ny i gamet, men han har sterke ord han også. Han brenner for likeverdighet og at alle skal bli sett på lik linje. Thomas ønsker å kjempe for døvblinde, tolker og pårørende. Han er også sosialt ansvarlig for Instagram.

Mia er styremedlem. Hun er ny i gamet hun også, men hun har mange gode refleksjoner rundt mange tema. Hun kjemper for rettigheter for døvblinde, tolker og pårørende. Hun har sterke ord som vil nå godt gjennom til folk utenfor.

Vi som gruppe kan holde forelesninger om vårt liv og om LMKST.

### **Spørsmål 5 - Hva er målet nå med gruppen?**

Svar: Jo, vi har mange mål, men skal vi være realistiske og tenke på hvilket mål vi ønsker å oppå er det jo følgende:

- Vi ønsker å jobbe for opplysningsarbeid, inkluderingsarbeid og kommunikasjonsarbeid.
- Snapchat kanalen skal fortsette å blomstre, vi skal få inn ulike gjester,

ulike temaer, og dele hverdagen deres. Vi ønsker å inkludere flere inn i snapchatten blant annet fra Signo, Statped, Eikholt, UNN i Tromsø, tolkestudenter, tolker osv. Vi har lagt halvårsplaner for januar- juni og juli-desember.

- Instagramsiden vår skal vokse, og der blir det delt innhold som er delt på snapchat og facebook. Det er ny plattform som vi starter 1 januar, den plattformen skal Thomas ha ansvar for. På begge plattformene har vi fokus med økt aktivitet rundt døvblinde.
- Organisasjonen: Samarbeid med LSHDB, i første omgang er det sommertreffet i Bodø i 2025. Samarbeid med FNDB. Samarbeid med Eikholt (å få flere kurs som er tilpasset for unge mennesker, tilrettelegging og fasiliteter).
- I 2025 er det politisk valg, hvor vi vil komme inn på banen.

Vi har mange andre mål også, men dette ønsker vi å sette søkelys på i 2025, så blir det andre ting som blir hentet inn på banen underveis når de er sjekket mer ut.

Vi har til syvende og sist et stort håp om at vi skal klare å slå sammen alle tre organisasjoner til en stor og sterk organisasjon. Dette er et løp som tar mange år, men vi har troa på det. Da er det mye lettere å kjempe sammen for ulike saker, og vi blir hørt som en organisasjon og ikke tre ulike.

### **Spørsmål 6 - Hva ser dere på som den største hindringen for å oppnå det dere ønsker?**

Svar: Det kan være en hindring hvis vi ikke får midler til å oppnå våres mål. Men vi er i

oppstartfasen, vi kan ikke forvente at alt blir servert på gullfat. Vi må jobbe for det, og vi vil møte hindringer underveis, men vi løser de på en god måte og jobber oss framover.

### **Spørsmål 7 - Hva er drømmen deres i fremtiden for Snapchat gruppen og Instagram kontoen LMKST?**

Svar: Vår største drøm med Snapchat gruppen og Instagram er at den skal fortsette å vokse. Siden vi startet Snapchat kontoen så er det over 1,3 million snap-views, gruppen vokser for hver dag som går. Vi ønsker som nent tidligere bryte tabuer og vise hva døvblinde kan få til. Instagram er bindeledd til snapchat og facebook. Vi når ut til flere på instagram når den starter 1 januar. Der er det mulighet for å tagge ulike personer og bygge opp til en informasjons side som alle kan få tilgang til, og hvor folk kan se tilbake på noen gjester som sier ting som er relevante for deres hverdag eller få opplysninger om døvblindhet. På instagram kan også folk finne hverandre, og kan dele sine erfaringer med døvblindhet, for det er mange som er alene der ute som føler at de ikke har noen.

Vi skriver også en avis slik at alle som er travel i hverdagene, eller ikke har tilgang til snapchat skal kunne få muligheten til å følge med likevel. Dette blir sendt til LSHDB og FNDB og blir publisert hver uke på facebook. Dette ønsker vi å fortsette med.

### **Spørsmål 8 - Hva er deres tanker rundt begrepet «identitet» og å leve med kombinert sansetap?**

Svar: Identitet er så mangt. Det er hvem du er som lever i en minoritetsgruppe som har kombinert sansetap. Du har en egen døvblind-kultur, og den er interessant for det er mange ulike varianter. Identitet skaper hvem du er, hva vil du i fremtiden,

hvordan vil du framstille deg, og hvorfor vil du det.

Døvblinde har en annen tankemåte enn andre, fordi vi mangler to sanser, syn og hørsel, og det gjør noe med deg som person. Da er det viktig at man finner sin egen identitet som er forenelig med personen selv til å gjennomføre hverdagen sin på bra måte.

### **Spørsmål 9 - Hvilke spørsmål ville dere gjerne stilt eldre personer som har gjort seg mange erfaringer i med ulike situasjoner gjennom mange år?**

Svar: Vi har stor respekt for de som er eldre, og vi synes det er så viktig med deres erfaring. Det å få ulike perspektiver på livets faser, det synes vi er spennende. Vi kan stille mange spørsmål, men hvis vi skal plukke ut noen så må det være :

- Hvordan det å leve med døvblindhet før i tiden VS nå?
- Hva ønsker du å endre når det gjelder systemet i Norge i forhold til rettigheter?
- Hva er din største utfordring i ditt liv?
- Hva er de beste opplevelsene med døvblindhet som dere tar med dere videre?

### **Spørsmål 10 - Hva tenker dere er viktigst å formidle til nye personer som får beskjed om at de har kombinert sansetap?**

Svar: Wow, det er veldig mye. Først og fremst, det å få beskjed at du har kombinert sansetap høres brutalt ut. Man sitter igjen med mye følelser og tanker, hva man ikke får til, mange gir ultimatum til sine kjæresten. Men en ting er viktig å si: ingenting er umulig! Dette er starten på et nytt liv. Du får oppleve mye, på godt og vondt. Du vil utvikle deg som person, og gripe sjansene som kommer din vei. Vi er mange som står rundt deg og vil hjelpe deg på din vei og støtte deg underveis. Det er

mange andre i dine sko, og vi alle har ulike erfaringer med håndtering av diagnosen.

**Spørsmål 11 - i 1989 sa Sissel H. Markhus tydelig at det måtte bli arrangert sosiale møteplasser for personer med usher. Det ble starten som gjorde at foreningen LSHDB etter hvert ble dannet.**

**I dag formidler dere deres opplevelser i hverdagen via digitale kanaler.**

**Hva er deres tanker rundt sosiale møteplasser for personer med kombinert sansetap fysisk VS digitalt?**

Svar: Vi synes at sosiale møteplasser er veldig viktig. Det gir muligheter for at folk kan møte andre i samme situasjoner og får mulighet til å utveksle erfaringer. Men samtidig så er det ikke så mange møteplasser tilgjengelig pr. dags dato, og landet vårt er veldig langt, så det er ikke lett å få til regelmessige treff. Men digitalt, der har folk mulighet til å føle seg inkludert, sett, og har mulighet til å oppleve mestringsfølelse. Vi lever nå i verden der det er lettere å holde kontakt med hverandre enn for 20 år siden. Ting er stadig under utvikling og samtidig når vi ut til en større gruppe av folk som ikke har døvblindhet, og de får også muligheten til å se hva vi gjør og hvordan vi løser ting.

Vi tilpasser veldig for døvblinde som skal gjestesnappe for eksempel. Noen har aldri rørt Snapchat før. Vi er behjelpelig med teksting, og å legge ut for de, og tilrettelegger alt for at de skal kunne føle at de mestret det. Mange sier det er en bratt læringskurve og det liker vi, nemlig at det går an å vise hva de får til.

Folk har mulighet til å bli kjent med andre døvblinde eller andre personer som snapper på LMKST, og slik kombinerer vi en sosial møteplass og det digitale. Folk vil kjenne igjen den personen de så på sosiale medier og da er det lettere å prate sammen fordi det ikke er helt nytt eller fremmed.

**Spørsmål 12 - Hva er deres største ønske at LSHDB jobber videre med?**

Svar: Dere gjør en veldig god jobb fra før av. Dere kjemper for de samme tingene som vi har tenkt på. Men det er søkelys på de som er oppi årene som fører til at vi som er spreke og unge til sinns ikke finner sin plass.

Vi ønsker det skal være mer møteplasser, mer aktivitet på agendaen på sosiale treff, det må kjempes mer for pårørende sine rettigheter, og fokusere mer på samarbeid med oss unge der vi blir lyttet og kan ta del i aktivt styre. Men det aller største ønsket vårt er at vi slår oss sammen til en stor og stødig organisasjon som har mange undergrupper som fører til at alt kan tilpasses til aldersnivå, funksjonsnivå og ulike behov.



Marie Thomas  
Andreas Mia

# BRUK AV BERØRINGS- SANSEN I HVERDAGEN

## Møteplassen Statped, Oslo

Skrevet av Cor van der Lijcke, bruker med virkning

På møteplassen på Statped, var det foredrag med Stine Winciansen Statped.

Hun snakket om det internasjonale prosjektet, iverksatt av Femke Krijger fra Nederland. Prosjektet fokuserer på bruk av den taktile sansen hos personer med syns- og hørselsutfordringer.

Dette prosjektet, også kjent som Tactile Transition-prosjektet, er et samarbeid mellom ulike land. Målet er å få ny innsikt i forandringene i sansesystemet, spesielt det taktile systemet hos mennesker som mister syn og hørsel. Denne gruppen opplever ikke bare tap, men gis også muligheten for følesansen som et viktig kommunikasjonsmiddel for å utvikle et orienteringsverktøy.

Personer blir intervjuet i dette prosjektet om deres opplevelser på grunn av hvordan de bruker berøringssansen i hverdagslige handlinger.

Under erfaringsutvekslingen kom det fram at ved å utvikle taktile ferdigheter, kan man fortsette å fungere selvstendig i dagliglivet, til tross for sensoriske begrensninger.

Mer om prosjektets funn og rapport er tilgjengelig gjennom Nordic Welfare Centre.

PS: Kunstig intelligens ble brukt til å skrive denne artikkelen



Bli sett og bli hørt

# PROFIL:

## Møt Charlotte Skogsholm

Hurtigspørsmål for å bli kjent før vi starter:

1. Hvor gammel er du?  
28 år.
2. Hva er favorittårstiden din?  
Sommer.
3. Kaffe eller te?  
Begge deler.
4. Hund eller katt?  
Jeg er et dyremenneske og er veldig glad i både katt og hund.
5. Hva er ditt drømmereisemål?  
Å reise tilbake til USA hvor jeg var i 2015.
6. Hva er det beste med å bo i Spydeberg?  
Det beste med å bo i Spydeberg er at det er som en liten landsby. Det er trygt å gå til steder og ligger nært butikker.
7. Hva inspirerer deg?  
Å løpe et helmaraton.
8. Hva er favorittmaten din?  
Sushi.
9. Hva er noe du aldri kunne klart deg uten?  
Familien min og sushi.
10. Hvis du kunne ha én superkraft, hva ville det vært?  
Å være en solstråle-jente.



**Jeg heter Charlotte Emelie Skogsholm, er 28 år gammel og bor i Spydeberg.**

**Jeg har Usher syndrom type 2a, som gjør at jeg både er tunghørt og i ferd med å miste synet. Jeg har alltid vært en person som ikke lar meg stoppe av utfordringer, og jeg har hatt tegnspråk som mitt første språk fra barndommen.**

**Jeg gikk på Skådalen barnehage og skole. Min opplevelse på Skådalen var at jeg ikke kjente**

**noen av de andre nye barna og kunne ikke tegnspråk, så jeg brukte mye kroppsspråk. Men jeg elska jo å bli kjent med nye folk.**

**I hverdagen er jeg en kreativ sjel. Jeg elsker å lage ting med diamantperler, holde på med hekling og negledesign. Dette gir meg en følelse av ro og glede. Jeg er også veldig glad i å være aktiv, og en stor drøm for meg er å løpe helmaraton i New York i 2026. Jeg liker å være aktiv**

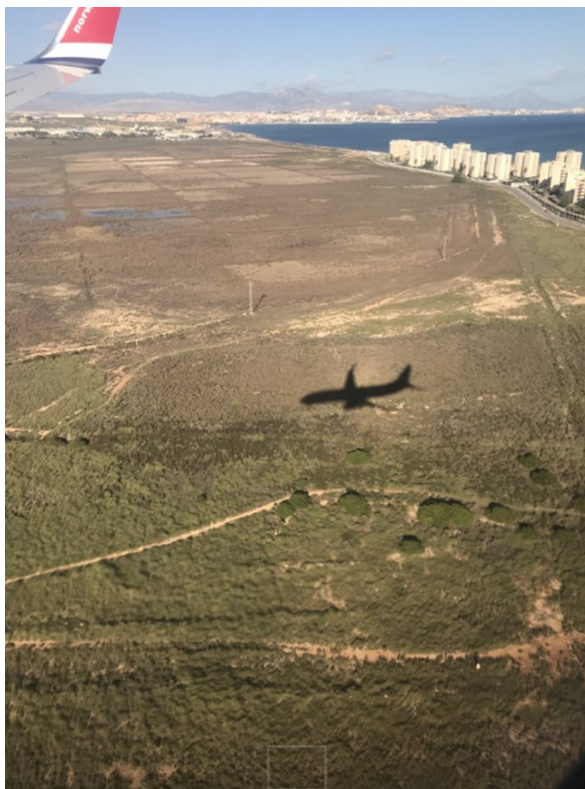


og å utforske nye ting. Når jeg setter meg mål, jobber jeg hardt for å nå dem, selv om det noen ganger kan være utfordrende.

En annen stor lidenskap for meg er å reise. Jeg har alltid hatt en lengsel etter å oppleve verden, og da jeg fikk vite om sykdommen min, bestemte jeg meg for at jeg skulle reise så mye som mulig før synet mitt blir enda dårligere. Jeg sa rett ut til foreldrene mine at de må ta meg med ut og oppleve verden før jeg får tunnelsyn!

Jeg kom nylig hjem fra Spania, hvor jeg opplevde sol og varme i tillegg til å ta mange fine bilder, blant annet de jeg har lagt ved her i denne artikkelen. Det ene av en helt perfekt skygget av flyet mot bakken da vi gikk inn for landing. Det andre av et bilde av hele gjengen i Super Mario, min favoritt figur da jeg var liten. Det var gøy å se ting man vanligvis ikke finner i Norge. I desember drar jeg til Thailand, og jeg gleder meg enormt til å oppleve et nytt land.

Jeg jobber ikke mye for tiden, kun 10-20 % av det jeg orker. Før jobbet jeg mye i barnehage, men nå har helsen min satt grenser for hvor mye jeg kan gjøre. Jeg er veldig glad i å møte nye mennesker, og jeg bruker litt av min tid på å jobbe frivillig på et senter i Askim. Det gir meg glede å være til hjelp for andre, selv om jeg ikke kan jobbe fulltid.



En av de tingene jeg virkelig brenner for, er å skape mer forståelse rundt livet som døvblind. Jeg ønsker at folk skal forstå at vi som er døvblinde er mennesker, akkurat som alle andre, og at vi trenger støtte og tilrettelegging i hverdagen. For meg er det viktig å få flere tolk- ledsagere tilgjengelige slik at vi kan delta mer aktivt i samfunnet. En times oppdrag er like viktig som lange oppdrag, eller for eksempel når vi reiser med tog er det viktig å få beskjeder dersom det skjer noe.

Akkurat nå er jeg også med på et spennende boligprosjekt sammen med foreldrene mine. Vi bygger en ny leilighet tilpasset mine behov, og den skal stå ferdig i 2025/2026. Jeg er veldig takknemlig for all støtten vi får fra kommunen, og det føles godt å vite at jeg kan få et hjem som er skreddersydd for meg.

Jeg er en person som elsker å sette meg mål, ta på meg nye utfordringer og oppleve verden. Jeg håper at min historie kan være en inspirasjon for dere lesere til å reise og oppleve de tingene dere brenner for.

Vennlig hilsen  
Charlotte



# ØYE FOR MUSIKK

## Band Camp på Hurdal Syn- og Mestringssenter

Skrevet av Cor van der Lijcke,  
perkusjonskongen

Musikk er følelse

Musikk er universell

Musikk er grenseløs

Musikk er forbindelse

Musikk er terapi

**Målet med dette habiliteringskurset er gjennom en rekke Jam-sessions å organisere en konsert.**

**Vi var 15 blinde og svaksynte musikere, hvorav 3 også hadde nedsatt hørsel.**

**2 musikkterapeuter var også med.**

**Musikerne spilte flere instrumenter: Piano, keyboard, trekkspill, gitar, bass-gitar, baryton, trommer, perkusjon og vokal.**

**Det så ut som en frisinnet gjeng.**

**Vi spilte Jam-sessions fra tidlig morgen til sent på kveld.**

**Dette ga i stedet for energitap en stor boost!**

**Vi spilte forskjellige sjangre og i forskjellige sammensetninger, akustisk og lydforsterkende.**

**Til slutt ga vi en storslagen konsert for 90 nærpersoner.**

**Å spille musikk med en gruppe som også er syns- og/eller hørselshemmet er en spesiell opplevelse. Det handler ikke bare om å spille musikk, men også om å ha det gøy sammen, fordi alle har en felles opplevelse med å leve med en funksjonshemming.**

**Å lytte og spille musikk gir meg livsglede og en følelse av:**

Frihet

Selvstendighet

Selvtillit

**Det gir meg også muligheten til å uttrykke følelsene mine og være meg selv.**

**«Å spille musikk sammen, det er å leve sammen i harmoni!»**

**Bilde 1: Det har vært en stor drøm å spille drums (trommer).**

**Bilde 2: Konga-kongen Cor.**

**Bilde 3: Cajon (spansk) er morsomt. Både instrument og sitteplass i ett.**



# TEMAKVELD: HAPTISK KOMMUNIKASJON

Skrevet av Helle H. Hammerlund  
v/ LSHDB distriktslag Oslo/ Akershus og Østfold

Den 23. oktober 2024 ble det arrangert en temakveld med grunnleggende kurs i haptisk kommunikasjon.

Styret i distriktslaget LSHDB Oslo/Akershus og Østfold hadde temakveld i Benneches gate 2. Her hadde vi invitert Bibbi Hagerupsen til å holde foredrag om ovennevnte. Det var 21 deltakerne samt tolker/ledsagere som møtte opp.

Først startet vi med middag kl.17. Vår kokk Jeanette K. Hoff hadde laget maten. Thai-inspirert kyllingsuppe var på menyen, og den smakte aldeles nydelig.

Kurset startet kl 18. Deltakerne var fokuserte og engasjerte, og Bibbi var en meget dyktig foredragsholder. Hun formidlet sine kunnskaper om kommunikasjon gjennom haptisk kommunikasjon. Dette handler om at en person med synshemming / døvblindhet mottar informasjon gjennom å bli berørt av andre. Poenget med denne kommunikasjonsformen er å redusere antall misforståelser og



utfylle andre former for kommunikasjon.

En person beskriver hvordan omgivelsene rundt den døvblinde ser ut, hvem personer som sitter rundt, og tegner et slags kart over stedet der den døvblinde befinner seg i, samt annen informasjon.

**Man bruker fem områder på kroppen (rygg, skulder, hånd, kne og fot) som stedene når man skal beskrive omgivelsene.**

**Haptisk kommunikasjon kan være:**

- **Signaler som inneholder sosial informasjon (for eksempel: ja, nei, vent, kaffe, smil, latter osv.)**
- **Emosjonelle uttrykk (følelser).**
- **Ledsaging ved hjelp av kroppsbevegelser og kroppslige signaler.**
- **Orientering i omgivelsene, beskrivelse av for eksempel bordplassering, høyde, retning og sted.**
- **Deling av kunstopplevelser ved hjelp av bevegelser.**

**Bibbi forklarte også at man burde bruke mørke klær, gjerne ensfarget, som gjorde det lettere for den synshemmede kunne se tegnspråket og ansiktet. Man burde prøve å unngå bruk av masse smykker som kan virke forstyrrende. Man burde også**

**sitte/stå i bra avstand fra den synshemmede, så den kunne også se motparten.**

**Etter den timen fikk vi pause som varte i ca. 20 min. Da fikk vi servert kaffe og eplekake. Jeanette hadde bakt kaken, og den smakte himmelsk.**

**Etter pausen fortsatte Bibbi med foredraget. I den siste halvtimen fikk deltakerne mulighet til å komme med spørsmål, og Bibbi ga gode svar.**

**Leder Sissel takket Bibbi for det fine og lærerike foredraget og ønsket medlemmene fortsatt god høst. Hun orienterte kort om styret hadde planer om et helgekurs i Oslo etter nyttår, hvis styret fikk penger gjennom Funkis.**

**Helle H. Hammerlund, Sekretær i distriktslaget LSHDB Oslo, Akershus og Østfold**



---

# EN REISE TILBAKE TIL RØTTENE: RUELL SIN HISTORIE

---

Skrevet av Gry Enggrav

Onsdag 23. oktober arrangerte LSHDB Vestfold en inspirerende foredragsdag, hvor vårt hovedmedlem Ruell Aglen delte sin historie om da han dro tilbake som voksen til hjembyen sin i India.

Ruell tok oss med på en fascinerende reise, der han fortalte om sitt voksne møte med hjemlandet. Gjennom bilder og videoer fikk vi innblikk i hans opplevelser. Et sterkt øyeblikk oppstod da han viste bilder fra sitt fødested. Ruell delte minner fra da han var tre år gammel – øyeblikk han husker som om de var i går. Han

fortalte om familien, de kjente omgivelserne og den dagen han ble skilt fra sin mor. Flere av oss fikk frysninger da han beskrev dette øyeblikket.

Ruell ble adoptert av et norsk par i Holmestrand, hvor han har bodd meste-parten av livet. Likevel har han beholdt kontakten med familien i India og reiser dit av og til. En av historiene som rørte oss spesielt, var da han viste et bilde av sin niese. Hun er et usedvanlig talent på skolen, og Ruell strålte av stolthet da han



snakket om henne. Hans kjærlighet og beundring var tydelig i øynene hans.

Som en ekstra opplevelse hadde Ruell tatt med indiske smaksprøver, blant annet småkaker, godteri og den berømte indiske teen, chai. Flere av medlemmene lot seg begeistre og ønsket oppskriften på teen.

Ruell hadde så mye på hjertet, men tiden strakk dessverre ikke til. Han avsluttet med et løfte om en del to av foredraget etter nyttår – noe vi alle ser frem til.

Som takk for det flotte foredraget, overrakte vi Ruell en gave fra LSHDB Vestfold på slutten av kvelden.

Gleden hans var smittsom, og vi sitter igjen med minner om en dag fylt med sterke historier og ny innsikt i en annen kultur.



---

# ALPAKKAVANDRING I HURDAL

---

Skrevet av Margrethe og Cor van der Lijcke

Siden det nærmer seg jul, vil vi gjerne fortelle om vår gevinst fra siste års julebasar: Alpakkavandring for 2 i Hurdal!

Vi var uvitende om hva gevinsten gikk ut på. Skulle vi ri som på en kamel eller leie alpakkaen rundt. Det var det siste vi skulle.

En vakker søndag i september var vi klare for å ta ut gevinsten. Vi fikk først en orientering om alpakkaenes verden og vi fikk fore dem. Alpakkaene kommer fra Sør-Amerika og trives godt både i varmt og kaldt vær, men ikke i regn. Da trekker de inn og vil ha tak over hodet! De er kjent for sin fine og varme ull.

Den yngste alpakkaen var 8 mnd. og den eldste 18 år. De kan bli 20 år. Alle hadde eget navn og sin egen frisyre og er lett gjenkjennelige for eieren. De var enten brune, hvite eller svarte.

Så fikk vi tildelt vår alpakka for turen. Brumle kom til oss, og han var veldig tillitsfull og rolig. Ikke noen brumlebass. Han hadde også oppgave som besøksvenn på et sykehjem!

Ellers hadde dyra hver sin egenart. Èn ville ikke gå, èn ville bare gå foran, èn ville veldig gjerne bli fotografert (akkurat som Cor). Men vi fikk beskjed om at alpakkaene selv skulle bestemme farten på den 3 km lange turen i kupert terreng. Noen ville spise litt mer, noen ville stoppe og tenke over livet. Noe å ta lærdom av!

Turen var en flott opplevelse for både store og små og kan anbefales som julegave.

Bilde 1: Brumle sammen med Cor og Margrethe.

Bilde 2: Brumle spiser mens Cor tenker over livet sitt.





# JULEBORD MED LSHDB VESTFOLD

Fredag 6. desember 2024 samlet vi oss i LSHDB Vestfold til årets julebord, som ble holdt i de hyggelige lokalene til Vearåsen Velforening på Vear.

Vi var 24 personer til stede, og stemningen var varm og inkluderende.

Maten var en fest i seg selv! Vi bestilte en julebuffet fra Tønsberg Mathus og Catering, som inkluderte alt fra tradisjonell juleribbe og pinnekjøtt med tilbehør til spennende juletapas. Maten fikk enstemmig toppkarakter – seks stjerner fra alle. En stor takk til alle som bidro med deilige kaker, frukt og snacks til dessert.

Kvelden bød også på underholdning og koselige aktiviteter. Støttemedlemmet Lorena tok ansvar for en morsom quiz, hvor vi ble delt inn i tre lag. Premien var Twist, og quizen skapte mye latter og glede.

Et annet høydepunkt var delingen av juleminner. Leder Merete delte og fortalte om sine egne julefeiringer.

Støttemedlemmet Frank, som var den eneste hørende til stede, holdt en vakker tale. Han uttrykte hvor takknemlig han er for å få være en del av vårt tegnspråklige fellesskap. Talen rørte oss alle.


Vi i styret ønsker å rette en spesiell takk til Lorena, som gjorde en fantastisk innsats med å hjelpe til med forberedelsene til julebordet. Din hjelp sammen med resten av styret gjorde kvelden uforglemmelig.

Tusen takk til alle som kom, bidro og delte denne kvelden med oss. Vi sitter igjen med gode førjulsminner.

Med de beste ønsker om en riktig god jul og et godt nytt år,

**Styret i LSHDB Vestfold**





# JULETUR MED LSHDB OSLO / AKERSHUS OG ØSTFOLD

## **Juletur til Lillehammer med LSHDB Oslo/Akershus og Østfold**

Distriktslaget LSHDB Oslo/Akershus og Østfold arrangerte en juletur til Lillehammer 6.–8. desember. Vi var i alt 40 personer med tolker på turen.

Alle reiste på hver sin måte til Lillehammer, og innsjekkingen på Aksjemøllen Hotell startet fra kl. 15.00. Vi var heldige med at det hadde kommet litt snø, som lyste opp bakken. Mange julelys i gågata bidro til god julestemning da vi gikk gjennom byen på vei til hotellet for innsjekk. Etterpå møttes alle på hotellets bar, Toppen, der vi fikk servert gjærbakst og kaffe/te. Vi fikk også informasjon om hva som skulle skje i løpet av helgen. Det var mange spennende muligheter å velge mellom.

En av aktivitetene var en tur til Aulestad på Follebu, hjemmet til Bjørnstjerne Bjørnson og hans frue Karoline. Der var det julemarked med god, gammeldags julestemning, guidede omvisninger på eiendommen, aktiviteter for barn og mange fristende salgsboder. Et annet alternativ var å oppleve julestemningen i gågata i Lillehammer, som hadde Bondens marked med mange salgsboder fulle av lokale matvarer og håndverk. Den siste muligheten var å besøke friluftsmuseet

Maihaugen, som hadde flotte utstillinger, inkludert Norges Olympiske Museum.

På lørdagen dro flertallet til Maihaugen, som var nydelig julepyntet. Besøket var stemningsfullt, og vi fikk blant annet se julestemning fra ulike årstall, inkludert Dronning Sonjas barndomshjem. Det var interessant å se hvordan man pyntet juletreet og huset i forskjellige tidsperioder. Etter museumsbesøket gikk flere av oss til Storgata for å oppleve julemarkedet med salgsboder, håndverksprodukter og lokale delikatesser.

Da kvelden nærmet seg, gikk vi til restauranten Hvelvet, en historisk perle som ligger i det tidligere Norges Bank-bygget fra 1913 på Stortorget i Lillehammer. Restauranten kombinerer en spennende historie med en moderne og intim design. Der ble vi servert en utsøkt treretters middag, bestående av kremet soppsuppe til forrett, kveite til hovedrett og pannacotta med hvit sjokolade til dessert. Gode, mette og fornøyde satte vi kursen tilbake til hotellet for en god natts søvn.

Søndagsmorgenen startet med en deilig frokost før deltakerne valgte ulike utflukter. Noen tok turen til Maihaugen og Norges Olympiske Museum, mens andre gikk på shopping i gågata. På kvelden

var vi tilbake på Hvelvet, denne gangen i den sjarmerende Vinkjelleren, som var full av vinflasker i hyller langs veggene. Vi startet med en velkomstdrink, en forfriskende Crémant, før vi nøt en smakfull middag bestående av gravet reinsdyrkjøtt til forrett, ytrefilet av okse til hovedrett og melkesjokolademousse til dessert.

Under måltidet fikk vi høre en fascinerende historie fra starten av 2. verdenskrig, da gullbeholdningen fra Norges Bank ble fraktet trygt til England. Historien, som ble fortalt av kelneren, var både interessant og imponerende. Vi satt lenge rundt bordene og koste oss i den gode stemningen. Selv om det var planlagt en quiz, ble kvelden brukt til hyggelig samvær, og vi kunne sitte i Vinkjelleren helt til kl. 23.

Lillehammer er kjent både nasjonalt og internasjonalt som vertskap for de 17. Olympiske

vinterleker i 1994. Byen er anerkjent som et vinterparadis, med områder for friluftsliv og vintersport. Den sjarmerende gågata, pyntet til jul, er en opplevelse i seg selv og gir en varm og tradisjonell julestemning.

Dette var en hyggelig og minnerik juletur for distriktslaget, som vi kommer til å leve lenge på.

Takk til alle som deltok og bidro til å skape en flott førjulsopplevelse.

Bilde 1:  
En julepyntet kirke i mørket som lyses opp.

Bilde 2:  
Markedet i Lillehammer sentrum, dekt av hvit snø.

Bilde 3: En julepyntet fjording drar en slede gjennom gatene.





Bilde 4: Ole Elvesveen har pyntet seg til middagen.

Bilde 5: Praten går rundt bordet blant deltakerne.

Bilde 6: Hele gjengen er samlet i vinkjelleren, pyntet og fornøyde.



# JULEHILSENER FRA LOKALLAGENE

## JULEHILSEN FRA SØR

Kjære LSHDB sine medlemmer og lesere,

Jeg ønsker dere/deg  
En riktig  
God jul  
og  
ett godt  
Nytt år!

Jul- og nyttårs hilsen fra  
John Sandell.

## JULEHILSEN FRA LSHDB VESTFOLD

Vi i LSHDB Vestfold ønsker dere, både små og store, et riktig god jul og et godt nytt år!

Beste hilsen fra LSHDB Vestfold styret:  
Leder: Merete Karlsen  
Kasserer: Gry Nilsen  
2 styremedlemmer: Annette C. Paulsen og  
Johakim Lindgren  
Sekretær: Gry Enggrav

## JULEHILSEN FRA LSHDB MIDT-NORGE/ NORDLAND

LSHDB Midt-Norge/Nordland ønsker sine medlemmer en trivelig jul og et fredelig og framgangsrikt nytt år!

Stor takk til våre samarbeidspartnere og alle som har støttet oss på forskjellige måter i 2024!

Beste hilsen  
Fra styret v/ leder Kari K. Engan.

## JULEHILSEN FRA LSHDB BUSKERUD

Vi i Buskerud hadde julebord på ambassadør hotell i Drammen og hadde det koselig med god mat og drikke. Men plutselig begynte det å dryppe fra taket ned til oss og vi måtte flytte til et annet rom. Det første rommet var koselig å lyst, men det andre var litt mørkt.

Men vi brukte taktilt TS, høy stemme og haptiske signaler til å kommunisere



mellom oss, så humøret toppet opp resten av kvelden.

Noen lurte på om det var en snømann fra i fjor som lå der oppe å smelta??

Ellers har det vært et fint og rolig år i 2024 med fine to Kiel turer.

LSHDB Buskerud ønsker dere alle en riktig god jul og et godt nytt år.

Julehilsen fra LSHDB-avd-Buskerud  
v/Åshild

Vi var 8 personer på julebordet, men bare 6 var med på bildet.



## JULEHILSEN FRA LSHDB OSLO / AKERSHUS OG ØSTFOLD

Vi i distriktslaget LSHDB Oslo/ Akershus og Østfold ønsker alle lesere en riktig god jul og er godt nytt år!

Hilsen styret  
v/Sissel, Inger Kristin og Helle Heidi



# TIPS OG NYHETER

## HOLD AV DATOEN!

### TEGNSPRÅKKONFERANSE 25. MARS 2025

Tirsdag 25. mars 2025 blir det ny tegnspråkkonferanse.

Årets tema er «undervisning av døve og hørselshemmede» og vil være startskuddet for døveskolen i Trondheim sitt 200 års jubileum. Det blir forelesninger om døve-undervisningens historie og dagens problemstillinger om tegnspråklige arenaer og fremtidens bruk av kunstig intelligens i undervisningen.

Årets tegn blir offentliggjort av språkrådet og utdeling av pris til årets frivillige.

Påmeldingen til konferansen åpner 22. november

Konferansen er tilgjengelig både fysisk og digitalt.

For spørsmål, kontakt: [adriana@doveforbundet.no](mailto:adriana@doveforbundet.no)



## EIKHOLT SIN KURSKATALOG FOR 2025 ER UTE

Dersom du ikke mottok katalogen i midten av oktober, men ønsker den tilsendt, ta kontakt med oss.

Du kan sende mail med din adresse og om du ønsker katalog i ren tekst, PDF eller punkt til oss på [post@eikholt.no](mailto:post@eikholt.no) eller ringe oss på telefon: 45 61 44 04



## NØD SMS!

Nød SMS er en tjeneste for døv, hørselshemmet eller talehemmet til nødnumrene 110, 112 og 113

Les mer, og registrer telefonnummeret ditt på [www.nodsms.no](http://www.nodsms.no)





## Arbeidsinkludering av unge med funksjonsnedsettelse

### Bidra til viktig forskning – hjelp oss å forstå

Vil du hjelpe oss å finne ut hva som bidrar til, eller hindrer unge med funksjonsnedsettelse i å komme seg ut i jobb?

Mange unge med funksjonsnedsettelse kommer i arbeid uten hjelp fra NAV. Andre blir uføre kort tid etter fullført skolegang. For noen er det en prosess å få avklart muligheten å komme i jobb. Vi ønsker mer kunnskap om denne gruppa som går gjennom en avklaringsprosess.

Derfor gjennomfører vi et forskningsprosjekt som har som mål å få fram ny kunnskap om og for unge mennesker som står i fare for å bli ekskludert fra arbeidsmarkedet på grunn av nedsatt funksjons- eller arbeidsevne.

I prosjektet ønsker vi å intervju unge med ulike former for funksjonsnedsettelse for å få mer kunnskap om hvordan veien mot arbeid eller andre meningsfulle aktiviteter oppleves.

Hvis du vil bidra innebærer det å delta på ett intervju på ca. én time, samt to oppfølgingsintervju med cirka 6 måneders mellomrom. Intervjuene kan gjennomføres digitalt eller fysisk, og du vil få et gavekort på 300 kroner for å delta på hvert av de tre intervjuene.

For å delta må du være mellom 18 og 30 år, og motta arbeidsavklaringspenger eller annen hjelp til å komme i arbeid. Du kan når som helst trekke deg fra prosjektet.

Har du spørsmål om prosjektet kan du kontakte

Stian Thoresen (tlf. 902 89 858, e-post: [stian.thoresen@samforsk.no](mailto:stian.thoresen@samforsk.no))

eller Anne Aasback (tlf. 92 80 39 27, e-post: [anne.aasback@samforsk.no](mailto:anne.aasback@samforsk.no)) ved NTNU Samfunnsforskning AS

### Gjør deg klar for en spennende mulighet!

NRK og Monster søker eventyrlystne deltakere til et nytt program som heter «Ville fristelser», og tar deg med på en unik reise gjennom jungelen. Reisen vil være både fysisk og mentalt krevende og vil sette viljestyrken din på prøve gjennom ulike utfordringer. For den som tør, kan gevinsten bli stor.

Hvordan fungerer det:

- Deltakerne må kjempe seg gjennom jungelen med begrensede ressurser.
- Ingen sendes hjem, alle har muligheten til å komme i mål.
- Deltakerne jobber sammen mot et felles mål selv om reisen kan gjøres på mange måter.

- Ligner dette på noe som er blitt vist på TV før? Nei! Dette er helt nytt program som ikke har blitt laget i Norge før.

- Kan alle søke? Ja! Vi søker deltakere fra hele landet og ser etter et bredt mangfold av deltakere i alle aldre, uavhengig av kjønn, legning og sivilstatus. Selv om turen vil være både fysisk og mentalt krevende, synes vi det hadde vært utrolig kult å ha med en deltaker med en funksjonsnedsettelse, som kan representere miljøet og vise alt en kan få til med sine forutsetninger. Derfor ønsker vi å komme i kontakt med folk som tenker dette kan være en kul utfordring, og som har lyst til å være med på et eventyr for livet. Vi er på jakt etter personer i alderen fra 20 til 70+.

- Må jeg ha TV-erfaring? Nei! Vi oppfordrer alle til å søke uavhengig om du har vært med på TV tidligere.

- Hvor skal innspillingen være? Innspillingen foregår i Sørøst-Asia.

- Hvor lenge varer innspillingsperioden? Vi trenger at alle deltakerne er tilgjengelig i mars 2025.

- Hva er søknadsfristen? Så fort som mulig.

- Hvor kan jeg søke? Du kan søke på vegne av deg selv eller andre her: <http://bit.ly/3NTTRDT>

Dersom du har noen spørsmål eller tips til folk vi burde sjekke ut, kan du nå oss på mail: [Villefristelser@monstermail.no](mailto:Villefristelser@monstermail.no)

Vi gleder oss til å høre fra deg!

Påmelding:



[nettskjema.no/a/413805](https://nettskjema.no/a/413805)

FRIST FOR INNSENDING AV STOFF TIL

NESTE NUMMER:

31. JANUAR (OG GJERNE LITT FØR)

## TIL NESTE GANG



24. DESEMBER

God jul til alle lesere!

31. DESEMBER

Ta vel imot det nye året og sett deg noen gode mål som gjør både deg og andre glade.

04. JANUAR

Verdensdagen for punktskrift

07.-09. JANUAR

Tegnspråkkurs 1 for eksterne i regi av Signo Kompetansesenter, Oslo.

Ca 07. FEBRUAR

Neste nummer av SynHør bladet  
havner i postkassa

12. FEBRUAR—12. MARS

Sikre deg billetter til Teater Manus nye  
forestilling «Lysistrata» i nærheten av deg.  
Premieren i Oslo er allerede utsolgt!

 <p><b>BIOSIRK</b> NORGE Smiuhagan 25 2323 INGERBERG Tlf. 917 71 400</p>	 <p><b>VOLLAN</b> <b>TAK OG VEGG AS</b> Feldbergveien 107 3520 JEVNAKER Tlf. 482 88 624</p>	 <p><b>TAXI 03550</b> ROMERIKE</p>	 <p>Andebu Sentrum 1, 3160 ANDEBU Tlf. 33 43 88 00</p>
<p><b>Ken Hygiene Systems AS</b> Prof.Birkelands vei 27B 1081 OSLO Tlf. 22 79 33 00</p>	 <p><b>Kristiansen as</b> BETONGPUMPING - SKIEN Rødmyrsvingen 94 3735 SKIEN Tlf. 901 85 868</p>	<p>— SIDEN 1959 — <b>LAUVLAND</b> OPTIKK Bendiksklev 2   4836 ARENDAL   Tlf. 37 05 21 21</p>	<p><b>Optimera AS</b> <b>Monter Stormarked Forus</b> Maskinveien 7, 4033 STAVANGER Tlf. 476 03 300</p>
<p><b>Mobile Bilhuset</b> Eidskogveien 48 2211 KONGSVINGER Tlf. 62 82 14 60</p>	 <p><b>Specsavers Optikk</b> <b>Specsavers Horten</b> Vognmannsgata 5, 3187 HORTEN Tlf. 33 80 48 00</p>	 <p><b>Brattli Bygg</b> Anders Woie - 90768447</p>	 <p><b>Våler kommune</b> valer.kommune.no</p>
 <p><b>Maling &amp; Interiør</b> Roligheden, 4818 FÆRVIK Tlf. 980 35 023</p>	 <p><b>Austrheim kommune</b> austsheim.kommune.no</p>	 <p><b>Specsavers Optikk</b> <b>BEKKESTUA AS</b> Gamle Ringeriksvei 33C, 1357 BEKKESTUA Tlf. 67 52 00 00</p>	<p><b>Ken Hygiene Systems AS</b> Prof.Birkelands vei 27B 1081 OSLO Tlf. 22 79 33 00</p>
<p><b>BRB Bygg AS</b> Hellebergveien 35 3960 STATHELLE Tlf. 906 18 673</p>	<p><b>Motorsenteret Heidal AS</b> Ysterivegen 5 2676 HEIDAL Tlf. 61 23 34 00</p>	<p><b>Jæren Overflatebehandling AS</b> Langmyra 7 4344 BRYNE Tlf. 51 48 06 50</p>	<p><b>Ken Hygiene Systems AS</b> Prof.Birkelands vei 27B 1081 OSLO Tlf. 22 79 33 00</p>
 <p><b>FOLLO TAXI</b> Ring <b>06485</b></p>	<p><b>Vesetrud Sag</b> Kolkinnveien 14 3533 TYRISTRAND Tlf. 32 13 94 12</p>	<p><b>REMA 1000</b> <b>LIERSTRANDA</b> Tlf. 32 84 94 90</p>	<p><b>Ken Hygiene Systems AS</b> Prof.Birkelands vei 27B 1081 OSLO Tlf. 22 79 33 00</p>
 <p><b>Specsavers Optikk</b> <b>Erland Hansen AS</b> 3900 PORSGRUNN Tlf. 35 55 16 19</p>	 <p><b>exacta</b> Autorisert regnskapsførerselskap Dyrmyrgata 4, 3611 KONGSBERG Tlf. 926 30 300</p>	<p><b>VI LEVERER OG MONTERER ALLE TYPER STÅLBYGG</b> <b>GODE TILBUD OG LEVERANSER</b></p> <p>Tegning • Prosjektering • Byggesøknad • Byggeledelse • Betong • Service</p>	<p><b>Ken Hygiene Systems AS</b> Prof.Birkelands vei 27B 1081 OSLO Tlf. 22 79 33 00</p>
 <p><b>MYHRE</b> BRØNDRENE BRØNNBORING SPESIALBORING Hadelandsveien 841, 3520 JEVNAKER Tlf. 32 11 44 80</p>	<p><b>Norspray AS</b> Maskinveien 10 4033 STAVANGER Tlf. 51 22 07 00</p>	 <p><b>AN Bygg as</b> Ringrosvn. 11 2032 Maura, tlf 63 99 77 90, www.anbygg.no Alf-Kristian mob 905 84 165, alf-kristian@an-bygg.no</p>	<p><b>Ken Hygiene Systems AS</b> Prof.Birkelands vei 27B 1081 OSLO Tlf. 22 79 33 00</p>
 <p><b>ÅL FOLKEHØYSKOLE OG KURSSENTER FOR DØVE</b> Bakketeigen 51 3570 ÅL Tlf. 32 08 26 00</p>	 <p><b>Specsavers</b> <b>Specsavers Skien</b> Herkules Senter Tlf. 35 53 48 90</p>	<p><b>interoptik</b> Optiker Ramstad Din leverandør av merkevarer</p> <p>Maurits Jim SUNGLASSES adidas OAKLEY Ray-Ban 8400 SORTLAND   Tlf. 76 12 21 62</p>	<p><b>Ken Hygiene Systems AS</b> Prof.Birkelands vei 27B 1081 OSLO Tlf. 22 79 33 00</p>



## **RETURADRESSE**

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

---

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

FORBUNDSLEDER

Åshild Johansen

NESTLEDER

Sissel H. Markhus

STYREMEDLEMMER

Kari Kristine Engan  
Ståle Hatlelid  
Marius Aasand Larsen

VARAMEDLEMMER

Karianne Havsberg  
Juliane Eftevåg