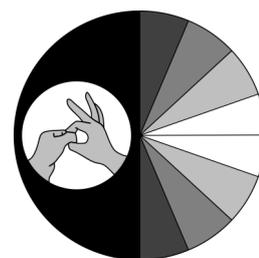
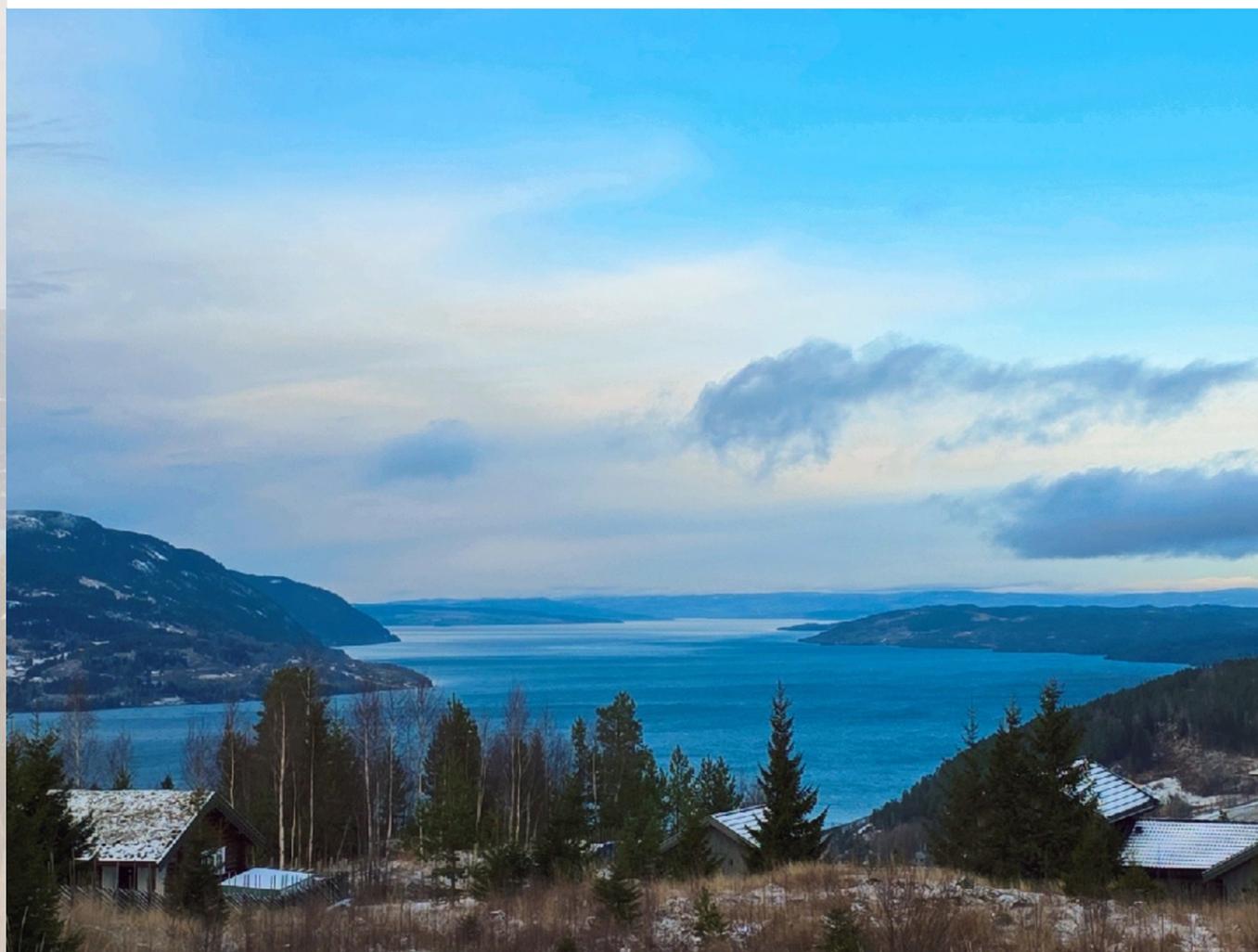


# SYNHØR BLADET



LSHDB

Landsforbundet for Kombinert  
Syns- og Hørselshemmede / Døvblinde



**34 ÅRGANG**

**#6 2025**

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

Andre del av «DB gjengen vandrer»

En varm maratonhelg i Berlin!

Ressurskontorets informasjonsspalte

## 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 6. 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:

Starten på vinteren skimtes ved Mjøsa, med  
litt hvit snørim på bakken og på hyttetakene  
foran klarblå himmel og et stort blått vann.  
Tatt av: Kaisa H. 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
Den flyvende hollender	7
Sanser i bevegelse	8-9
En varm marathonhelg i Berlin	10-13
Ressurskontorets informasjonsspalte	14-15
«DB Gjengen vandrer»	16-21
Ikke slik, men slik—tips for omgang med blinde og svaksynte	22-23
Temakveld: Trening og kosthold	24-25
Haptics: Pocket edition	26-27
3D-printet tegnspråkalfabet	28-29
The sound makes the music	30-31
Tips og nyheter	32-35
Julehilsener	36-37
Til Neste Gang	38

## TIPSET

### Chat-grupper for døvblinde i Norden og Europa:



Ønsker du å bli kjent med døvblinde i andre land? På WhatsApp er det opprettet meldingsgrupper - en for de nordiske landene, og en for hele Europa. Her kan døvblinde bli medlem og stille spørsmål og diskutere med tekst - NB alt foregår på engelsk.

Det er døvblinde i ulike aldre, og de ønsker gjerne flere norske døvblinde med. Hvis dette er av interesse, send en e-post til [karianne@havsberg.com](mailto:karianne@havsberg.com) eller kontakt LSHDB-kontoret for å komme i kontakt med meg på annen måte, så legger jeg deg til i gruppen.

# Redaktøren



Kjære leser av SynHør bladet!

Årets siste utgave av SynHør-bladet er kanskje rekord-tykt! Det betyr for det første at det er mye spennende og variert å lese om denne gangen, og for det andre at flere og flere er flinke til å sende inn bidrag! Takk for det!

I denne utgaven får vi igjen en oppdatering fra Ressurskontoret, vi får lese del to av «DB gjengen» som har vært på en uforglemmelig pilegrimstur, og Cor deler både kunst-besøk og tips til flyselskap og andre som skal møte døvblinde personer. I tillegg skal vi reise helt til Berlin og bli med på en liten svettefest! Noen av dere vil kanskje trives best med å lese om fornøyelsen under et pledd i desember-kulda, men andre blir muligens inspirert av historien - og kanskje akkurat du melder deg på et løp til neste år!? Det er jo snart tiden for nyttårsforsetter..

Fra Eikholt er det også oppdateringer. Bla videre for å lese om en ny oppdatering av appen som gir

deg haptiske tegn rett i lomma. Det er også spennende lesning om hvordan 3D-print gir nye muligheter i tegnspråklige prosjekter.

Fra LSHDB sine lokallag har det vært tema-kvelder, noe vi er glad for at både arrangeres og skrives om. Selvsagt er det også julehilsener i dette nummeret, både fra lokallagene og fra enkeltpersoner som vil gi en hilsen til dere lesere. Det er veldig hyggelig!

Jeg håper du som leser kan finne noe du synes er spennende eller nyttig å lese om i denne utgaven. I tillegg ønsker jeg deg en riktig god førjulstid og håper det nye året blir godt!

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

---

# STYRETS HJØRNE

---

Av Kari Kristine Engan

Kjære lesere!

Selv om vi går inn i en hektisk førjulstid håper jeg at dere tar dere tid til å lese om hva styret har gjort siden forrige nummer! Her følger en kort oppsummering.

Leder og nestleder, hhv. Åshild Johansen og Sissel H. Markhus, deltok på møtet i Døvblindes nordiske samarbeidskomite (DBNSK) i midten av oktober. Møtet fant sted i Tampere der den finske døvblindorganisasjonen har sitt bolig- og rehabiliteringssenter. Det kommer et referat fra møtet i et senere nummer.

Den 9. november deltok Karianne Havsberg og jeg på kontaktmøte med Eikholt sammen med Foreningen Norges døvblinde (FNDB) og Livet med kombinert sansetap (LMKST). Her er noen av sakene som ble tatt opp: Brukerorganisasjonene har lenge ønsket at de ansatte kan noe tegnspråk. Endelig har Eikholt tatt tak i dette og ansatt en person med tegnspråk-kompetanse som blant annet skal lære sine kolleger hverdagstegn. Direktør Roar Meland går over i pensjonistenes rekke 1. september neste år. Stillingen skal lyses ut snart. LSHDB mener det er svært viktig at den nye direktøren har god kunnskap om kombinert syns- og hørselsned-

settelse/døvblindhet. Eikholt relanserer «Haptisk»-appen 5. desember. Vi kom ikke gjennom hele saklista og et nytt møte er planlagt i januar 2026.

Etter lunsj var det møte i samarbeidsforum i Nasjonal kompetansetjeneste for døvblinde (NKDB). Foruten de fleste som var på møte før lunsj, møtte representanter fra Koordineringsenheten, Signo, Statped og Regionsentret i Nord-Norge. Her ble det orientert om hva de enkelte arbeidet med.

Mye tid ble brukt til å presentere arbeidet med omstrukturering av NKDB og konklusjonen de har sendt departementet. Hovedpunktene er at de foreslår fortsatt organisering under spesialisthelsetjenesten i Nord-Norge, og at de ønsker mer fokus på forskning og utvikling. Det forventes ikke at departementet fatter noen beslutning før om cirka et halvt år. Så NKDB fortsetter som før en god stund ennå. Vi håper dette ikke innebærer mindre brukerrettede tjenester eller overføring av noe ansvar til andre, for eksempel kommunene. Dette ønsker de for å kunne frigjøre kapasitet til kompetansebygging og utvikling. Så dette er en sak vi (brukerorganisasjonene) må fortsette å jobbe med.

Den 14. – 16. november hadde vi vårt likepersonkurs og julebord på Scandic Fornebu. Tema for kurset var «Samhandling mellom bruker og tolk, del 2». Første dag var det innlegg fra Nav Fellesoppdrag og Ressurskontoret for tolke- og ledsagertjenester med mange spørsmål og kommentarer i etterkant. Dag 2 var det blant annet en ny tolkebruker som snakket om sine tanker og spørsmål, et flott innlegg. Her var det mange som kjente seg igjen fra den tiden vi selv begynte å bruke tolk/ledsager!

Et like flott og ikke minst følelsesladet innlegg som blant annet inneholdt det å bruke tolk i en fødsel, var det en pårørende gift med en tolkebruker som sto for. Jeg tror ikke det var mange tørre øyne da han formidlet sin historie. Bibbi Hagerupsen ledet kurset på en utmerket måte, stor takk til Bibbi!

Lørdagskvelden gikk julebordet av stabelen. Vi startet med gløgg, fortsatte med å smake på pinnekjøtt, ribbe og riskrem med mye mer! Jeg ble stappmett! Jeg vil også takke Åshild Johansen for en ekstra dessert i form av en morsom quiz. Det var bare de tre lagene med færrest poeng som ble premiert!

Ca. 40 medlemmer pluss tolk/ledsagere bidro til en engasjerende og trivelig samling.

Kongressen i Funksjonshemmedes fellesorganisasjon (FFO) feiret sitt 75-års jubileum helgen 21. – 23. november. Marius A. Larsen var LSHDBs representant der. Leder i Norges Blindforbund, Terje Andre Olsen, ble valgt til ny leder i FFO.

Den 27. november hadde LSHDB og FNDB et meget vellykket møte med tolkeutdanningene i Bergen, Oslo og Trondheim. LMKST sin representant måtte dessverre melde forfall i siste liten da tolken var syk. Sissel H. Markhus, Karin Andvig og jeg møtte fra LSHDB. Dette møtet var en videreføring av møtene LSHDB har hatt med tolkeutdanningen i Oslo, og vi er svært godt fornøyd med at alle utdanningene og brukerorganisasjonene planlegger å møtes hvert år!

Til slutt vil jeg på vegne av styret ønske dere alle en fredelig jul og alt godt i det nye året!

Vennlig hilsen  
Kari K. Engan

---

# DEN FLYVENDE HOLLENDER

---

Skrevet av Margrethe og Cor van der Lijcke

**Thomas Tvedt har delt sine erfaringer fra en flytur med SAS fra Bergen til Oslo.**

Han hadde bestilt plass ved midtgangen siden det der er bedre plass til beina, men ble henvist til plass ved vinduet siden han er blind. «Det er best for deg», fikk han beskjed om. Generalsekretær i Norges Blindforbund Per Inge Bjerknes mener SAS diskriminerer når de gjør dette på grunn av funksjonsnedsettelse. Han sier SAS straks bør avvikle denne praksisen.

Vi er ikke enige i at dette er diskriminering. Det er ikke lovfestet, men en praksis som flere flyselskap av sikkerhetsmessige grunner benytter seg av, dette at vi som er blinde ikke skal ha plass ved midtgangen. Dersom det oppstår en krisesituasjon skal det alltid være én eller to passasjerer som går ut i midtgangen foran den blinde for å få flyt i evakueringen.

Jeg har ofte reist alene med KLM til og fra

Amsterdam Schiphol. Når jeg kommer inn på flyet, som førstemann, viser cabin-personalet meg hvor nødutganger er, jeg får brosjyrer i stor skrift, taktilt og punkt som gir meg et bilde av hvordan flyet ser ut. Jeg får plass ved vinduet eller i midten, og de forteller passasjerene på samme rad pluss de som sitter på raden foran og bak at jeg er synshemmet og vil trenge assistanse i en krisesituasjon. Samtidig sier de at hvis jeg har spørsmål underveis, kan jeg gi et tegn med hånda. «Vi har alltid et øye på deg,» sier de.

Det har heldigvis aldri oppstått noen krisesituasjon, men det er veldig trygt å vite at planene er klare og at jeg som blind i en stressituasjon ikke vil være til hinder i en eventuell evakuering.

Jeg ønsker meg at dette ble praksis hos alle flyselskap. Det er selvfølgelig store variasjoner i selvstendighet og orienteringsevne hos oss blinde, men her må vi finne oss i at en kjede aldri er sterkere enn det svakeste ledd.

# SANSER I BEVEGELSE: FRA BOTANISK HAGE TIL HØSTUTSTILLINGEN OG TROMMEKURS

Skrevet av Cor van der Lijcke med hjelp av kunstig intelligens

Blindeforbundet hadde organisert en omvisning i Oslos botaniske hage. Margrethe og jeg var med på denne turen. Det var ingen tolk/ledsager tilgjengelig.

Ellen Henriette Suhrke, bildekunstner, var også til stede for å lage en bildekolleksjon.

Botanisk hage i Oslo er Norges eldste botaniske hage, og ligger rundt Tøyen hovedgård. I 1812 ga kong Frederik VI Tøyen Gård til Det kongelige Frederiks Universitet i Christiania.

Botanisk hage ble åpnet i 1814. De første veksthusene ble bygget i perioden 1817 – 1819. Større utstillings-veksthus kom senere.

Hagen ble planlagt for undervisning, forskning og for offentligheten – for å vise plantenes mangfold og viktigheten av naturen. Gartner Johan Siebke var blant de viktigste som etablerte hagen sammen med botanisk professor Christen Smith.

Gjennom tidene er Botanisk hage blitt delt inn i ulike temaområder, som for eksempel en sansehage (Duft eller luft-hage) med tilrettelegging for synshemmede.



De tropiske og eksotiske plantene, der vi ble guidet, holdes i veksthus som beskytter mot kulde. Berøring tillatt. Hurra!! Vi var 4 synshemmede med ledsagere i gruppa, og det var en passende størrelse. En stor opplevelse.

Etter dette besøket, dro vi til neste kultur-opplevelse. I slottsparken, på vei til Høstutstillingen fikk vi tilfeldigvis et hyggelig møte med selveste redaktøren av SynHør-bladet og hennes lille Magnus!

Høstutstillingen er Norges eldste og viktigste utstilling for samtidskunst. Det som gjør Høstutstillingen unik, er at den har åpen påmelding. Alle med tilknytning til Norge – profesjonelle kunstnere, studenter eller autodidakter – kan sende inn verk. For noen år tilbake ble en video som Ellen Henriette hadde laget om kunstberøring med synstolking, antatt. Jeg var så heldig at jeg fikk være med på prosjektet. Videoen er solgt til Trondheim kunstmuseum og er mulig å se der under LSHDB sitt sommertreff i 2026.

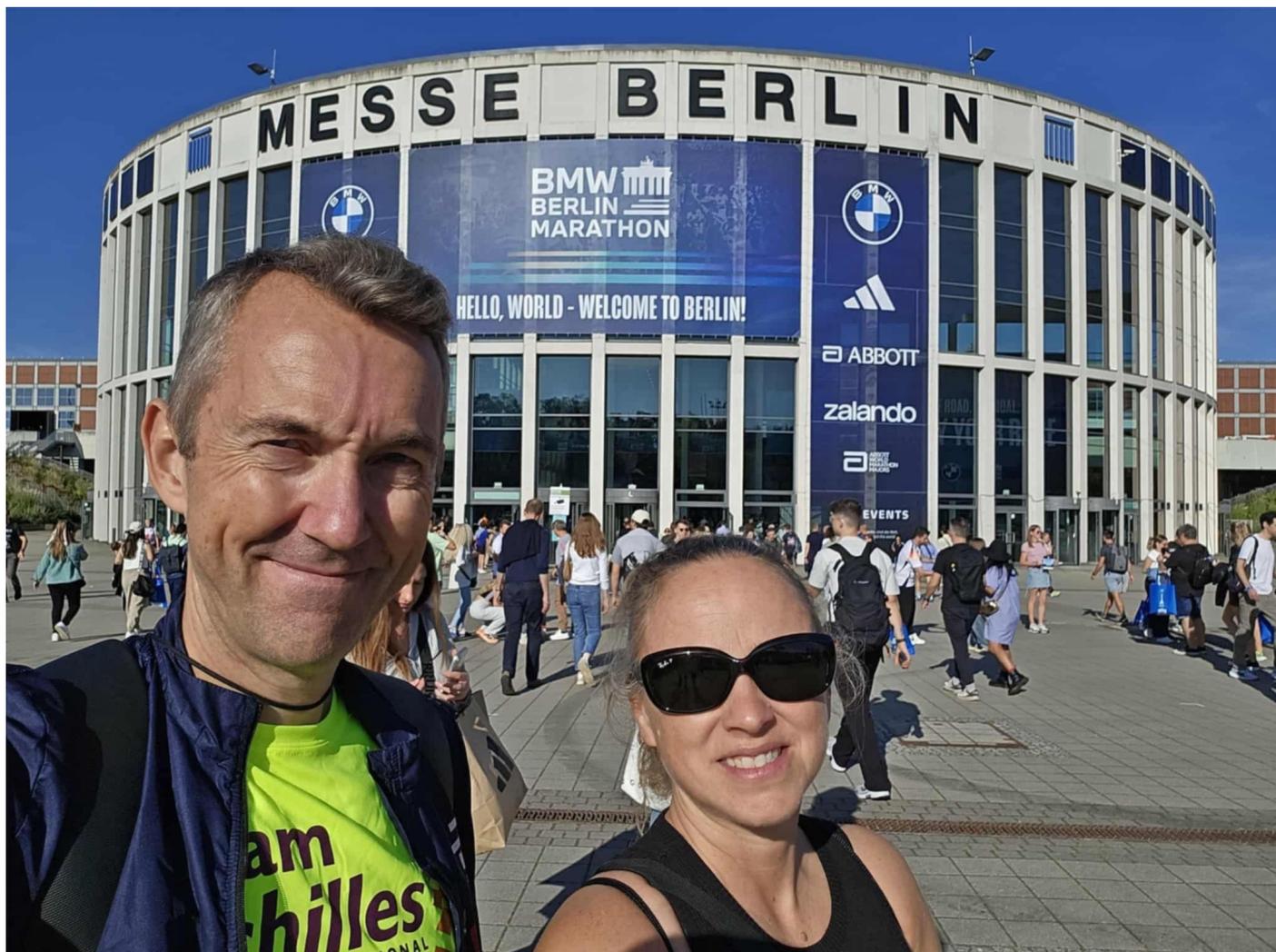
Egentlig kunne ingenting på Høstutstillingen berøres, men en velvillig guide ga meg plutselig tillatelse! Morsomt!

Før vi dro hjemover, på vei til trommekurs i Nannestad, serverte Kaffistova nasjonalretten fårrikål.

Trommekurset holdes av en lektor i trommeslagning som jobber på kulturskolen.

Dette var en begivenhetsrik og spennende dag med bruk av alle sanser!





---

## VARM MARATONHELG I BERLIN!

---

Skrevet av Elin Stavnes

I siste liten pakket jeg et skjørt ned i kofferten. De siste dagene hadde høsten kommet til Oslo, men kanskje ikke til Berlin? Favorittantrekket mitt, løpeskjørt. Denne brukte jeg hele helgen, utenom de timene jeg løp.

Helgen ble varm på mange måter. Samhold, vennskap, opplevelser og pers (personlig rekord)!

Tidlig fredag morgen fløy jeg sammen med min mann, min gode løpevenninne Julie Garsiot, hennes ledsagere og mine tolker. Klare for å representere Achilles Norway!

På hotellet møtte vi mange gamle og nye Achilles-venner fra ulike land. Her var også president Emily Glasser, visepresident Karen Lewis og racedirector Michal Kislev Reshef + noen til fra USA samt frivillige Achilles-medlemmer fra Tyskland. Vel installert på hotellet var vi klare for å hente startnummer på expo!

Expo har i alle år vært på den gamle flyplassen midt i byen, Tempelhof. Det var her Vest-Tyskland og Europa fløy inn med forsyninger til Vestberlinerne da Tyskland var delt. Sovjetunionen prøvde å sulte ut vestberlinerne under Berlinblokaden i 1948/49.

Alle løpere forbinder expo i Berlin som kaotisk med laaange køer. I år var det helt annerledes. Expo var flyttet til et digert messeområde. Her ble vi tatt i mot av Achilles-funksjonærer som sa at vi skulle gå samlet pent forbi de vaktene som smilte. Jammen fikk vi gå forbi køene og rett til

en egen skranke der de var godt forberedt på å dele ut startnummer til både Achilles-utøvere og ledsagere. Systemet var like fantastisk som i New York, der Achilles er på hjemmebane. Takk til Achilles Germany for en fantastisk forbedring! De hadde også en egen stand der de delte ut Achilles Germany-trøyer. Her møtte vi Laurie, en frivillig fra Munchen, som noen amerikanske venner satte oss i kontakt med.

Lørdag morgen løp Julie shake out-run med Achilles og hadde Laurie som ledsager. Selv tok jeg det med ro og spiste frokost ute på en café med Eline Øidvin og hennes norske og amerikanske venner. Ekstra artig var det at Julie og Achilles-gjengen løp forbi oss.

Denne lørdagen løp våre norske Achilles-venner Oslo maraton. På en kaffebar i Kurfurstendamm, populært kalt Ku"damm, tracket vi tidene til Johakim Lindgren og Bedir Yiyit underveis i løpet. De løp helt fantastisk. Johakim løp sitt beste maraton noensinne og knuste sin egen rekord. Gratulerer!

Achilles hadde flere utøvere med på både halvmaraton og 10 km. "Ti for Grete" Så gøy!, - og hipp hurra for dere også.

Om kvelden, dagen før løpet, var alle i Achilles-familien samlet til et pastaparty. Her møtte vi resten av den norske gjengen. Vi var fem utøvere fra Norge. Hans Joakim Riise, Anita Holmesland, Eline Øidvin, Julie Garsiot og meg. Totalt 80-90 utøvere fra hele verden. Mange amerikanere fra ulike delstater, Mongolia, Mexico, Ecuador, Australia, Tyskland m.fl.



Perfekt måltid og stemning for å gire oss opp til maraton neste dag!

Så var endelig dagen her. Denne dagen som har motivert oss til å trene gjennom hele året. En kort rusletur bort til Tiergarten, området rundt Riksdagen. Legge fra oss en liten tøypose, gjøre nødvendige ærend og finne startpuljen. For et folkehav, for en stemning mens vi ventet. Arrangørene var godt forberedt på varmen og jeg fikk kastet i meg et glass vann før starten plutselig gikk!

Dagens mål var å finne en god rytme som jeg kunne holde i varmen. Mamma sa det jo; «Du har løpt mye i varmen på Mallorca. Dette greier du!» Sammen med min mann Geir og løpende tolk Robert Skarsbakk fant vi flyten. Vi løp forbi tv - tårnet som kommunistene var så stolte av. Særlig siden det var så høyt. Antikommunistene kalte det pavens hevn siden det dannes et kors når sola skinner på kuppelen på spiren. Vi hadde flere punkter å se fram til. Tolk Ruben stod et par steder og heiet på oss. Etter 33 km nærmet vi oss shoppinggaten på Ku"dam, ikke for å shoppe altså, men her løp vi gjennom adidas og Zalando postene. Vi kunne også se Kaser Wilhelm Gedachtnichts kirche. Denne ble totalbombet under krigen, men det ødelagte tårnet, ble en

integrert del av den nye kirken for å minne oss om krigens grusomheter.

Nå går kilometerne fortere og plutselig var vi på Potsdamer Platz. Et øde område ved muren under den kalde krigen, som har blitt en moderne plass, og et livlig sted slik det var opprinnelig før krigen. Da var det verdens travleste veikryss med verdens første lyskryss. 38 km er nå løpt. Bare å jobbe videre. 4 km igjen - og vi smiler!

Vi så heldigvis ikke så mange som trengte hjelp mot varmen. Kun et par stykker som gikk i bakken. Litt ujevnt underlag nå, men så nærmet vi oss Unter den Linden - vi prøvde å øke tempoet her. Det gikk! Jeg rakk å tenke at nå må vi nyte at vi løper maraton. Så, plutselig, rett etter en sving, så vi Brandenburger Tor! Å, så deilig det var å løpe opp her! Etter å ha løpt under denne var det bare noen hundre meter igjen. Full spurt, så ankom vi i mål til ellevill jubel for superbra opplevelse og pers!



Bilde 1: Geir og Elin utenfor "Messe Berlin"-stedet der vi hentet startnummer. Sola skinner og jeg har på tanktop og solbriller, mens Geir har på gul Achillestrøye og tynn blå Achilles Norway-jakke.

Bilde 2: Her står vi og venter på startskuddet. Et hav av mennesker foran oss. Store trær på hver side. Jeg får alltid gåsehud av stemningen før start. Kul musikk, samklapp og speaker girer oss opp til start!

Bilde 3: Her spiser vi frokost lørdag morgen ute på en cafe. Rundt bordet fra høyre: Eline, Therese, Andrew, meg og min mann Geir. Therese og Andrew var Elines ledsagere under Berlin maraton.

Bilde 4: Geir og jeg løper Berlin maraton i hver vår knallgule Achilles-singlet.

Bilde 5: Robert Skarsbakk, Geir og jeg smilende og fornøyde i mål. Gutta har på medaljene sine. Jeg har gjemt min i lomma. Den var så tung at jeg fikk vondt i nakken og glemte å ta den på igjen da vi tok bilde. Haha.



Bilde 6: I mål får alle en goodiebag med litt snacks og drikke. Tusenvis av løpere har lagt ut bildet av dette spiselige eplet med teksten 'Ran a marathon and all I got was this apple' på.

Bilde 7: Robert Skarsbakk og jeg rusler til startområdet. Jeg har på meg blå Achilles-Norway jakke. En nydelig morgen og sola skinner så fint mot oss.

Bilde 8: Enda et bilde fra pasta partyet. Midten foran sitter Norges utøver, Hans Joakim Riise. Bak, stående mot en vegg ser vi arrangørene med mørkere Achilles-trøyer. Fra høyre er visepresident Karen Lewis, president Emily Glasser, race director Michal Kislev Reshef. Den siste personen vet jeg ikke navnet på.

Bilde 9: Pasta party med Achilles International. Vi ser et hav av deltakere. Mange med gule trøyer og gensere med Achilles på.



# RESSURSKONTORETS INFORMASJONSSPALTE



## Skrevet av Lene Karin Mittet

Høsten har vært innholdsrik for oss på Ressurskontor for tolke- og ledsager-tjenester. Vi har hatt gode og viktige møter med brukerorganisasjonene LSHDB og FNDB – den 18. september og den 20. november. Disse møtene er hjertet i arbeidet vårt, fordi de gir oss mulighet til å lytte, lære og samarbeide om hvordan tjenestene kan bli best mulig for dere som bruker dem.

Noen av sakene vi har gjennomgått i høst:

Status og oppsummering fra både brukerorganisasjonene og Nav Hjelpemiddel-sentral.

Forskjellige aktuelle saker til oppfølging  
Ressurskontoret sitt mandat revideres annen hvert år, dette arbeidet pågår nå og ble tatt som en orienteringssak.  
Invitasjon til Likepersonkurs og julebord.  
Disse møtene gjennomføres fire ganger per år og preges av stort engasjement og gode diskusjoner.

Som nevnt over, var vi så heldige å bli invitert til LSHDB sitt likepersonskurs på



**Scandic Fornebu den 14. november sammen med Fellesoppdrag. Der fikk vi mulighet til å presentere oss selv, både fellesoppdrag og ressurskontoret, og snakke om hva jobben vår innebærer. En viktig del av bestillingen var å snakke om samarbeid – og vi la vekt på at hver gang man bestiller tolk, bestiller man faktisk et samarbeidsprosjekt.**

**Hvorfor tenker vi at dette er et så viktig tema? Fordi ingen bestillinger er helt like. Brukerne har forskjellige ønsker, tolkene er forskjellige, og situasjonene varierer. Når vi samarbeider godt, tar vi bedre valg – for dere brukere, for tolkene og for tjenesten. Det er målet vårt, hver eneste dag.**

**Vi fikk også gleden av å delta på FNDB sitt julebord på Scandic Helsfyr den 29. november. Her snakket vi om brukernes mulighet til å ønske tolker selv, retningslinjer for tolk på reise, og vi presenterte det daglige arbeidet vårt – slik vi gjorde på Fornebu. Også her snakket vi mye om samarbeid og trakk spesielt fram hva Bibbi E. Hagerupsen var opptatt av i sitt innlegg på tolkenes nasjonale fagdag i 2024, der hun deltok sammen med en nyutdannet tolk. Sammen snakket de om viktigheten av samarbeid, forventningsavklaring i forkant og evaluering i etter-**

**kant av oppdraget.**

**Både på Fornebu og Helsfyr opplevde vi god stemning og stort engasjement fra salen, og det satte vi veldig pris på. Deltakerne var aktive og stilte oss gode og dagsaktuelle spørsmål. Tusen takk for at vi fikk komme og treffe dere alle sammen – vi kommer gjerne igjen en annen gang!**

**Nå går vi inn i julehøytiden, og vi vil gjerne sende en varm takk til alle som har bidratt med innspill og engasjement i høst. Sammen gjør vi tjenesten bedre – steg for steg.**

**Vi ønsker dere alle en riktig god jul og et godt nytt år!**

**Hilsen oss på Ressurskontoret for tolke- og ledsagertjenester og Fellesoppdrag.**

Bildet på forrige side viser: Fornøyde damer på besøk hos FNDBs julebord på Helsfyr. Fra Venstre: Lene Karin Mittet (Ressurskontor for tolke- og ledsagertjenester), Turid Moseng (Fellesoppdrag) og Tone Thaulow Selfors (Fellesoppdrag og formidling).

---

# «DB GJENGEN VANDRER»

## PILEGRIM 2025

---

Skrevet av Berit R. Øie, initiativtaker  
Foto av Øyvind Woie, KABB

Del 2 av 3

I SynHør-bladet nr. 4 i år fikk dere lesere presentert en fantastisk fortelling om pilegrimsvandringen for mennesker med kombinert syns- og hørselshemming. Med forkortelsen «DB gjengen vandrer» menes en gjeng som har døvblindhet og som vandrer sammen. Begrepet «å vandre» kan være både ute og gå, men også sitte sammen og ha samtaler og refleksjoner over tema som interesserer oss og kanskje berører oss.

På denne pilegrimsvandringen i juni 2025 var hovedfokuset kong Olav Haraldsson, også kalt St. Olav, eller Olav den Hellige. Vi fulgte pilegrimsleden St. Olavsleden fra Stiklestad til Trondheim. Det var utrolig mange historier vi fikk høre, se, smake, lukte og ta på i disse seks dagene. Vi var elleve deltakere med ulike kombinasjoner av hørsels- og synstap, mange tolk- ledsagere for døvblinde, en ektefelle og en ledsager. Vi ble godt fulgt opp av tre dyktige ledere; Linda, Øyvind og Kjartan. Disse tre ble presentert i forrige nummer.

Den tredje dagen, torsdag 12. juni startet som tidligere morgener; vekselbønn og en

refleksjonsoppgave. Etter frokost gikk vi alle inn i fellesbussen som ble kjørt av Bakketuns rektor, Erling. Solen skinte, og solkremen ble tatt i bruk. Vi skulle spise lunsj på forunderlige Mikkeltaug gård, men først kjørte fellesbussen oss til Munkeby kloster der vi avsluttet vandringen dagen før.

Denne pilegrimsleden førte oss langs en trafikkert bilvei noen kilometer, før vi svingte inn i et trøndersk myrområde med lav skog, massevis av løvetann og etter hvert kom vi inn i vanlig skog. Terrenget var lettere å gå i, ikke like utfordrende som dagen før.

Turleder Kjartan samlet oss et par ganger underveis – slik som han gjorde hver eneste dag.

Han fortalte spennende historier fra Snorres kongesaga, om vår tidligere konge for ett tusen år siden, Olav den Hellige. Han leste også tekster fra Bibelen, som gav ettertanker.

Ute av skogen kom vi til neste bilvei og vi nærmet oss byen Levanger. Jeg synes det var spesielt å vandre inn på denne måten. Det har vært mange reiser opp gjennom årene og de fleste byer jeg har

kommet til, har vært via bil, fly, tog, buss eller båt, men denne gangen vandret jeg inn i en by. Veldig fint å oppleve.

Underveis i vandringen fulgte vi etter et firkantet merke med Olavskors i, som er symbolet for pilegrimsledene verden over. Etter en lang vandring i boligstrøk og bymiljø, kom vi frem til Levanger kirke. Luften var kald, og det var godt å stå i sola før vi gikk inn i kirken.

Etterpå kom fellesbussen og kjørte oss til Mikkeltaun gård. Vi spiste god mat som var dyrket frem på gården. Det ble omvisning rundt i eplehagen og bærbuskene. De foredler frukt og bær til forskjellige drikker, enten som rene smaker eller blandingsjuicer. Vi fikk kjøpe diverse varer og jeg lurte på om vi tømte hele lageret av kartonger med 3 liters bringebærsaft. Uten alkohol, bare for å ha

nevnt det. Jeg tok sjansen på å få plass til kartongen oppi kofferten min, sammen med to store stykker ost fra Munkeby kloster som jeg hadde kjøpt dagen før. Ekte trøndersk vare!

Fornøyde vandret vi den korte strekningen til Alstadhaug kirke. En ærverdig kirke som var synlig på langt holdt. Landområdet var nå mest bolighus, store grønne åkre og vi kom frem til et gresskledd høydedrag der kirken stod på toppen. Området rundt kirken hadde store trær.

Med fellesbussen kom vi oss tilbake til Bakketun folkehøgskole, til nok et deilig måltid. Det er utrolig hvor god mat trønderne har! Utenfor spisesalen er det en flott uteplass med benker og bord med en stor gressplen og blomsterhage. Øyvind guidet oss gjennom denne frodige



hagen. På kvelden var det kveldssamling i gymsalen. Vi satt i en stor sirkel og Kjartan ledet oss gjennom den faste vekselbønn med sang og tekstlesing. Øyvind støttet til med høytlesing under vekselbønn, og Linda førte an med liturgisk visuelt tegnspråk. Til slutt kunne vi fortelle om våre opplevelser, og dette var frivillig. Et gripekorset, et trestykke som er nesten formet som et kors, ble sendt rundt. Den som fikk gripekorset kunne si noe, eller sende den videre til neste person. Alle, både deltakerne og lederne, fortalte om sine refleksjoner og tanker, og kom med spørsmål.

Den fjerde dagen var like solrik som dagen før, og solkremtuben til Solgun ble flittig lånt ut til de som trengte den. Dette var fredag den trettende, kunne det skje

noe uhell? Greit å unngå å bli solbrent i hvert fall.

Etter morgenbønn og frokost samlet vi oss alle igjen i fellesbussen, og rektor Erling kjørte oss stødig utover mot Frosta kommune. Den ligger vest-sørover for Levanger. Før vi gikk ukens lengste vandring, hadde vi en stopp på Tinghaugen, ved Logtun kirke. Fra historiske kilder antas det at Frostating hadde sitt segl som var et svært viktig redskap fra oldtiden. Et segl kan sammenlignes med en underskrift slik som vi må undertegne viktige dokumenter. I tillegg antas det at Frostatings lover lå sammen med seglet oppi kisten som stod i Logtun kirke. Tinghaugen er et viktig historisk sted, og tenker du på Frostating som er en domstol, så har du kommet frem til poenget.



På området kunne vi se en bauta med tolv minnesteiner satt opp i en sirkel midt på en gressplen, like nedenfor Logtun kirke som er bygget av stein. Da jeg gikk inn, luktet jeg solid gammelt tømmer med tjære. Hvis jeg oppfattet riktig skulle det være en svært gammel kiste fra 1600-tallet som oppbevarte viktige juridiske dokumenter og hellige gjenstander.

Så kom en av ukens høydepunkter; den lengste vandringen. Fellesbussen kjørte oss til en gresskledd strekning langs Trondheimsfjorden. Vi vandret forbi gårder, flere ulike åkre med dyrket mark, eller gress og åker hvor det ikke ble dyrket noe. Underveis kom vi forbi en bitteliten strand med hvit sand. En av deltakerne stoppet der sammen med prost Linda. De gikk bakerst av oss alle. Hilde forteller:

«Det var et koselig sted, stille og rolig og ganske varmt. Det var ingen andre å se rundt oss. Jeg hadde på meg badedrakt under sommerkjolen, og tok like godt et bad. Hoppet uti og svømte frem og tilbake. Veldig forfriskende og jeg tipper temperaturen i vannet var ca. 13 grader».

Etter hvert kom de to ruslende dit vi andre hadde samlet oss ved en større sandstrand noen hundre meter bortenfor. Flere snakket om å bade da de hørte Hilde fortelle, men 13 grader fikk noen grøss hos enkelte av oss, og andre savnet badetøy for å prøve de også. På sandstranden satte vi oss, enten på sanden, trestokker eller steiner og spiste medbrakt matpakke. Vi fikk smågodt servert, og noen hadde kaffe på termos.

Vi vandret videre og selv om landskapet var flatt, var det varierende natur fra åpent gress til tett krattskog og til slutt høye trær. Trondheimsfjorden var alltid på vår

høyre side, landskapet på venstre, og sola skinte fra sør. Øyvind løp frem og tilbake og tok bilder overalt, og jeg spurte ham hvor mange bilder han hadde fotografert? Tja ganske mange, smilte han. Slik jeg forstod det tipper jeg 500 til 1000 bilder pr dag! Imponerende!

Etter den tette skogen, endret landskapet seg, og flere av deltakerne så moloen som skulle føre oss over til Tautra. Da hadde vi gått ca. 7 km, og jeg begynte å merke at kroppen min sa «stopp». Jeg gikk mer ustødig, vinglet fra side til side (ikke svimmel) og var rar i kroppen. Jeg gikk saktere og følte meg utmattet, mens resten av gjengen fortsatte sitt rolige tempo videre. Det var helt greit for meg. Til slutt ringte jeg Kjartan og sa det som det var, at jeg måtte haike den siste biten frem til Tautra kloster – turens destinasjon. Han oppmuntret meg (med tolk) til å gå de siste 600 meterne til bilveien, så skulle han møte oss der og skaffe en bil. Som sagt så gjort. Vi møtte ham ved veikanten, og begrepet «å skaffe en bil» var ikke å ringe etter en taxi. Nei, de var noen mil unna, så det ble en tommel i haikestilling. Den smale asfaltveien var tom og øde i begge retninger, så det var bare å vente. Etter noen minutter kom første bil som kjørte forbi oss. Den neste var en lastebil som Kjartan lot være. Han ventet tålmodig, og tredje bil stoppet. Sjåføren kjente Kjartan som sognepresten han var, så vi – jeg og tolken, var velkomne til å sitte på. Kjartan løp tilbake til gjengen som hadde kommet frem til moloen. Denne moloen er tre kilometer rett frem, og ble et magisk eventyr for en av deltakerne. Her er Meretes historie på moloen:

«Like før jeg kom frem til brua over til Tautra, var både kropp og sjel nær grensen til å gi opp. Balansen min krevde mye energi og jeg var helt utslitt etter 7

km, men jeg opplevde noe uventet og magisk. Kraftene mine kom likevel tilbake! Jeg la bort den hvite stokken, og tolken skulle ikke ledsage meg over brua. Jeg gikk langs steinmuren helt alene i 3 km. Jeg merket at noe i meg ble løftet opp, en følelse av frigjøring (eller frihet). Jeg så landskapet på en ny måte med den siste rest av syn på det ene øyet. Det andre øyet er blindt, men jeg nøt veldig å gå alene. Kroppen var helt avslappet, selv om jeg kjente det var noen bak meg. Det forstyrret meg ikke, og jeg fikk tilbake kraftene igjen. Da jeg kom over til Tautra, følte jeg en lykke og frihet jeg aldri har kjent før. Tolken kom, og jeg ble plutselig sliten og ville sette meg på en stein. Turleder Kjartan og flere møtte meg med stor glede, men inne i meg var det

stille undring. «Hva skjedde egentlig på brua? Var det kanskje Dina som gav meg energi?».

Under vandringen langs brua, ba jeg om hjelp og tenkte på Dina. Min «hårete baby», hunden som jeg mistet noen få uker før pilegrimsvandringen. Jeg kjente hennes styrke, full av energi og kjærlighet. Som om jeg ble løftet over brua og inn i friheten med Dinas kjærlighet. Det øyeblikket vil jeg aldri glemme».

Berit forteller videre:

I ettertid fikk jeg høre om andre deltakere som raste fort over moloen, så den var unnagjort på et blunk. Spreke folk! Smiler

Endelig samlet vi oss alle i Mariaklosteret på Tautra. Her bodde 11 nonner og de tok oss varmt



imot. Det spesielle vi fikk lov til, som ingen andre besøkende fikk adgang til i kirken, var å gå foran alteret der kun nonnene oppholdt seg, og gå rundt alteret for å kjenne de gjenstandene som var lagt frem. Priorinnen – som er lederen for alle nonnene på Tautra Mariakloster er en kunnskapsrik og hjertevarm kvinne som fortalte om livet på klosteret og hva de arbeidet med. For å få inntekt måtte de jobbe, og deres spesialitet var såper og hudpleieprodukter. Butikken lå vegg i vegg med klosteret og ble godt besøkt av oss alle. Utrolige såper med godlukt i mange varianter.

Fellesbussen med tålmodige rektor Erling ventet på oss utenfor klosteret, og vi var alle mette av dagens mange inntrykk. Men vi var ikke ferdige. Middagen ble servert på Valberg slektsgård, og av alt det imponerende vi hadde opplevd av vakker natur, bygninger med historisk sus og god mat, så var dette ukens «kranssekake» av et høydepunkt!

Slektsgården har en skriftlig historie som strekker seg tilbake til år 1520, og er godt vedlikeholdt av flittige folk.

Vi gikk inn i en ombygd låve, vandret langsiden av et stort selskapslokale, til et mindre rom på innsiden der. Vi passerte det store rommet i stille beundring over hva vi fikk se. Tolkene jobbet iherdig med beskrivelsene mens vi gikk i sakte tempo. Bordoppsetningen var langbord i hestekoform, med elegant bordoppsetning for ca. 200 gjester. Alt var ferdig plassert og ventet på bryllupsgjestene som skulle komme dagen etter, lørdag 14. juni. På bordet var det vakker oppsett med tallerkener, dobbelt sett bestikk, glass og kopper, nydelig bordpynt. Jeg ble imponert av dette og tenkte på de ansatte som virkelig jobbet mye med forberedelser til den store dagen, og deres gjestfrihet til

også å ta imot oss på kvelden før. Vår bordoppsetning var også vakker, men mindre i dimensjon. Vi var 34 gjester som inkluderte tolkene. Veldig flott. Og ikke nok med det, middagen holdt samme gode nivå av trøndersk mat, utrolig fantastisk!

Etter dette ble vi sittende med dessert-tallerkener og kaffekopper, mens Kjartan åpnet for fritt ord-runde før vi skulle avslutte kvelden med vekselbønn og deretter busstur tilbake til Bakketun. Jeg benyttet anledningen til å holde en tale for våre fire ledere, Døvekirkenes prost Linda, KABB sin generalsekretær Øyvind, turguide og prost Kjartan fra Den norske kirke, og ikke minst; Bakketuns rektor og blide bussjåfør Erling. De fikk en liten gave som lå oppi en liten pose jeg hadde fått fra de snille nonnene på Tautra. De fire lederne måtte lukke øynene og kjenne etter hva de fant og kunne ta et stykke og lukte på det. Såpe selvsagt! Det var flere som fortalte og til slutt kom vi oss til fellesbussen. Det begynte å bli skumring halv ni på kvelden, og det ble dyktig sent før vi alle la oss. Bagasjen måtte pakkes og være klar for neste reise, båtturen

Hansteen over Trondheimsfjorden til Trondheim. Du kan lese om det i neste nummer, som kommer i SynHør-bladet nr. 1 2026.

Bilde 1: Tegnspråktolk oversetter hva munkene forteller.

Bilde 2: Sanselig liturgi Arne O får pilegrimskorset tegnet i panna når han blir sendt ut fra Stiklestad kirke.

Bilde 3: «Pilegrimtraktor» passerer gruppa langs veggen de går på.

# IKKE SLIK, MEN SLIK

## - Tips for omgang med blinde og svaksynte

Skrevet av Cor van der Lijcke

I 1971 skrev Herman van Dyck fra Belgia, selv blind, en brosjyre med tips for omgang med blinde og svaksynte. Brosjyren ble oversatt til mange språk, bl.a. til norsk, og spredt over hele verden.

Herman ble blind fordi han tråkket på en feltmine. Han var offiser i den belgiske hæren under andre verdenskrig.

Jeg har selv hatt æren av å møte han et par ganger i leiligheten hans i Antwerpen. Han var mottakelig for gode råd i forbindelse med emnet.

To slående eksempler fra denne brosjyren:

Skytsengel:  
For blinde og svaksynte er det ofte ikke så lett å finne hvor en kan krysse ei gate eller finne veien på

togstasjonen.

Mange seende oppdager problemet og vil gjerne hjelpe. Men svært ofte tør de ikke, fordi de ikke vet hvordan eller om vedkommende egentlig vil ha hjelp. Noen følger den synshemmede ganske nært, som en skytsengel for å unngå eventuelle kræsj. De mener dette veldig bra, og tenker at den synshemmede ikke merker noen ting av deres nære tilstedeværelse.

Det motsatte er tilfellet!

Et menneske med synsutfordringer oppfatter ikke bare med øyene, vi bruker også alle andre sanser, for eksempel hørsel, luktesans og følelser. Mennesker med nedsatt syn er ekstra trent til dette.

Den synshemmede oppdager skytsengelen øyeblikkelig

Det forstyrrer evnen til å oppfatte området, og den blinde eller svaksynte blir sannsynligvis nervøs!

**(tenker kanskje at en potensiell lommetyv er i nærheten...) Altså: Husk å ikke være den synlige skytsengelen.**

**Å gå fra en synshemmet: Har du opplevd at du at du snakket til noen som ikke er der? Kanskje du lo over din egen dumhet, du burde jo ha sett at den andre ikke var der lenger.**

**Det er ikke det samme for blinde og svaksynte. På fest og på restaurant med støy er det ikke alltid lett å vite om samtalepartnern er fortsatt der. Det skjer ofte at synshemmede snakker til en tom stol. En finner ut av det selv, men det er ikke noe gøy å oppleve dette!**

**Si derfor alltid fra om du går vekk en liten stund og si fra når du kommer tilbake. Husk også at du snakker til en synshemmet. Han ser ikke at du vinker. Han ser ikke smilet ditt.**

**I 2009 kom det ut en ny utgave av denne brosjyren, skrevet av Harold van der Voort, for blindedeforbundets fellesorganisasjon i Nederland.**

**Etterpå kom det ut en brosjyre fra Norges Blindedeforbund med enkle ledsagertekniker, hjelpsomhetens grunnregler, informasjonshefte om ledsaging beregnet på seende ledsagere og for løpere som har kombinert syns- og hørselshemming (døvblindhet). Denne ble utarbeidet av Berit R Øie, i 2011, med støtte fra Stiftelsen Dam (tidl. Extrastiftelsen). Og til slutt en de også skrevet en liten bok om ledsaging, av Line Hovland, utgitt av Nasjonal kompetansetjeneste for døvblinde i 2017.**

---

# TEMAKVELD

## «TRENING OG KOSTHOLD»

---

Skrevet av Sissel H. Markhus



Distriktslaget Oslo/Akershus og Østfold hadde temakveld onsdag 22. oktober. Temaet var trening og kosthold. Før foredraget startet kl 18, fikk vi servert pizza. Det var 20 medlemmer som møtte opp.

Noen tolk/ledsagere var også med og hørte på Petrine Olgeirsdotter sitt foredrag. Hun selv er døv og er utdannet PT (personlig trener ) og hun har bred erfaring med ulike idrettsgrener og trening.

Hun fortalte at hun har forstått hvor viktig det er å være i fysisk aktivitet, og verdien av fysisk aktivitet er at det styrker både fysisk og psykisk helse, reduserer risikoen for hjerte- og karsykdommer, diabetes og enkelte kreftformer og forbedrer livskvaliteten. Fysisk aktivitet kan gi mer energi, bedre søvn og bidrar til bedre konsentrasjon, hukommelse og stressmestring. Selv lett aktivitet som å gå i 10-15 min daglig kan gi betydelige helsegevinster.



**I løpet av foredraget hadde vi en halv times pause hvor vi fikk servert kaffe/te og kake.**

**Etter foredraget hadde alle mulighet til å stille spørsmål dersom de lurte på noe. Mange var engasjerte og fikk mange gode svar på spørsmålene.**

**Det var veldig nyttig å høre på Petrines foredrag, og vi satt igjen med mange gode tips og informasjon rundt temaet.**

**Ønsker dere å kontakte henne, så er hun å treffe på epostadresse og mobilnummer nedenfor. Ta gjerne en titt på de to linkene under.**

**Kontaktinfo:  
Mail: [Petrine@friendlyfitness.no](mailto:Petrine@friendlyfitness.no)  
SMS: 40288233**

**Nettside:**

**<https://friendlyfitness.no/personlig-trening/pt-petrine-olgeirsdottir/>**

**Senterets nettside:**

**<https://friendlyfitness.no/>**



# HAPTICS: Pocket Edition

## Tilgjengelig igjen for alle i ny og forbedret utgave

Skrevet av Eikholt

Haptics: Pocket Edition er en app som gir deg tilgang til haptiske signaler. Appen er utviklet for blinde og døvblinde, og gjør det mulig å få informasjon om omgivelsene, personer og stemninger gjennom berøring. Nå får appen en ny start. Eikholt har overtatt ansvaret, og sammen med Hapti-Co er appen videreutviklet slik at den er mer tilgjengelig og mer tilpasset deg som bruker den.

Hva inneholder appen – og hva er nytt: Appen inneholder som før alle de 144 standardiserte haptiske signalene. Hvert signal har beskrivelse med bilde, tekst og video slik vi kjenner den fra før.

Den nye versjonen får i tillegg flere nye funksjoner. Appen gir mulighet for opprettelse av favorittlister. Lister kan også deles med andre. Det er også innstillinger for valg av høy kontrast, og tekststørrelsen i appen vil følge innstillingen du har på telefonen eller nettbrettet du bruker. I tillegg kan du velge norsk eller engelsk språk. Dette er funksjoner som har vært etterspurt. Det er svært gledelig at appen igjen er tilgjengelig for alle, i Google Play for alle som bruker Android og i App Store for alle som bruker Apple-produkter.

Historien bak – ønsket om å «fange omgivelsene»:  
Pioneren Trine Næss skal ha mye av æren for



# Haptics

Pocket Edition

En app fra  eikholt

at vi er kommet dit vi er i dag, med alt arbeidet hun la ned i utvikling og formidling av haptiske signaler for personer med døvblindhet. Trine Næss levde selv med kombinert syns- og hørselsnedsettelse og hennes ønske om å «fange omgivelsene» skapte en sterk motivasjon for å utvikle et system for, og en felles forståelse av, haptiske signaler.

Etter Trine Næss sin bortgang, fikk Hapti-Co en forespørsel fra Trines nærmeste om å videreføre arbeidet med haptiske signaler. Gjennom et samarbeid med LSHDB og med støtte fra Extrastiftelsen, realiserte Hapti-Co drømmen om en bok som samlet alle de

grunnleggende signalene på ett sted. Boken ble også oversatt til engelsk, og Hapti-Co reiste deretter verden rundt for å fortsette med kunnskapsutvikling og formidling.

I 2020 opplevde verden en pandemi. Hapti-Co sin reisevirksomhet ble begrenset, men det åpnet også en mulighet for å begynne arbeidet med å utvikle en app de hadde tenkt på en stund. Gjennom iherdig innsats ble appen realisert i løpet av kort tid. Den ble raskt en viktig kilde til kunnskap for alle som ønsket å lære haptiske signaler og bruke dette som et supplement i kommunikasjon.

Dessverre forsvant appen fra Google Play da selskapet som bisto i utvikling av appen ble solgt til India. Kommunikasjonslinjene ble også brutt, og dermed muligheten til å gjøre endringer i appen. For at den skulle bestå og utvikles videre spurte Hapti-Co om Eikholt nasjonalt ressurscenter for døvblinde kunne overta ansvaret og inngå et samarbeid, noe vi gjorde sommeren 2025. Både Hapti-Co og vi på Eikholt har et sterkt ønske om at alle som vil kan ta appen i bruk, enten det er brukere, nærpå personer eller fagfolk.

Gleden er derfor stor når vi nå kan si at mye av dette arbeidet er gjort og at utviklingen og formidlingen av haptiske signaler kan

fortsette gjennom appen og nå ut til brukere over hele verden.

Kilder:

- <https://www.eikholt.no/artikler/lansering-av-haptics-pocket-edition-pa-eikholt-5-desember/>
- <https://www.eikholt.no/artikler/eikholt-overtar-appen-haptics-pocket-edition/>
- <https://hapti-co.com/historien>

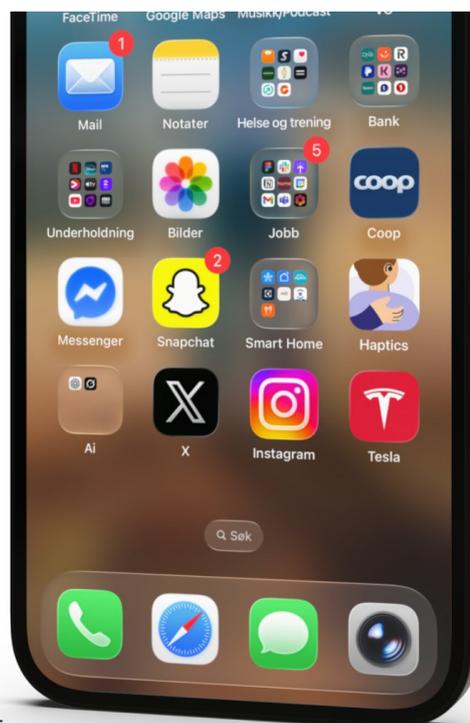
## Hva er Eikholt nasjonalt ressurscenter for døvblinde?

Eikholt er tildelt et nasjonalt ansvar for NAV tilpasningskurs for personer med kombinert syns- og hørselsnedsettelse/døvblindhet. Dette er en rettighet etter lov om folketrygd. Retten til tilpasningskurs gjelder også nærpå personer.

Eikholt har også et landsdekkende oppdrag i Nasjonal kompetansetjeneste for døvblinde, gjennom en avtale med Helse Nord RHF. Oppdraget består av å utvikle og formidle kunnskap av betydning for personer med kombinert syns- og hørselsnedsettelse/døvblindhet.



En app fra  eikholt



# 3D PRINTET TEGNSPRÅKALFABET

Skrevet av Kari Jokstad, Eikholt

Taktilsansen blir spesielt viktig for mange med kombinert syns- og hørselsnedsettelse. Tohåndsalphabetet benyttes i en kommunikasjonsform der hvert ord bokstaveres med begge hender. Mottakeren avleser bokstavene taktilt, ved å føle på hendene til den som formidler.

Selv om antallet som ønsker å benytte tohåndsalphabetet ikke er stort, har det avgjørende betydning for de det gjelder for å kunne kommunisere og få tilgang til informasjon.

I dag læres tohåndsalphabetet ved å «lese» andres hender. Dette krever tid og innsats. Andres hender er heller ikke tilgjengelig for trening til enhver tid. Dersom tredimensjonale modeller av alfabetet er tilgjengelig, kan man effektivisere og optimalisere egen læring ved å trene på egenhånd.

I møte med kursdeltakere på Eikholt hadde senior kommunikasjonsrådgiver Cathrine Timm Sundin sett et behov for tredimensjonale taktile modeller (3D-modeller) av bokstavene i tegnspråkalfabetet til bruk i opplæring. Hun og kollegaene Rolf Mjønes og Anne-May Førland utviklet en prosjektidé som ble

presentert for Landsforbundet for kombinert syns- og hørselshemmede / døvblinde, LSHDB.

Prosjektsamarbeid

LSHDB søkte støtte fra Stiftelsen Dam til prosjektet «3D printet tegnspråkalfabet» på Eikholt Søknaden ble innvilget i sin helhet, og 22.januar 2025 begynte arbeidet.

Eikholt hadde allerede en 3D-printer, og det ble kjøpt inn en 3D-skanner med tilhørende programvare. Først ble det utarbeidet en liste over alle tegnspråk-bokstavene i tohåndsalphabetet på norsk, både dialektvariasjoner og ulike varianter av samme bokstav. Listen inneholder 158 bokstaver inkludert de samiske spesialtegnene og noen internasjonale bokstaver.

Fordi hver bokstav i tohåndsalphabetet kan formes med begge hender som den aktive hånden ble nesten alle bokstavene skannet både i en høyre- og en venstreversjon. Cathrine formet bokstavene med hendene, og Rolf skannet dem. Modeller av hendenes form for hver bokstav ble skrevet ut på 3D-printeren. Modeller i ulike størrelser og i ulike materialer ble

**testet ut av kursdeltakere på Eikholt. Deres tilbakemeldinger ga verdifull korreksjon og innspill for å utvikle gode 3D-modeller av bokstavene.**

Tilgjengeliggjøring av 3D-printet tohåndsalfabet

**Hensikten med prosjektet var å i første omgang å bidra til at tredimensjonale modeller av tohåndsalfabetet ble tilgjengelig for personer som ønsker å lære alfabetet, og for pedagoger til bruk som undervisningsmaterieil.**

**Videre var det et mål at de taktile modellene ikke bare ble nyttige i opplæring på Eikholt, men tilgjengelig for alle som ønsker det. Derfor er datafilene som trengs for å skrive ut modeller på 3D-printere nå åpent tilgjengelig. Interesserte finner filene på hjemmesidene til Eikholt og LSHDB. Fra filene kan man skrive ut tohåndsalfabetet i fortrukken størrelse, materiale og tekstur.**

**Vi håper så mange som mulig får nytte av modellene og tar i bruk mulighetene som 3D-printing gir.**



# THE SOUND MAKES THE MUSIC

## Skrevet av Cor van der Lijcke

For noen år siden var jeg på de første musikkdagene på Eikholt for personer med ervervet døvblindhet. Hvert år etterpå har dette vært ett av årets høydepunkt for meg.

Takk til Dissimilis v/ Kristian ganger 2, Lars Kristian, Lars (programleder i A-laget), Sandra og Camilla for dyktig musikalsk støtte og masse inspirasjon! Takk til kursansvarlige Cathrine og Marit! Takk til alle meddeltakere!

Dissimilis Norge har eksistert i godt over 30 år. Dissimilis, som er latinsk for annerledes, er en kulturorganisasjon som jobber aktivt for at alle skal ha en plass i det kulturelle landskap.

Trenerlegenden Nils Arne Eggen sa: «Vi skal spille hverandre gode!» Dette ble suksessen i Rosenborg, det har blitt suksess på mange andre arenaer, og slik ble det også for oss.

Dette skrev jeg etter det første kurset: «I løpet av uka fikk vi opplæring i å spille ulike instrumenter, vi sang, og vi skapte

eget ensemble.

På kursets siste dag inviterte vi alle ansatte på Eikholt til konsert, der vi framførte låter av bl.a. Bobbysocks, Lynyrd Skynyrd (amerikansk rockeband), Jerry Lee Lewis og Ole Paus.

Det har blitt invitert til konsert tidligere der musikerne hadde sansetap. «Vår beste dag» med tekst av Erik Bye og melodi av Jon Rosslund, ble skrevet til 100 års jubileet til Hjemmet for Døve (nå Stiftelsen Signo). «Vår beste dag» ble første gang oppført under den store jubileumsfesten i Oslo Rådhus av et orkester bestående av døve musikere!

Kanskje Eikholt var pionører for å arrangere musikkdager og avholde konsert der musikerne var både syns- og hørselshemmede og hadde dobbelt sansetap?

Og det skal arrangeres nye kurs!! Den 3.-6. mai er det musikkdager for personer med medfødt døvblindhet, og 16.-19. august er det musikkdager for

**personer med ervervet døvblindhet.  
Anbefales!!»**

**Jeg ble skuffet da jeg leste i kurskatalogen fra Eikholt for 2026 at to av de tre musikkursene er fjernet. De musikkpedagogiske kursene jeg har deltatt på, har vært de mest imponerende kursene på Eikholt med tanke på brukermedvirkning og inkludering. Alle er aktive, mange er sårbare og ensomme, men her skapes fellesskap og livsutfoldelse. Vi brukere er mer enn bare syns- og hørselshemmet. Vi er hele mennesker med skaperevner og kreativitet. Musikk er et universelt språk uten grenser. Og musikk forener!**

**En deltaker på ett av musikkursene hadde vanskelig for å kommunisere, men gjorde det gjennom musikk, plystring, sang og dans. Han kjøpte seg nye dansesko og var den første til å melde seg på neste års kurs.**

**Hva er begrunnelsen for å kutte ut så verdifulle kurs? Det er en dissonans, en falsk tone og en negativ sound of Music!**

# TIPS OG NYHETER

## INTERVJU OM UNIVERSELL UTFORMING I NATUR

Om prosjektet:

Sammen med Fyresdal kommune, DOGA og Høgde arbeider vi i Nåva Space med innsikt og konseptutvikling der målet er å skape naturopplevelser som begeistrer - uavhengig av funksjonsevne. Prosjektet er støttet av DOGAs program Innovasjon for alle. Vi videreutvikler Hamaren Aktivitetspark og Tretoppvegen i Fyresdal for å skape mer inkluderende opplevelser som begeistrer. Arbeidet gjøres sammen med lokale og nasjonale aktører og skal gi læring som kan brukes andre steder også. Det er i hovedsak fokus på blinde og svaksynte, men ettersom det er et universelt utformingsprosjekt er vi interessert i perspektiver fra flere:

Hvem vi søker:

- **Blinde og svaksynte med ulike behov (erfarne og nye friluftsbukere, ulike hjelpemidler – førerhund / hvit stokk / uten hjelpemiddel).**
- **Personer med ulike funksjonsnedsettelse, situasjonsbetinget eller permanent.**
- **Ledsagere og pårørende.**
- **Ulike bakgrunner (Kjønn, etnisitet, alder osv.)**

Tema i intervjuet

**Tilgang til området, orientering / wayfinding (taktilt / lyd / apper), trygghet underveis, konkrete barrierer, forslag til forbedringer og hva respondentene liker. Vi spør kun etter generelle erfaringer, ikke om helseopplysninger.**

Tilrettelegging i intervjuet (eksempler):

**Deltagere kan ha med seg ledsager eller pårørende eller intervju kan utføres i grupper om dette er ønskelig. Hastighet og pauser underveis kan fullstendig styres av respondenten og pauser vil bli foreslått underveis. Intervjuet kan avsluttes av respondenten når som helst uten grunn.**

Formål og resultat

**Innsikten brukes til å prioritere konkrete tiltak og utvikle konsepter som faktisk hjelper. Målet er bedre tilgjengelighet og opplevelser som begeistrer.**

Praktisk:

**Varighet: 40-60 minutter (digitalt)**

**Frivillig og anonymt. Opptak kun med samtykke. Opptak transkriberes og anonymiseres. Opptak slettes ved prosjektets slutt.**

Ta kontakt med:

**Ulrik Elstad Valla**

**Industrial Designer**

**Tlf.: +47 908 39 959**

**Email: [ulrik.valla@nava.space](mailto:ulrik.valla@nava.space)**

# TIPS OG NYHETER

## “Klar tale” fra Norges Blindforbund

Fra trykkeriet sendes det hver uke ut en lettleste ukeavis “Klar tale” i punktskrift. Denne er gratis for punktlelere.

Dersom du kunne hatt glede av Klar tale, kan du ta kontakt med:  
trykeriet@blindforbundet.no

## Punktskriftprisen 2026!

I januar 2026 vil Blindforbundet dele ut punktskriftprisen. Dette gjøres i forbindelse med Braille-dagen som feires til minne om Louis Braille, mannen som fant opp punktskriften. Punktskrift handler om likestilling og blindes mulighet til å få samme informasjon som alle andre. Punktskriften tas gradvis i bruk på flere områder omkring oss, men fortsatt er det langt frem til Blindforbundets mål om samfunnsmessig likestilling. Denne prisen skal motivere for utviklingen og gi en velfortjent takk til noen som har gjort mye for punktskriften.

Formålet er å hedre personer, bedrifter, organisasjoner eller offentlige aktører som har lagt ned en ekstraordinær innsats for å motivere til bruk av punktskrift eller gjøre punktskriften tilgjengelig. Innsatsen bør føre til tiltak som fremmer punktskriften over tid. Kriterier på nominasjonene er dokumentasjon på innsats som oppfyller formålet.

Fristen for å melde inn kandidater til prisen er dessverre nå passert, da den var 10. November, men denne informasjonen er likevel spennende, da det gjenstår å se hvem av de nominerte som vinner prisen.

Prisen består av en skulptur laget av Nico Widerberg, et diplom og blomster. Hvis du har spørsmål om prisen så ta gjerne kontakt med Sverre Fuglerud på e-post: sverre.fuglerud@blindforbundet.no eller tlf. 990 03 662.

## NAV hjelpemidler og tilrettelegging legger ned kanaler på Facebook

Nav hjelpemidler og tilrettelegging er nå i en prosess på å avslutte alle facebook-kontoer. Bakgrunnen er personvern vurderinger, og da har kommunikasjonsavdelingen i Arbeids- og velferdsdirektoratet besluttet at slike kontoer må avsluttes. Sosiale medier er ikke laget for sikker informasjon. De største sosiale medie-plattformene samler inn personopplysninger i stor skala, som de deler med tredjeparter. Hva personopplysningene brukes til er det ingen som vet.

Vi avventer noe å legge ned «Nav akuttvakt tolke», men også denne kommer til å legges ned.

I stedet vil våre kommunikasjonskanaler bli slik:

Det vil være mulig å abonnere på nyhetsbrevet (se lenke til påmelding av nyhetsbrev for Nav hjelpemidler og tilrettelegging på e-post som er sendt ut til medlemmer 31.10.25.)

I tillegg blir nav.no holdt oppdatert om for eksempel åpningstider m.m.

Informasjon om driftsmeldinger tilknyttet bildetolktjenesten legges øverst på siden på Nav.no/tolk (se direkte lenke her <https://www.nav.no/tolking-for-dove-dovblinde-horselshemmede>) når det er noen meldinger.

Dette til informasjon.

Med vennlig hilsen

Berit A. Søgård  
koordinerende team på tolk  
+47 48 01 67 87

Nav hjelpemidler og tilrettelegging  
Styringsenheten

# JULEHILSENER

## JULE- OG NYTTÅRSHILDEN FRA SØR

Kjære medlem og lesere.

Ønsker deg/dere  
En riktig God Jul og  
Ett Godt Nyttår.

Jule- og nyttårshilsen fra  
John Sandell,  
Kristiansand.

## JULEHILSEN FRA BUSKERUD

LSHDB-avd-Buskerud hadde julebord den 26.november på Tollboden Hotell i Drammen.  
Vi spiste deilig julemiddag med dessert til og koste oss.

Vi takker tolk-ledsagere som tolket og ledet oss til en hyggelig kveld med god prat  
og mye latter.

Vi ønsker dere alle en riktig god jul og godt nyttår.



## JULEHILSEN FRA 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 2025!

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

## JULEHILSEN FRA OSLO/ AKERSHUS OG ØSTFOLD

Vi distriktlaget LSHDB Oslo/Akershus og Østfold ønsker alle lesere en riktig god jul og et godt nytt år.



FRIST FOR INNSENDING AV STOFF TIL

NESTE NUMMER:

30. JANUAR (OG GJERNE LITT FØR)

# TIL NESTE GANG



05. DESEMBER

Lansering av Haptics: Pocket edition på Eikholt

13. DESEMBER

Fremdeles ledige billetter til Teater Manu sin forestilling: Snekker Andersen og julenissen

24.-31. DESEMBER

God jul og godt nytt år!

21. JANUAR

Premiere på Teater Manu sin forestilling: Kvinne, kjenn din kropp

04. JANUAR

Verdensdagen for punktskrift

27. JANUAR

Det første gruppekurset starter på Eikholt

06. FEBRUAR

Samenes nasjonaldag

Ca 10. FEBRUAR

Neste nummer av SynHør bladet  
havner i postkassa

**RESTAURANT**  
  
**Halling-stuene**  
 GEILO  
 Tlf. 32 09 12 30/50

  
**BIOSIRK**  
 NORGE  
 Smihagan 25  
 2323 INGERBERG  
 Tlf. 917 71 400

  
**Signo Vivo**  
 Andebu Sentrum 1, 3160 ANDEBU  
 Tlf. 33 43 88 00

  
**speira**

**TAXI 03550**  
 ROMERIKE

**Kristiansen as**  
 BETONGPUMPING - SKIEN  
 Rødmyrsvingen 94, 3735 SKIEN  
 Tlf. 901 85 868

**Umas AS**  
 Kometvegen 4  
 7652 VERDAL  
 Tlf. 901 07 650

**Glassmester1 Arendal**  
 Strømsbuveien 61  
 4836 ARENDAL  
 Tlf. 37 02 41 88

**Samuelsen Maskin AS**   
 6445 Malmefjorden  
 Tlf. 71 26 88 00 E-post: [terje@samuelsenmaskin.no](mailto:terje@samuelsenmaskin.no)  
 Fax. 71 26 88 01 Hjemmeside: [www.samuelsenmaskin.no](http://www.samuelsenmaskin.no)  
 Graving - Sprengning - Transport - Belegningstein

  
**Specsavers Optikk**  
 Specsavers Horten  
 Vognmannsgata 5, 3187 HORTEN  
 Tlf. 33 80 48 00

**Motorsenteret Heidal AS**  
 Ysterivegen 5  
 2676 HEIDAL  
 Tlf. 61 23 34 00

**Vesetrud Sag**  
 Kolkinneveien 14  
 3533 TYRISTRAND  
 Tlf. 32 13 94 12

**interoptik**  
  
 Tlf. 32 78 88 99  
 Sentrumsgården, 3370 Vikersund

**FOLLO TAXI**  
 Ring **06485**

  
**ORPT**  
 Orstadveien 114  
 4353 KLEPP STASJON  
 Tlf. 51 78 66 00

**Proline Norge AS**  
 Caspar Storms vei 14  
 0664 OSLO  
 Tlf. 815 00 898

  
**NAPIER**  
 Hovlandsvegen 18  
 5443 BØMLO  
 Tlf. 53 42 44 00

**EGGER**  
 OPTIKK  
 Storgaten 33, 4370 EGERSTAD  
 Tlf. 51 49 07 78

**Grefsen Eiendom AS**  
 Henrik Bulls veg 48  
 2069 JESSHEIM  
 Tlf. 63 98 64 00

**Synsenteret AS Stavanger**  
 Kirkegata 26  
 4006 STAVANGER  
 Tlf. 51 85 80 80

**VULKAN SKANDINAVIA AS**  
 Byfogd Motzfeldts gate 6, 6413 MOLDE  
 Tlf. 71 24 59 90 Mobil 905 37 665  
[www.vulkan.no](http://www.vulkan.no)

**interoptik**  
 Evensen & Rønning  
 Dronningens gate 14, 1530 Moss  
 Telefon: 69 25 19 97

**Nettec AS**  
 Kolbotn 14  
 1410 KOLBOTN  
 Tlf. 66 81 06 40

  
**AN Bygg**  
 Ringrostveien 11, 2032 MAURA  
 Tlf. 63 99 77 90

  
**Tokke kommune**  
[tokke.kommune.no](http://tokke.kommune.no)

**interoptik**  
 Optiker Ramstad  
 Din leverandør av merkevarer  
  
 8400 SORTLAND | Tlf. 76 12 21 62

**JAG**  
 er som du.  
 Schweigaardsgate 14  
 0134 OSLO  
 Tlf. 962 09 666  
[www.jagassistanse.no](http://www.jagassistanse.no)

  
**Karmøy BEGRAVELSESBYRÅ**  
 Døgnvakt: 52 81 62 22  
 Til tjeneste i over 50 år  
 Klæhaugvegen 21  
 4270 Åkrehamn  
[karmoybb.no](http://karmoybb.no)  
 Praktisk hjelp og veiledning ved dødsfall og begravelse  
 Dødsannonsene: [karmoy.vareminnesider.no](http://karmoy.vareminnesider.no)



## **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