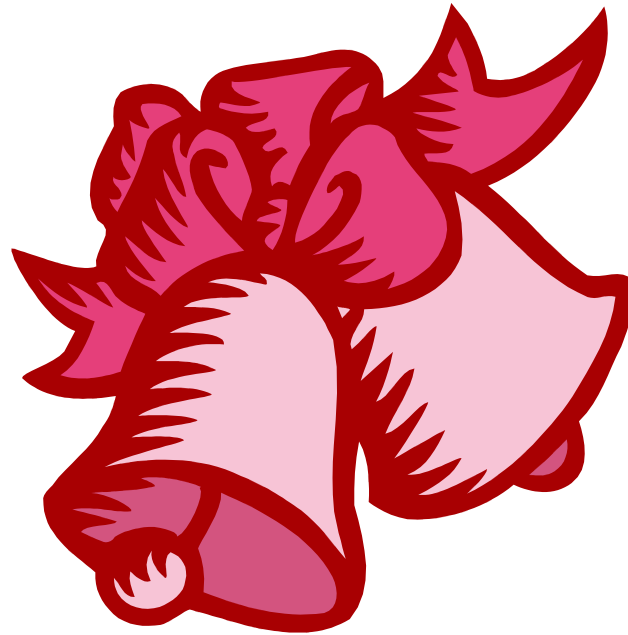


LSHDB

SynHør-bladet

17. årgang

Nr 6 - 2008



God Jul

**Julehilsner
side 4**

**ADBN
side 7**

**Gulborg Arnesen
til minne
side 10**

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

SynHør-bladet 6 - 2008

LSHDBs postadresse:

LSHDB

Skippergata 33

0154 Oslo

Besøkadresse:

Skippergata 33, Oslo. Kontoret ligger i 5. etasje.

Kontofullmektig: Karin Andvig

Kontoret er åpent onsdager (annenhver), torsdager og fredager.

Telefon: 22 41 34 24

Mobiltelefon 96 94 93 57

E-post: kontor@lshdb.no

Redaktør: Bibbi Hagerupsen

E-post: bibbih@online.no

Trykk: Rycon AS

Opplag: 350

Side 3: Lederspaltan

Side 4: Julehilsner

Side 4: Likemannskurs i haptisk kommunikasjon og buss-tur til Rosendal

Side 7: ADBN 2008

Side 8: ADBN - hilsningstale

Side 9: Stavanger Maraton 2008

Side 10: Gulborg Arnesen til minne

Side 11: Høsttur til Haraldvangen

Side 13: Fornøyd med at ledsageren holdt følge

Side 14: Ny lov skal rive barrierene

Side 15: Helsesportsuke

Side 16: Fra livets konsert får du ikke noe program

Side 16: The tune makes the music

Side 17: New York Maraton

Side 18: www.lshdb.no

**Neste nummer av SynHør-bladet kommer i februar. Frist for innlevering av stoff og bilder til bladet er:
1. februar 2009.**

SynHør-bladet

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

Lederspaltan

Kjære medlemmer og lesere!

Nå tennes tusen julelys, hører jeg på radioen via nettet. Ja nå står julen for døren igjen. Tiden flyr, og dette året har virkelig gått fort. Prøver å tenke gjennom på hva jeg har utrettet gjennom dette året og det er vel ganske mye. Hvis jeg skulle skrive og fortelle alt så ville det sikkert blitt en bok i stedet.

For LSHDB har dette året vært et spennende år med mange prosjekter, utredninger og alle arbeidsgrupper og referansemøter dere medlemmer har vært med på og som har gjort LSHDB mer kjent utad. Noen av gruppearbeidene ble ferdig i år men det har i tillegg kommet nye møter og utredninger på andre plan.

Vi har vært ute og reist på konferanser og seminarer og blitt kjent med mange utenlandske døvblinde. De har vi fortsatt god kontakt med. Jeg mener det er viktig å opprettholde kontakten videre. Derfor er det viktig for oss og være medlem i EDBU og WFDB selv om det koster penger. I år fikk vi midler til et prosjekt sammen med Eikholt, og i løpet av neste år har vi 3 prosjekter som skal arbeides med. Det var veldig skuffende at vi ikke fikk noe til Haptisk prosjektet, men vi har bestemt oss å finne en annen løsning for å skaffe midler til det. Vi må begynne og jobbe med få laget CD og DVD til videre kurs. Det har kommet ut et hefte som er et grunnleggende kurs i Haptisk kommunikasjon. For å vite mer om dette, så ta kontakt med kontoret.

Ellers så skal vi sette i gang med å få til et chatprogram kurs slik at vi kan bruke våre datamaskiner til å "prate" med hverandre. Vi skal bruke leselist, lyd og store bokstaver etc. Dette kommer vi tilbake til når alt kommer på plass.

I oktober var Kari og jeg med ADBN konferanse i Bergen, det var mest rettet mot fagpersonell. Men de oppdaget etter hvert at det også var nyttig å ha med brukere til konferansen. De kunne best fortelle om sin livssituasjon i forbindelse med jobb, privatliv og hvordan det er å bo i en institusjon. Jeg hadde et innlegg om Haptisk kommunikasjon som ble veldig godt mottatt. Etterpå fikk jeg mange spørsmål om å lære bort det.

I november ble det holdt et meget vellykket likemannskurs og julebord i Lørenskog. "Diskriminerings loven" var tema og mange spørsmål hadde kommet fram. Likevel var det mange som reiste hjem med enda flere tanker og spørsmål. Et nytt likemannskurs må til for at vi kan få flere svar på det mange går og grubler på. For flertallet var det ikke helt lett å skjønne hva som er hva. Kanskje starte et kurs om det?

Kontoret er åpent annenhver onsdag (partall dato), torsdag og fredag frem til 19. desember og åpner igjen 8. januar 2009. Med dette ønsker jeg dere alle en riktig GOD JUL.

Julehilsen fra
Åshild Johansen
Forbundsleder

Julehilsner

Vi ønsker alle medlemmer en riktig GOD JUL og et GODT NYTT ÅR.

Julehilsen fra LSHDB Telemark,
Marie Drægni.

LSHDB – Avdeling – Buskerud
ønsker dere alle
En riktig god jul
og
Godt nytt år

LSHDB, distriktslag Agder ønsker alle lesere og alle medlemmer en riktig GOD JUL og et GODT NYTTÅR.

Hilsen for distr. Agder ved John Sandell, distriktsleder

Norges kombinert syns- og hørselshemmede/døvblindes sjakkforening ønsker alle lesere, sjakkinteresserte, medlemmer en riktig GOD JUL og et fremgangsrik GODT SjakkÅR.

Hilsen for sjakkstyret: John Sandell, Bedir Yiyit, Aslaug Kibsgård, Camilla Hansen og Hege Dahlen

Vi ønsker alle lesere og medlemmer en riktig GOD JUL og et GODT NYTT ÅR! Takk for godt samarbeid i året som har gått.

Hilsen styret i LSHDB Oslo, Akershus og Østfold.

Camilla Hansen, Inger Kristin Hauge, Maj-Lisbeth Marman og Bedir Yiyit.

Likemannskurs i haptisk kommunikasjon og busstur til Rosendal

Av Camilla Hansen

Under LSHDBs sommertreff i Hauge-sund ble det holdt likemannskurs med temaet haptisk kommunikasjon onsdag 25. juni. Likemannskurset ble holdt av Åshild Johansen og Kari Kristine Engan.

Kurset åpnet med en fin minnestund for Trine Næss som gikk bort i vår. Det var egentlig hun som skulle hatt likemannskurset. Trine underviste i temaet døvblinde og kommunikasjon, med fokus på haptisk kommunikasjon, og gjorde mye for å spre kunnskap om haptisk og å videreutvikle haptisk som kommunikasjonsform. Åshild og Kari fortalte om LSHDBs videreføring av Trines arbeid, Bl.a. skal tolkene som Trine samarbeidet med, med støtte fra LSHDB utgi en bok om haptisk kommunikasjon som Trine begynte på.

Mens Åshild og Kari holdt foredrag under kurset, fikk de haptiske beskrivelser av tolkene sine på ryggen. På denne måten fikk de vite om noen rakk opp hånden, nikket, pratet, gikk ut eller om noen kom inn i rommet. Vi fikk en innføring i noen grunnleggende haptiske tegn og om bruksområder for haptisk kommunikasjon. Haptisk er en kommunikasjonsform hvor en tolk eller ledsager beskriver omgivelsene og hva som skjer, ved å gjøre tegn på kroppen, først og fremst på ryggen og overarmen, til den kombinert syns- og hørselshemmede/døvblinde. Det kan brukes til f.eks. å beskrive rommet man

er i; møbler, vinduer, dører, hvor folk sitter, hva de gjør; om de prater, smiler, ler, går, om noen kommer inn i rommet eller hvem som sitter rundt bordet eller i sofaen. Haptisk kan også brukes ute; til å beskrive bygninger, landskap, hvor folk er og hva de gjør, eller man kan angi retningen til et bestemt sted. Gjennom haptisk kan den kombinert syns- og hørsels-hemmede/døvblinde "se" omgivelsene og få med seg hva som foregår i sosiale situasjoner.

Når Åshild og Kari demonstrerte forskjellige haptiske tegn, gjorde tolkene våre tegnene på oss. Vi fikk også selv prøve å gjøre haptiske tegn på sidemannen og på tolkene våre. Etter en introduksjon og noen praktiske øvelser på hverandre inne i salen, fikk vi to papirlapper med oppgaver som vi skulle gjøre sammen med tolkene våre. Vi skulle først gjøre haptiske beskrivelser på tolkens rygg og deretter forsøke å avlese beskrivelser som tolken gjorde på vår rygg. Noen gikk ut i korridoren og i hallen utenfor auditoriet, mens andre gikk ut på kaien.

Den første oppgaven gikk ut på å beskrive rommet vi var i; hvor bord og sofagrupper var plassert og hvor det satt folk i sofaene, hvor vinduene og dørene var, folk som gikk inn eller ut av rommet. Når man beskriver et rom med haptisk, starter man med å tegne opp et kart over rommet på ryggen og å markere hvor den man utfører haptisk på, sitter eller står. Deretter tegner man opp dører, vinduer, møblene og om det er andre mennesker i rommet, hvor de er og hva de gjør.

Den andre oppgaven var litt mer avansert, særlig for en nybegynner som meg. Tolken tegnet opp et landskap på ryggen min, med trær, fjell, en kirke, et brudepar som giftet seg, og gjester som kastet ris på brudeparet. Jeg oppfattet ikke alt med en gang, men når tolken stemmetolket i tillegg, gikk det mye lettere. Det er fantastisk hva man kan formidle og hvor detaljert informasjon man kan få gjennom haptisk kommunikasjon. Kurset ble avsluttet for dagen med disse øvelsene. Det ble imidlertid tid til en liten tur på kaien med tolken etterpå, hvor jeg fikk trene litt på haptiske beskrivelser av båter som gikk forbi, beskrivelse av hotellet og hvem som satt på kafeen utenfor.

Lørdag 28. juni dro vi alle sammen på dagstur til Rosendal. Utflukten var en del av likemannskurset og ga oss mange muligheter til å praktisere haptisk kommunikasjon sammen med tolkene våre. Vi fikk nydelig vær denne dagen; solen skinte fra knallblå himmel og det var herlig sommervarmt. Vi tok buss fra hotellet og hele veien til Rosendal. På veien stoppet vi flere steder for kortere eller lengre pauser, bl.a. ved Åkrafjordtunet, i Odda og i Mauranger.

I Odda tok vi en liten spasertur i den trivelige gågaten og kikket i butikkene. En lengre pause ble det i Mauranger, hvor vi spiste lunsj i Olaløo, en rødmalt løe fra 1821 med gress på taket. Vi ble mottatt av vertskapet som var kledd i bunad, og som fortalte om stedets historie. En dame sang en vakker folketone for oss mens vi satt ved langbord og spiste hjemmelaget betasuppe og karamellpudding. Etter lunsj var det på tide å dra videre. Men

vi kunne ikke forlate Mauranger uten å se Maurangerfjorden og den ville og storslåtte Furebergsfossen. Fossen braste og buldret nedover mot fjellet og vi kunne kjenne små vandråper fra fossen, selv om vi stod flere meter fra den. Noen tok med seg tomme flasker og fylte dem opp med rent brevann til å leske seg med på bussen på veien mot Rosendal.

Vel framme i Rosendal fikk vi velge mellom å besøke baroniet eller båtmuseet. Det ble baroniet for de fleste av oss. Her fikk vi omvisning av en guide og fikk høre historien til Norges eneste baroni. Det startet i 1658 da Karen Mowat, Norges rikeste arving, giftet seg med den danske adelsmannen Ludvig Rosenkrantz. Ekteparet fikk gården Hatteberg i Kvinnherad som bryllupsgave, og bygde et slott her. Rosenkrantz yngste sønn arvet baroniet, men da hans sønner døde tidlig, ble slottet overtatt av den danske kongen. Fra 1745 ble baroniet eid av Rosenkroneslekten, inntil Universitetet i Oslo fikk det i gave i 1927. I dag er baroniet museum.

Slottsbygningen er i hvit murstein og har en borggård. Midt i bygningen er det en stor spiralformet eiketrappe som er bygget rundt en eikestamme. Alle rommene i slottet er bevart slik de ble utformet av de forskjellige eierne og er innredet etter forskjellige tidsepoker. Det første rommet vi så var det gamle biblioteket som står slik det var på Rosenkrantz tid. Rommet er i barokk stil, med vegger kledd i franske tekstiltapeter fra 1660-tallet og bokhyller med århundregamle bøker. Da vi var der, stod det et stort bord midt i rommet

hvor det var utstilt forskjellige gjenstander som hørte til huset. Vi fikk streng beskjed om å ikke gå inn i biblioteket eller røre ved noe. For oss som er synshemmet var det jo litt synd å ikke kunne gå nær for å se eller få føle på ting, men her kom tolkenes haptiske beskrivelser oss til god hjelp.

Flere av salene i slottet har navn etter fargene i rommene; som den røde salen og den gule salen. Den røde salen, som er i rokokkostil, har dyprøde vegger og møbler i rødt og gull. På veggene henger store landskapsmalerier i gullrammer fra nasjonalromantikken av kjente malere som I.C. Dahl og Hans Gude. Vi fikk også kikke fra dørkarmen inn i det spesielle Pompei-rommet, som er innredet i romersk stil med avtrykk av friser fra utgravningene i Pompei.

Etter omvisningen inne, tok vi en tur i hagen utenfor slottsbygningen. Hagen er en 300 år gammel vakker renessansehage som er formet i labyrintmønster og har over 2000 roser. Utenfor rosenhagen ligger en stor park, men denne fikk vi ikke tid til å utforske, da vi måtte løpe tilbake til bussen for å rekke fergen til Skånevik – og det var på nære nippet vi nådde den. Fra Skånevik bar det tilbake til Haugesund og middag på hotellet.

Til slutt vil jeg takke alle, og styret spesielt, for et opplevelsesrikt og fint sommertreff. Jeg gleder meg allerede til neste sommer!

ADBN 2008

Av Kari Kristine Engan

Norge stod som vertskap av det 7. seminaret om døvblindblitthet da Acquired Deafblindness Network (ADBN), et nettverk under Deafblind international (Dbi) ble arrangert i Bergen 8. – 12. oktober.

Temaet for dette seminaret var "Aktivitet, evne, deltakelse, døvblindblitthet i alle livsfasene" (fritt oversatt).

Åshild Johansen og undertegnede representerte LSHDB. Til sammen var vi ca 200 deltakere, fra 13 land og ca 25 døvblinde. Statped Vest og Skådalen regionsenter stod for den praktiske gjennomføringen, noe de gjorde til "20 i stil"!

Om kvelden den 8. samlet vi oss i Håkomshallen der det ble servert forfriskninger og lett mat, akkompagnert av taler og sang. Vi gikk i prosesjon fra hotellet, anført av Buekorpset. Politi på motorsykler sørget for bilfrie gater, til lett regn. Været hadde slått om da vi dro tilbake til hotellet, rene skybruddet, så da var taxiene gode å ty til!

Torsdag den 9. ble seminaret offisielt åpnet med taler fra ADBN, Helsedirektoratet, Statped Vest, FNDB og LSHDB.

Deretter var det foredrag i plenumssalen om hvordan det er å leve med døvblindhet, og her var det historien til Chris Farrow fra England som gjorde størst inntrykk. Innlegget hans fo-

regikk i "intervjustil" der han fortalte om sine alkoholproblemer etter å måtte slutte som ingeniør i brobygging verden over. Etter noen år ble han tørrlagt og arbeider nå til beste for andre døvblinde. Det var ikke mange tørre øyne i salen etter hans åpenhjertede innlegg.

Etter lunsj var det workshops, vi kunne velge mellom 10 forskjellige emner. De fleste innleggene ble fremført av døvblinde. Åshild og jeg delte oss slik at vi kunne få med mest mulig. Det var svært mange interessante tema som gjorde det vanskelig å velge! Med tanke på LSHDBs prosjekt med midler fra Helse & Rehabilitering med Berit R. Øie som prosjektleder om "Livet rundt døvblind forelder", deltok jeg på engelske Emma Boswells "Usher forelder – mulig?". Dessuten hørte jeg på Ann-Britt Johanssons innlegg om døvblindes erfaringer med deltakelse.

Både fredag og lørdag 10. og 11. var det flere foredrag og workshops, Berit R. Øie hadde et workshop som hvorfor fysisk aktivitet er viktig for personer med døvblindblitthet.

Imidlertid vil jeg her konsentrere meg om foredraget om Haptisk kommunikasjon. Åshild hadde ca 35 min. til å formidle om Haptisk, hva er det, hvorfor bruke haptisk og eksempler. Tenk dere ca 200 personer som fulgte svært interessert med, Åshild var utrolig dyktig og fikk fram budskapet på en meget tydelig og god måte! Berit R. Øie og jeg satt på podiet med ryggen vendt mot salen og tolkene våre haptiserte til den store gullmedalje.

Tolkene som jobbet nær Trine Næss har utarbeidet hefter om haptisk kommunikasjon, og disse ble ”revet bort”, og mange bestilte i norsk eller engelsk versjon.

Lørdagskvelden var det festmiddag i den flotte Grieghallen med nydelig mat og fengende dansemusikk.

Søndag den 12. ble konferansen avsluttet med lunsj, og det var tid for å sette kursen hjem etter noen innholdsrike dager med mange inntrykk, gjensyn med gamle venner og der nye vennskapsbånd ble knyttet. Det 8. seminaret om ADBN vil foregå i Ålborg, Danmark, høsten 2010, og jeg anbefaler alle som har mulighet, til å delta!

For dere som ønsker å lese mer, kan dere gå inn på www.adbn.org

ADBN hilsmingstale

Av Kari Kristine Engan

Kjære deltakere!

Jeg har fått æren av å holde hilsmingstalen på vegne av Landsforbundet for kombinert syns- og hørselshemmede/Døvblinde (LSHDB).

Mitt navn er Kari Kristine Engan og har vært styremedlem siden 2000, fom i år som nestleder.

Vi er et styre på 7 inklusive 2 varamedlemmer, og hele styret er svært aktiv i forhold til møtevirksomhet med våre samarbeidspartnere samt planlegging og gjennomføring av aktiviteter for medlemmene.

LSHDB har 8 fylkes- og regionlag som

dekker 13 fylker, og er aktive i forhold til tiltak for medlemmene og som brukermedvirkere lokalt.

LSHDB er en organisasjon av og for døvblinde. Den ble stiftet i 1989 og het den gang Norges Usherforening. Da mennesker med kombinert sanse- tap som ikke hadde Usher, også ønsket å bli medlemmer, ble derfor navnet endret til nåværende i 1997. Vi er en av Norges tre døvblinde organisasjonene; den med ”det lange og vanskelige navnet”! Vi vet at mange døvblinde, spesielt blant de yngre, har problem med å identifisere eller godta seg selv som døvblind, derfor valgt vi å ha kombinert syns- og hørselshemmede med i vårt navn.

Vi har ca 150 døvblinde medlemmer, der majoriteten er i yrkesaktiv alder. Ca halvparten er tegnspråklige, noen av disse kommuniserer taktilt, mens den andre halvparten bruker tale og hørselstekniske hjelpemidler.

LSHDB arbeider for at døvblinde skal kunne delta aktivt på alle samfunnsområder.

Her vil jeg trekke fram tre av punktene fra vårt arbeidsprogram fram til 2010:

- fri tolk i utlandet til dagliglivets gjøremål
- døvblinde og arbeid
- økt tilgang på ledsagere ved fysisk aktivitet

Vi prioriterer å bruke mest mulig av de offentlige midlene til samlinger for våre medlemmer, og har derfor et høyt aktivitetsnivå når en tar i betraktning av at vi bare har en person lønnet i 50% stilling.

Hvert år arrangerer vi en ukes som-

merstevne som vi legger til ulike kanter av landet, i sommer var vi på disse kanter, nærmere bestemt i Hauge-sund.

Dessuten arrangerer vi årlig to like-mannskurs, det ene er relatert til utdanning og arbeid. I 2005 og 2007 arrangerte vi nasjonale komferanser der fokus var satt på inkludering i arbeidslivet.

Når det gjelder innholdet for ordinære likemannskurs, har haptisk kommunikasjon og samarbeid mellom tolk og bruker vært hyppige tema. Mange av våre medlemmer bruker mye haptisk kommunikasjon, og antallet øker stadig.

I tillegg har vi i de siste årene arrangert sjakk-kurs som har ført til at flere døvblinde spiller aktivt.

Til slutt vil jeg ønske lykke til med konferansen og ser fram til mange spennende foredrag.

Stavanger Maraton 2008

Av Aud Kristin Røstad

Arne Olav Løvik, 56 år representerte Stavanger Døves Idrettsforening i Stavanger Maraton lørdag 16. august. Hans mål der var å komme under 4 timer. Han klarte det og tiden ble 3.56.50.

Det var flott vær med sol og varme. Tolke/ledsager Per Anders Grimstad var ledsager, da han syklet og ledsaget under hele løpinga Arne Olav gjennomførte der. Tolk Lene Lutsi var tolk i start- og målområdet. Starten

var fra Stavanger stadion. Mål var på torvet i Stavanger sentrum.

Jeg syklet til sammen ca. 20 km og fulgte med Arne Olav i dette maratonløpet og støttet ham. Maraton er over 42 km lang.

Arrangøren gav Arne Olav ett gavekort verdt 400 kroner. Arrangørsjefen Einar Sønderland sa at det er fortjent at Arne Olav fikk det. Arne Olav fikk også medalje for fullført maraton. Han vant også i trekning av gavepremier, og da fikk han drikke belte med drikkeflasker.

Arne Olav har pr. nå løpt maratonkonkurranser 76 ganger og fullførte i alle disse maratonløpene.

Jeg har vært så heldig å få oppleve Arne Olav i nært holt i mange av maratonløpene.

Neste år 2009 er det 30 års jubileum for Arne Olav som maratonløper, hvis han klarer det.

Jeg vil gratulere Arne Olav med maratonløpet hans i Stavanger Maraton 2008 og ønsker ham lykke til videre.



Gulborg Arnesen til minne

Av Lill Fermann Iversen

Mangeårig medlem i LSHDB, Gulborg Arnesen, døde fra oss på sykehjemmet v/Sofienbergsenteret i Oslo søndag den 9. November 86 år gammel.

På vegne av LSHDB, og som leder av LSHDBs Aktivitetssenter for døvblinde i Oslo gjennom mange år og alle hennes venner der, ønsker vi å takke Gulborg for hyggelig sosialt samvær på senteret og på utallige turer og utflukter. Vi er også takknemlig for all hennes varme og godhjertede støtte til Aktivitetssenteret gjennom mange, mange år.

Gulborg møtte opp på senteret trofast hver eneste uke - og i tidligere år alltid sammen med sin søster, Sonja, men som dessverre falt bort så altfor tidlig. Nå i de senere årene hvor alderen krevde sitt og hun fikk gangbesvær - har hun hatt god hjelp av tolk/ ledsagere på Aktivitetssenteret, på turer i inn- og utland og ellers ved ulike dagligdagse gjøremål, men også av enkeltpersoner i døvemiljøet som ofte tro støttende til - foruten det profesjonelle hjelpeapparatet som Rådgivningskontoret for hørselshemmede, Conrad Svendsen Senter m.fl.

Men Gulborg Arnesen var egentlig en meget selvstendig dame med egne bestemte meninger og stort pågangsmot. Raus og sjenerøs var hun, og hennes store hobby var teppeknyting. Aktivitetssenteret har hatt stor glede av hennes mange flotte, fargerike tepper, løpere og puter som vi har loddet ut til inntekt for hyggeda-

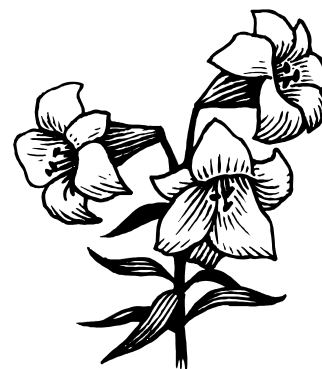
ger og turopplegg. Her var hun rask, nøyaktig og meget flittig. I de senere årene hvor helsa begynte å skranke litt og en arm var vond, sa jeg ofte at du må ikke anstrenge deg med å knytte - ta det med ro og hvil deg - da sa Gulborg alltid på sin litt ordknappe måte : Må knytte litt hver dag, vet du !

Turer og utflukter var alltid en kjærkommen avveksling, og spesielt var hun begeistret for turer til Danmark, og jeg tror hun deltok på samtlige turer og utflukter Aktivitetssenteret arrangerte samt LSHDBs sommertreff. Hun var også i Spania flere ganger - på besøk hos sin kjære niese Bodil og turopplegg i regi av Conrad Svendsen Senter.

LSHDB og LSHDBs Aktivitetssenter og vennene der samt undertegnede minnes Gulborg Arnesen med stor glede og dyp takknemlighet for all hennes varme støtte og bidrag gjennom alle år.

Vi lyser vi fred over hennes minne !

Minneord om Olaf Melbjør kommer i neste nr.



Høsttur til Haraldvangen

Av Camilla Hansen

LSHDB Oslo, Akershus og Østfold

LSHDB Oslo, Akershus og Østfolds høsttur gikk i år til Haraldvangen i Hurdal. Vi var i alt 19 personer, hvorav 10 medlemmer og støttemedlemmer og 9 tolk-ledsagere. Fredag ettermiddag dro vi med buss fra Oslo til Haraldvangen. Haraldvangen er et kurs, aktivitets- og opplevelsessenter ved Hurdalsjøen nord for Gardermoen. Senteret ligger i naturskjønne omgivelser nær skog og sjø og omgitt av fjell, og de tilbyr en rekke friluftsjaktiviteter.

Etter å ha sjekket inn og installert oss på rommene våre, ble vi servert middag i spisesalen. Det var ikke så mange andre utenom vår gruppe tilstede, så da var det ganske rolig i salen og det gikk an å prate sammen ved middagsbordet. Praten fortsatte i peisestuen utover kvelden, helt til alle benket seg foran TV-en i en av hyttene for å se Senkveld med Thomas og Harald. Kveldens sending var spesielt interessant for oss, fordi Thomas og Harald i et innslag konkurrerte mot Ylvis-brødrene om hvem som var best som døde.

Etter frokost neste dag ble det balansetrening med muskelterapeut Bedir Yiyit som instruktør. Balansetreningen foregikk utendørs, og det ble demonstrert forskjellige balanseøvelser som deltakerne gjorde. Dessverre hadde ikke undertegnede anledning til å delta på dette, så derfor følger ingen beskrivelser av disse øvelsene.

Dagens høydepunkt var fjellklatring og rappellering i en 40 meter høy fjellvegg. Vi ble fraktet i minibuss langt innover i Hurdalen, mellom kornåkrer, bondegårder og gjennom skogen. Været vekslet mellom solskinn og skyer, men det blåste kaldt. Høsten var kommet, løvtrærne bruste i gult og oransje. Vel framme festet instruktørene belter over hoftene våre og vi fikk på oss knallrøde hjelmer. Vi gikk et stykke gjennom tett skog, før vi kom opp på en høyde hvor vi kunne se ned en bratt fjellvegg på et vann som lå langt nede. Ikke alle var like forberedt på at det var så langt ned.

Noen vurderte å trekke seg, og jeg var selv et øyeblikk i tvil om jeg skulle våge å gjennomføre dette, da jeg så nedover den bratte fjellveggen og det svarte, frådende vannet langt der nede. Men etter en stund klarte vi alle å overvinne høydeskrekken. Bedir var den første som satte utfor, uten å nøle. Han hadde vært med på fjellklatring før, så for ham var det en enkel sak. Siden fulgte andre etter i tur og orden. Også et par av tolkene fikk prøve seg.

Vi måtte rappellere ned én om gangen. To tjukke tau som var festet i kroker som var støpt inn i fjellet ble tredd inn i og knyttet fast i kroker i beltene vi hadde på oss. En etter en trødde over fjellkanten, mens vi som stod igjen oppe fulgte med når de klatret stadig lenger nedover, helt til vi ikke lenger kunne se dem. Etter en stund kunne vi se dem suse over vannet dinglede i en lang tau som gikk tvers over vannet.

Da det var min tur til å rappellere fikk jeg beskjed om å holde meg fast i

begge tauene og strekke meg langt bakover. Med den ene hånden regulerte jeg farten nedover ved å løsne litt på grepet. Den største utfordringen var å komme seg ned selve fjellkanten, men etter dette gikk det ganske greit å klatre nedover. Litt ekkelt var det imidlertid et par ganger da føttene mistet kontakten med fjellveggen. Vel nede på bakken stod en av instruktørene klar, og geleidet meg bort til taubanen. Der ble tauer fra taubanen knyttet fast i beltet jeg hadde på meg og jeg tok tak i en krok – og så bar det i full fart over vannet med vinden i ansiktet.

Dette som hadde sett så skremmende ut fra oven, viste seg faktisk å være veldig artig. På den andre siden ventet de andre rundt bålet og så på etter hvert som vi kom susende over vannet. Da alle hadde kommet seg over, avsluttet vi med en liten fotoseanse inne i skogen, før vi begav vi oss tilbake til Haraldvangen og en rykende varm middag.

Etter middag var det mulighet for å slappe av, gå tur eller gjøre andre ting. En gjeng tok turen ned til Hurdalssjøen, og her benyttet Jan Åge, Reidun og en av tolkene sjansen til å ta seg et forfriskende høstbad. På kvelden ble det først spørrekonkurranse og deretter sosialt samvær i peisestuen. Praten gikk livlig rundt bordene og fortsatte ut i de små timer.

Søndag formiddag gikk vi til Norges Blindforbunds kurscenter, Hurdalssenteret, som ligger ca. 15 minutters gange fra Haraldvangen. Bedir ga oss en omvisning inne på senteret og på området utenfor. Deretter avsluttet vi utflukten med en liten søn-

dagstur i skogen før lunsj. Så kom bussen og hentet oss, og vi vendte hjemover etter en flott helg med mange opplevelser, mye frisk luft og hyggelig sosialt samvær.



Fornøyd med at ledsageren holdt følge

Kilde: moss-avis.no

Publisert 30. oktober 2008

Godt løpt Bedir Yiyit løp Istanbul Maraton på tre timer og 55 minutter og var også godt fornøyd med ledsager Rune Holtze Jensen (til høyre). Foto Privat



Bedir Yiyit er godt fornøyd med Istanbul Marathon, og ikke minst med at ledsageren klarte å holde følge. Det er nemlig ikke alltid tilfelle når vår svaksynte og ytterst kondisjonssterke stålmann gir seg i kast med sine ulike styrkeprøver.

– Under New York Marathon i fjor hadde jeg to ledsagere. Den ene måtte gi seg halvveis i løpet, mens den andre heller ikke var spesielt bra til å løpe. – I Istanbul Marathon denne helgen gikk det mye bedre. Da var Rune Holtze Jensen med som ledsager, og han er veldig godt trent, forteller Bedir Yiyit.

To verdensdeler

Så bra gikk det at han satte en personlig rekord med nesten 50 minutter. Bedir Yiyit tilbakela de 42.195 metrene i den tyrkiske millionbyen på tre timer

og 55 minutter. Hans pers fra New York var på fire timer og 42 minutter. Det spesielle ved å løpe Istanbul Maraton er at deler av løpet går i Europa, og resten av løpet går i Asia. Istanbul er nemlig delt av Bosporosstredet som skiller de to verdensdelene.

Tilbake til New York

Bedir Yiyit ligger ikke mye på latsiden. Den ene kondisjonsprøven avløser den andre. Allerede førstkomme helg skal han til New York for å løpe et nytt maraton. Altså blir det to maratonløp på en uke, og på denne tiden har han da løpt i tre verdensdeler.

– Ja, det blir litt tøft med to maraton i løpet av en uke, men det skal gå bra, sier han friskt og optimistisk.

– Tror du at du klarer å løpe like fort der som i Istanbul?

– Det er ikke sikkert. Jeg er nok fortsatt litt sliten fra det forrige løpet, og det er ikke sikkert jeg får en like god ledsager i New York som Rune Holtze Jensen var for meg i Istanbul. Vi samarbeider veldig godt og har en god kommunikasjon. I New York må jeg bruke en ledsager som arrangørene skaffer, sier Bedir Yiyit.



Ny lov skal rive barrierene



Døve kan ikke varsle nødnumre. Rullestolbrukere må trille rundt hele hotellet for å komme til møtesalen. Personer med utviklingshemning blir nektet adgang på restaurant. En ung student nektes å reise på språkreise fordi hun har en lett form for diabetes. Fra nyttår kommer en ny lov som forbyr denne typen diskriminering og kan bidra til å rive barrierene.

- Sakene som er nevnt ovenfor gir en pekepinn på hvor omfattende dagens diskriminering av personer med nedsatt funksjonsevne er, sier likestillings- og diskrimineringsombud Beate Gangås.

Formålet med loven er «å sikre like muligheter og rettigheter til samfunnsdeltakelse for alle, uavhengig av funksjonsevne, og hindre diskriminering på grunn av nedsatt funksjonsevne».

- Denne formuleringen er hentet fra loven, og det er store ord. Som ombud får vi en viktig oppgave når det gjelder å forvalte loven. Jeg vil opp-

fordre personer som opplever seg diskriminert på grunn av nedsatt funksjonsevne om å ta kontakt med oss, sier Gangås.

Et tilgjengelig samfunn

Den nye diskriminerings- og tilgjengelighetsloven skal bidra til å bygge ned barrierer på alle samfunnsområder, slik at vi får et samfunn som er tilgjengelig for alle. Alle skal ha den samme friheten til å fungere i samfunnet.

- Jeg ser fram til at tersklene skal bygges ned, på mer enn en måte. Noen barrierer hindrer rullestolbrukere å komme inn på skoler og i butikker. Men tilgjengelighet handler også om at døve skal kunne ringe et nødnummer, sier Gangås.

Hun er opptatt av at også personer med usynlige funksjonsnedsettelse blir diskriminert. - Når en diabetiker blir nektet opptak til en skole på grunn av en helseattest, kan det være diskriminering hvis sykdommen hans eller hennes ikke har noen betydning for utdannelsen og den framtidige jobben.

Skolene blir prøvesteiner

Gangås tror at skolene blir prøvesteiner. Fra januar skal alle vesentlige funksjoner på skolene være tilgjengelige for flest mulig. Det betyr ikke at alle rom skal være universelt utformet, men alle skoler skal ha for eksempel gymsaler og musikkrom som er tilgjengelig for alle.

Loven understreker også at alle har krav på tilrettelagt undervisning. I dag har mange kommuner bare tilbud om spesialskoler, istedenfor å gi tilrette-

lagt tilbud på nærskolene.

Likestilling og likeverd

Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven gjelder fra 1. januar 2009. Det blir da forbudt å diskriminere personer på grunn av nedsatt funksjonsevne på alle samfunnsområder. Tidligere har funksjonshemmede kun hatt et slikt vern i arbeidslivet.

Ombudet har i dag ansvar for å overvåke diskriminering på grunnlag av kjønn, etnisk opprinnelse, alder, seksuell orientering og religion, i tillegg til diskriminering på grunn av nedsatt funksjonsevne.

- Vi vil bruke vår erfaring i arbeidet mot diskriminering på dette nye feltet. Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven (DTL) er et viktig skritt i riktig retning. Nå gjelder det å bruke loven til å bekjempe diskriminering og øke tilgjengeligheten for flest mulig, sier likestillings- og diskrimineringsombudet.

www.ldo.no

Telefon: 24 05 59 50 eller grønt nummer 800 41 556

BOKS

Lett å henvende seg

Det er enkelt å ta kontakt med Likestillings- og diskrimineringsombudet. Noen ringer for å få råd når de føler seg diskriminert. Andre møter opp på kontoret til ombudet. En del av de som tar kontakt vil levere en klage.

Enkelte får hjelp til å formulere en skriftlig klage. Andre får beskjed om at det de har vært utsatt for dessverre ikke er omfattet av loven. Alle klagesaker undersøkes grundig for å se om

det dreier seg om lovbrudd.

Ombudet ønsker å få inn klagesaker slik at den nye loven blir prøvd ut. Det finnes foreløpig en del områder som er unntatt fra loven. Retten til varer og tjenester skal utredes videre. Også innenfor samferdsel er det foreløpige unntak, det samme gjelder IKT.

Ombudet kan også kritisere forhold som virker urimelige, selv om disse ikke er omfattet av loven.

Helsesportsuke

I uke 45 hadde jeg gleden av å være deltaker på "Helsesport og opplevelser" på Eikholt. Dette var ei praksisuke for tolkestudenter fra Oslo, Bergen og Trondheim.

Programmet bestod bl.a. av aktiviteter som: Skyting med luftgevær, magedans, linedans, judo, styrketrening og tromming! Utfordringer og spenning både for studenter og kursdeltakere. For dette var aktiviteter som noen av oss prøvde oss på for aller første gang!

Med hjelp av tegnspråk og haptiske tegn fra studentene ble det mulig å "kaste seg ut i" de ulike utfordringene og komme over egne grenser. Og i tillegg ha stor glede av aktivitetene! Jeg tror ei slik uke er verdifull praksis for studentene, og det var en hyggelig opplevelse å være deltaker. Derfor vil jeg gjerne oppfordre flere til å søke på slike kurs!

Maura, november 2008

**Med vennlig hilsen
Cor van der Lijcke**

Fra livets konsert får du ikke noe program

Har lest den siste artikkelen ("Sviktet av psykiatrien") fra Trine Næss i Døves tidsskrift.

Trist!!!

Kommunikasjon er grunnleggende og fundamentalt i forhold mellom mennesker.

Vi snakker om at andre land krenker menneskerettighetene.

Hva skal man kalle det når et sykehus fraskriver seg ansvaret for å gi en døvblind pasient muligheten til den tolk-kommunikasjon som vedkommende er totalt avhengig av.....?

Jeg håper og forventer at døvblindes organisasjoner i samspill med norske myndigheter (politikere og helsevesen) kommer med en løsning på dette problemet. (F. eks en lovfestet rett.)

Selv kom jeg etter en hodeoperasjon i fysisk og psykisk uballanse. Via Nasjonalt senter for hørsel og psykisk helse og ved hjelp av kognitiv terapi, kom jeg meg "tilbake til verden".

Jeg kan anbefale en artikkelsamling som har kommet ut på dansk som heter: **PSYKOLOGISKE PROBLEMSTILLINGER HOS DØVBLINDBLEVNE**

Dette hefte kan bestilles fra:
Videnscenteret for døvblindblevne
Generatorvej 2 A
2730 Herlev
Danmark

E-mail: www.dbcent.dk

I denne samlingen, har blant annet psykiater og kognitiv terapeut Hege Saltnes, overlege ved Aker universitetssykehus HF, nasjonalt senter for hørsel og psykisk helse, skrevet en artikkel med tittel: Tankene former vores liv – om erhvervet døvblindhet og psykisk sykdom.

I tillegg har klinisk sosionom Bente Enggrav ved Eikholtssenteret, skrevet en artikkel med tittel: Identitets- og livsændringer.

Å leve er et usikkert prosjekt.

Maura, november 2008
Cor van der Lijcke

The tune makes the music

Musikk er fra alle tider.
Musikk har ingen (lande)grenser.
Musikk gir følelser og sinnsbevegelser.

Musikk er beroligende.
Musikk gjør deg glad.
Musikk gir trøst.

Da vi giftet oss fikk vi en jembe-tromme.

I fjor deltok jeg i tolkstudent praksisuke på Eikholt (helsesport og opplevelse) hvor vi som deltagere fikk en jembe-trommekveld.

Etterpå var jeg ved hjelp av en tolk med på et 10 kvelders jembe-trommekurs.

På studentpraksis i uke 45, holdt jeg selv et trommekurs en kveld.

Å lytte til musikk gir enorm glede,

men for meg stimulerer det å spille selv også til å glemme de daglige problemer.

På dette kurset var høydepunktet for meg at en döv deltager via min tromme og ved hjelp av en ballong, kunne "høre" vibrering av lyden i sin hånd.

Dette styrker meg i min overbevisning om at det må være mulig å opprette en musikkgruppe med syns- og hørselshemmede/døvblinde.

Jeg vil derfor gjerne komme i kontakt med ovennevnte personer som synger og/eller spiller et eller annet instrument.

Min mening er å spille lett, rytmisk musikk.

Kanskje LSHDB og/eller Eikholt kan hjelpe oss med dette.

De som har interesse, kan sende en e-mail til : clijcke@online.no

Maura, november 2008
Cor van der Lijcke

New York Maraton

Synshemmede Bedir Yiyit viser vei
Vil ha flere i aktivitet.

Bedir Yiyit ønsker å gjøre en innsats for å aktivisere flere synshemmede. Gjennom sin aktive livsstil og uredde væremåte har Bedir Yiyit vist at man kan delta i en lang rekke aktiviteter selv om man er synshemmet.

Bedir Yiyit har syklet fra Nordkapp til

Lindesnes, han har syklet Birkebeinerrittet i terrengsykling, han har gått turrenn på ski og han har løpt flere maratonløp. Hardhausen har også forsøkt seg på slalåm på Beitostølen. Sist helg løp han New York Maraton sammen med 40.000 andre.

- Stor opplevelse.

- Det er en stor opplevelse å løpe sammen med så mange. Neste år håper jeg at flere synshemmede kan få oppleve det samme.

- I New York var det rundt 300 handikappede som deltok gjennom Achilles Club, som er en klubb for funksjonshemmede med utøvere fra 70 land.

- Dette har inspirert meg til å prøve å gjøre noe for andre synshemmede i Norge.

- Gjennom teamet vårt, Team RT, ønsker vi å få kontakt med flere svaksynete som ønsker å bli mer aktive. Og jeg vil være en kontaktperson for dem som vil prøve seg, sier Yiyit.

Han forteller at RT er forkortelsen for den synssykdommen han har.

- Vi ønsker å få folk ut og delta i ulike aktiviteter.

- Det tror jeg vil gi dem et bedre liv og få dem i bedre humør. Det hadde vært veldig hyggelig om vi kunne bli flere som reiste rundt sammen for å løpe, sykle eller gå på ski, fortsetter han entusiastisk.

Massør i New York.

Sist helg løp han sitt andre maratonløp i løpet av to uker. Det ble bare et par hviledager hjemme i Moss mellom

Istanbul Maraton i Tyrkia og New York Maraton i USA.

- Hvordan gikk det med deg i New York?

- Det gikk veldig bra! Jeg er godt fornøyd, og jeg hadde to ledsagere som holdt helt til mål. Tiden ble fire timer og 25 minutter. I fjor løp jeg på 4.42, så dette var fremgang, forteller Bedir Yiyit.

- Jeg jobbet også litt som massør før og etter løpet.

- Tjente du inn turen, da?

- Det dekket noe av kostnadene, men ikke alt, svarer han.

Bedir Yiyit er utdannet massør og jobber som det i Moss.



www.lshdb.no

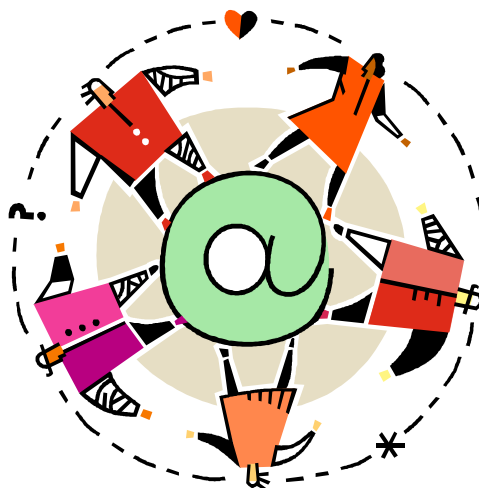
Av Bibbi Hagerupsen

Hjemmesiden til LSHDB er blitt oppdatert i oktober, der Camilla Hansen og John Arne Torstensen gjorde forbedringer med hjemmesiden.

Hjemmesiden har informasjon om styret, adresse, siste utgaver av SynHørbladet og så videre.

Adressen til LSHDBs hjemmeside er: www.lshdb.no

Gi tilbakemelding og kommentarer om hjemmesiden til LSHDB på e-post: kontor@lshdb.no



Returadresse:

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

Kalender 2009

22. - 29. juni - Sommertreff i Hurdal

LSHDB-sentralstyre 2008 - 2010

Forbundsleder: Åshild Johansen

Nestleder: Kari Kristine Engan

Styremedlemmer: Odd Paulsen, John Arne Torstensen og John Sandell

Varamedlemmer: Harald Vik og Camilla Hansen

LSHDBs hjemmeside: www.lshdb.no (stadig oppdatert)