



Læs om Synslinjen

**Det er en
ensom proces
at miste synet**



Yoga er
for alle



**Konference om
rehabilitering
og hjælpe-
middelmesse**



Abigail
fra Ghana
har fået
modet
tilbage



**Korsang der
giver vinger**



Sikker
trafik
kræver
sikkert syn



Mehtap kæmper for en uddannelse

**Ingen skal sige
at jeg giver op**

INDHOLD



4 tips der gør
havearbejdet lettere 15



Synslinjen rådgiver
om synstab 16



En fantastisk uge
på sommerskolen 28

Uddannelse til unge med synshandicap	4	Beskyt øjnene med solbriller	23
Ingen skal sige om mig, at jeg giver op	6	Abigail har fået modet tilbage	24
Utrolig frihed og lettelse i kroppen	10	Opskriften på en fantastisk uge	28
Et lettere liv med synshandicap	12	Sikker trafik kræver sikkert syn	29
4 havetips	15	Vind den nye Doro 8040 smartphone	31
Det er en ensom proces at miste synet	16	Støt øjenforskningen	32
Den livsbekræftende sang	20		

ØJE BLIKKET

Bidragydermagasinet
fra Dansk Blindesamfund
Nr. 11 · 6. årgang
Maj 2018

ISSN nr. 2245-9847

Udgiver
Dansk Blindesamfund
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Telefon 38 14 88 44
oejeblikket@blind.dk
www.blind.dk

Redaktion
Ansvarshavende redaktør:
Thorkild Olesen
Redaktør:
Anne Marie Tiedemann
e-mail: oejeblikket@blind.dk

Design: Paramedia 11978

Oplag: 91.500 eks.

Næste udgivelse:
August 2018



Sammen udfordrer vi blindhed. Vi støtter og hjælper mennesker med synshandicap. Vi kæmper for at skabe lige muligheder i samfundet. Og vi bidrager til at forebygge synshandicap.

Følg os på Facebook: www.facebook.com/dansksblindesamfund
og Twitter: <https://twitter.com/DKblind>

Støt vores arbejde på: www.blind.dk/stoet-os/

Protector for Dansk Blindesamfund:
Grevinde Alexandra af Frederiksborg



Sammen kan vi skabe forandringer ...

Jeg er utrolig glad for, at jeg denne gang kan indlede med at fortælle, at loven om individuel handikapkørsel til blinde og stærkt svagsynede nu endelig er vedtaget. Det er en kæmpe sejr, som vi har kæmpet for i årevis. Din støtte har været med til at styrke vores stemme også i denne sag. Nu kan dem, der ikke kan se busstoppestedet, rent faktisk få adgang til at blive kørt og komme på besøg hos familie, venner eller deltage i et socialt arrangement fx et af dem, vi afholder ude i vores kredse. Vil du høre mere, så ring til os på tlf. 38 14 88 44.

Lidt sortere ser det ud for vores yngre medlemmer. En ny undersøgelse, som vi har fået lavet, konkluderer desværre, at uddannelsesgraden blandt blinde børn og unge er faldet gevaldigt gennem de senere år, og det er en udvikling, som vi simpelthen må ændre – ellers taber vi en hel generation på gulvet. Vi tror på, at ekspertisen på området skal samles, så flere mennesker med synshandicap kan komme i uddannelse og arbejde. Det er vigtigt, at man modtager tilstrækkelig og relevant rådgivning om den støtte, man kan få, når man har vanskeligheder med at påtage sig et job på lige vilkår med andre.

Jeg mener, alle fortjener at finde deres plads her i livet, og det giver altså livskvalitet at komme ud blandt andre hver dag og få lov til at udføre et stykke arbejde.

Mehtap er et af vores yngre medlemmer, der hver dag kæmper for at blive accepteret. Fra 1997 til 2017 var hun specialskolebarn på Refsnæs. Hun drømmer om at blive socialrådgiver og hjælpe de mange skæbner og de mange forskellige liv, som hun er stødt ind i på sin vej. Jeg hepper på hende, og det tror jeg også, du vil gøre, når du har læst hendes historie som starter på side 6.



God læselyst

Thorkild Olesen

Thorkild Olesen
Landsformand for
Dansk Blindesamfund



Dit bidrag hjælper

Ved at give et bidrag til Dansk Blindesamfund kan du hjælpe os med at give synshandicappede i alle aldre en bedre hverdag og sikre vores ret til at leve som ligeværdige mennesker. Alle mennesker har ret til at leve et indholdsrigt og selvstændigt liv. Det gælder også mennesker med synshandicap. Dit bidrag kan blive begyndelsen på et nyt liv for mange mennesker.

Indbetal din støtte på:

Bankoplysninger 4180-0006400337

Mobil Pay 1010

SMS "SYN" til 1245

og støt automatisk med 150 kr.

(udbydes af Dansk Blindesamfund,
Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup)

” På side 16 kan du også læse om ”Synslinjen”, som er endnu et af vores tilbud, der skal være med til at komme ensomheden til livs. Synslinjen er vores telefonrådgivning. Alle kan ringe – også pårørende. Telefonens åbningstider kan du se på side 19.

Børn og unge med synshandicap fortjener også en fremtid

Hvis ikke der sker forandringer, ser det sort ud for vores unge medlemmer og deres muligheder for at komme på arbejdsmarkedet. En ny undersøgelse, som Dansk Blindesamfund står bag, bekræfter nemlig, at uddannelsesgraden blandt blinde børn og unge er katastrofal lav.

TEKST: REDAKTIONEN · FOTO: ISTOCK

Dem på siden skal med ind på arbejdsmarkedet. Ikke flere bænkevarmere". Sådan siger politikerne. Desværre ser virkeligheden bare anderledes ud, her hvor vi sidder hos Dansk Blindesamfund. Vores tal viser nemlig, at uddannelsesgraden blandt blinde og stærkt svagsynede er katastrofal lav. Mindre end fire ud

af ti yngre blinde og stærkt svagsynede gennemfører i dag en uddannelse. For få år siden var det lidt over halvdelen. Det går med andre ord den helt forkerte vej.

Vi har selvfølgelig funderet over, hvad det skyldes. Vi ved det godt! I dag har vi spredt den faglige viden om, hvordan blinde og stærkt svagsynede bedst hjælpes, rehabiliteres og kommer i uddannelse og job, tyndt ud over hele landet. Så mange blinde og stærkt svagsynede børn er der jo heller ikke i Danmark (heldigvis!), og derfor betyder spredningen, at det er højst usandsynligt, at en folkeskolelærer vil opleve at få mere end ét blindt eller stærkt svagsynet barn at undervise i hele sin karriere. Med andre ord er det helt umuligt at opbygge den rette ekspertise og erfaring.

Det er ikke frontmedarbejdernes skyld. "98 forskellige måder at håndtere et synshandicap på. 98 forskellige

”At miste synet skader jo ikke hjernen – og blinde og stærkt svagsynede børn har altså samme mentale kapacitet og potentiale for at udvikle og uddanne sig som alle andre. Derfor er jeg dybt berørt af, at så mange begavede børn og unge lige nu kan se frem til at blive tabt på gulvet af samfundet.

Thorkild Olesen, Landsformand for Dansk Blindesamfund

måder at rådgive på. 98 forskellige metoder at udvikle og uddanne på. Og ingen systematisk indsamling af erfaringer og evidens, så kan det altså kun gå galt", siger Thorkild Olesen, der er landsformand for Dansk Blindesamfund.

Det synsfaglige område skal samles

Vi tror på at en samling af det synsfaglige område i én stor og stærk faglig institution, hvor viden og evidens indsamles og koordineres på tværs af landet, vil gøre en verden til forskel – især for børn og unge! En stærk national institution vil gennem faglig styrke og kendskab til kernekompetencerne kunne samle erfaring og evidens, så vi fremadrettet sætter ind med de rigtige metoder. Det vil kunne bære det enkelte menneske gennem uddannelse og videre ud på arbejdsmarkedet til gavn for både den enkelte og samfundsøkonomien.

På de næste sider kan du glæde dig til at læse Mehtaps historie. Hendes fighterånd er ikke til at tage fejl af. Og vi tror kun, at du kan være enig med os, når vi siger, at hun sammen med alle de andre blinde og stærkt svagsynede børn og unge i Danmark fortjener at få al den støtte, hun overhovedet kan få. ■

A photograph of a classroom. In the foreground, the back of a student's head with long brown hair is visible. Behind her, another student is raising their right hand. In the background, a male teacher in a blue shirt is looking towards the students. The room has wooden desks and a green chalkboard.

Alt for få unge blinde og stærkt svagsynede får en uddannelse

- I 2009 havde 52 % af de 30-35-årige en kompetencegivende uddannelse. I 2015 er det tal faldet til 38 procent.
- Mere end hver fjerde blinde eller stærkt svagsynede er på et tidspunkt droppet ud af mindst én uddannelse.
- Rapporten konkluderer, at de kompenserende ordninger, som eksempelvis handicaptillæg til SU og specialpædagogisk støtte, ikke er tilstrækkeligt til at kompensere for barriererne i uddannelsessystemet.
- Det lave uddannelsesniveau påvirker også beskæftigelsesfrekvensen. Analyserne viser, at blinde og stærkt svagsynede fortsat er markant sjældnere i beskæftigelse, sammenlignet både med personer uden og med andre større fysiske handicap.
- Blandt blinde og stærkt svagsynede angiver 39 procent, at de ikke har modtaget tilstrækkelig og relevant rådgivning om den støtte, man kan opnå fra det offentlige, hvis man har vanskeligheder med at påtage sig et job på lige vilkår med andre. Yderligere 24 procent har kun delvist oplevet, at de har modtaget tilstrækkelig og relevant rådgivning.

Konklusionerne stammer fra rapporten "Blinde og stærkt svagsynedes levevilkår" fra november 2017, udgivet af Vive, det nationale forsknings- og analysecenter for velfærd.

STØT OS

SÅ FLERE AF VORES BØRN OG UNGE KAN FÅ UDDANNELSE OG ARBEJDE

Brug girokortet i midten af bladet og støt op om vores arbejde for at få vendt den katastrofale udvikling for blinde og stærkt svagsynede børn.

Det er højst usandsynligt, at en folkeskolelærer vil opleve at få mere end ét blindt eller stærkt svagsynet barn at undervise i hele sin karriere. Med andre ord er det helt umuligt at opbygge den rette ekspertise og erfaring.

Ingen skal sige om mig, at jeg giver op

Mehtap kæmper for at få en uddannelse og måtte i praktik i Dansk Blindesamfund, da ingen andre turde ansætte den blinde pige.

TEKST: CHRISTINA HAMMER · A FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

Hun sidder på kanten af sofaen. Ryggen ret, knæene samlet og henover dem hviler de foldede hænder. Mehtap Demirkaya er forberedt. Klar til at give sit bud på, hvorfor to tredjedele af hendes generation lige nu falder gennem uddannelsessystemet og aldrig kommer i job. Klar til ærligt at fortælle, hvordan hun selv kæmper for at undslippe statistikken, der viser, at kun 38 procent af de 30-35-årige blinde eller stærkt svagsynede har gennemført en uddannelse.

"Jeg vidste godt, at det var galt, men jeg havde ikke troet, at det var så galt. Det blev jeg ked af. Arbejdsløsheden og det at droppe ud af studiet er da noget, som vi taler en del om i min omgangskreds. Jeg kender flere, der synes, det er for svært. Os, der er i gang, tør godt at drømme om en fremtid med job, men nogle kommer ikke engang til drømmene. Det er simpelthen for vanskeligt at gennemføre en uddannelse, og når det så måske slet ikke fører til noget, så giver folk op. Hvorfor skal de kæmpe så hårdt, hvis de alligevel aldrig får et job?", spørger Mehtap.

Manglende information

"Der mangler oplysning og viden. Jeg forstår godt arbejdsgiv-

vernes tøven, og at de ikke aner deres levende råd, når der kommer en blind ansøger ind. Arbejdsgiverne skal oplyses bedre om, hvilke hjælpemidler, der følger med, og hvordan vi gennem vores kompenserende udstyr kan løse de opgaver, som jobbet kræver".

Mehtap bliver færdig med socialrådgiveruddannelsen til sommer. Herefter vil hun tage en kandidatgrad i samfundsvidenskabelig jura. "Jeg kan jo se, at borgerne bliver forsømt, fordi kommunerne overser forskellige juridiske aspekter i sagsbehandlingen. Derfor vil jeg gerne have en større viden", siger Mehtap på en måde, så man må forstå, at det er ganske indlysende, at en 27-årig kvinde med både blindestok og høreapparat og ti år på specialskole naturligvis tager en kandidatgrad i samfundsvidenskabelig jura.

Blindestok og høreapparat

Men sandheden er, at det langt fra er indlysende. Heller ikke for Mehtap. Hun har trods set alle odds. Kom til verden tre måneder for tidligt med en

"Jeg tør godt at drømme om en fremtid med job. Os, der er i gang, tør godt at drømme, men nogle kommer ikke engang til drømmene. Det er simpelthen for vanskeligt at gennemføre en uddannelse, og når det så måske slet ikke fører til noget, så giver folk op."

kampvægt på 980 gram. Læg dertil et hul i hjerteklappen, svagsyn og en bare 20-årig førstegangsfødende mor.

"Det var

en hård start for mig og heller ikke nemt for min mor og min familie", siger Mehtap nøgternt. I femårsalderen får hun en net-hindeløsning og bliver blind. Og lidt senere kommer der et høreapparat til. Hun kan godt selv se det. "Det er jo ikke nemt for en arbejdsgiver, når jeg kommer der med min blindestok og mine høreapparater", griner Mehtap og bliver så alvorlig igen.

"Der var nok ikke mange, der regnede med, at jeg ville tage det spring og få en uddannelse med den baggrund og ti år i specialskole", reflekterer hun. Fra 1997 til 2007 var hun specialskolebarn på Refsnæs. Her mione kaldte de hende – med reference til den dygtige og meget boglige skolepige i Harry Potter-bøgerne. Flere gange i Mehtaps skoletid kom det på tale, at hun skulle gå i den almindelige folkeskole, men der var mange modsatrettede ►





Mehtap kom ind på socialrådgiveruddannelsen, men selv om drømmen nu er blevet virkelighed, så er praktikken stadig et angstprovokerende mareridt.

følelser. På Refsnæs var hun Hermione, og i folkeskolen var hun den blinde pige. Fanget mellem to verdner.

”Det var omsorg for mig, at min mor mente, at jeg skulle blive i specialskolen. Hun ville ikke have, at det blev for svært for mig, og det forstår jeg godt. Det var kærlighed. Jeg var også håbløst bagud fagligt. Det kunne jeg jo mærke, hver gang jeg var sammen med de synshandicappede kammerater, der gik i den almindelige folkeskole. Men samtidig tænkte jeg også, at det skulle være løgn. Det blev min drivkraft. Jeg ville derhen, hvor de andre var. Det var den første spire hos mig. Da jeg så fik 10 i min 9. klasses afgangseksamen i dansk, var jeg temmelig stolt. Jeg troede ikke, jeg kunne, men det kunne jeg, og så fik jeg blod på tanden”, fortæller Mehtap.

Svært at få praktikplads

Da Mehtap blev 18 år, lå det i kortene, at hun skulle på førtidspension. Med en tyrkisk baggrund, som hun beskriver som en omklamrende kærlighedskultur, var det klart for enhver, at Mehtap ikke skulle arbejde. Hun var jo blind! ”Jeg

skulle på pension. Men det ville jeg ikke. Jeg havde en plan. Og min mor var meget ærgerlig, da jeg meddelte, at jeg ville studere og have et arbejde. Hun følte en stor afmagt”.

Efter 9. klasse gik Mehtap i gang med HF og langsomt begyndte ideen om socialrådgiveruddannelsen at tage form. I 2013 søgte hun ind, men kom ikke ind og derfor gik hun i gang med pædagoguddannelsen for at samle kompetencer til igen at søge ind på socialrådgiveruddannelsen. Under pædagogstudiet var der to praktikker, og her løb Mehtap for første gang ind i muren.

”Der begyndte problemerne. Der fik jeg virkelig følelsen: Hvad skal vi stille op med en blind? Jeg mødte både uvilje og uvidenhed. Jeg begyndte at søge to måneder før alle andre og satte min praktikvejleder ind i min situation, og alligevel var det ved at gå galt. Der er så meget praktik i pædagogarbejdet, så jeg forstår godt, arbejds-

giverne kan have svært ved at se, hvad de kan bruge mig til. Heldigvis lykkedes det mig at komme i praktik på et værested for voksne”, fortæller Mehtap.

Blindt fravalg

I 2016 kom Mehtap ind på socialrådgiveruddannelsen, men selv om drømmen nu er blevet virkelighed, så er praktikken stadig et angstprovokerende mareridt. ”Sidste udvej blev Dansk Blindesamfunds konsulentordning, hvor jeg var så heldig at få et ja. Jeg snakkede meget med min vejleder, og meldingen var, at lige så snart hun sagde synshandicappet og helt blind, så blev praktikstederne betænkelige, og så sagde de nej. Jeg blev så irriteret. De talte ikke engang med mig, så jeg kunne

fortælle dem om mine muligheder for hjælpemidler, personlig assistent og andre kompensierende tiltag. Jeg fik aldrig lov til at vise, hvad jeg kunne. Jeg blev bare valgt fra. Der har vi nok også en del

af forklaringen på den dårlige statistik”, siger Mehtap.

Jeg giver ikke op

Mehtap er ikke i tvivl om, at fordomme og uvidenhed fylder alt for meget.

”Jeg tror, man skal sætte ind over for uddannelsesinstitutionerne, fordi de har den første kontakt til praktikstederne. De skal være i stand til at forklare arbejdsgiverne, hvad vi kan, og hvilke hjælpemidler der følger med. Jeg kan da godt forstå, at de ikke vil røre os med en ildtang, når de ikke ved noget om, hvad vi kan”.

”Jeg giver ikke op. Nu har jeg kæmpet mig så langt. Ingen skal sige om mig, at jeg giver op. Så er det måske arbejdsgiverne, der giver op, men det bliver ikke mig.



Jeg har set mange skæbner

Trods de dårlige odds kæmper Methap videre. Som hun siger: "Det bliver en kamp at få et job. Jeg kan ikke tvinge folk til at ansætte mig. Jeg håber, at nogen tænker: Hun er sej! Hende tager vi. Men jeg er også realistisk og ved godt, at der er udfordringer, og jeg kommer med noget ekstra. Men det er ikke umuligt, og derfor prøver jeg", siger Mehtap, der ikke alene har en drøm om et job, men også hvilken forskel hun skal gøre i jobbet:

"Jeg har set mange skæbner blandt mine fosterbrødre og -søstre på Refsnæs. Jeg har set ind i mange forskellige liv. Ham, der har ADHD, hende, der er blevet seksuelt misbrugt, og der faldt jeg lige over en kammerats kørestol. Det har været min virkelighed i ti år. Og derfor vil jeg være socialrådgiver. Jeg har en viden om samfundet og har selv siddet på begge sider af skrivebordet. Jeg kender dem, jeg skal arbejde med i fremtiden. Det er ikke bare borgere. Det er mine venner. Jeg har boet sammen med dem og har dem inde under huden på en helt anden måde. Derfor kan jeg også hjælpe dem på en helt anden måde, når jeg kommer ud og arbejder som socialrådgiver", slutter Mehtap. ■





Utrolig frihed og lettelse i kroppen

For 96-årige Gudrun er yoga et frirum, hvor hun spænder af og giver los. For med et synshandicap er der brug for ekstra afspænding. Det får hun her sammen med de andre beboere på Solgaven i Farum.

TEKST: CHRISTINA HAMMER · FOTO: ANDERS CLAUSEN OG REDAKTIONEN

Tirsdag formiddag på Solgaven i Farum er der yoga på programmet. En time med fokus på vejtrækning, energi og ikke mindst afspænding, som er så vigtigt, når man bruger blindestok eller går med rollator og derfor nemt kommer til at spænde i nakke og skuldre.

Rollatorerne bliver parkeret, og deltagerne tager plads i cirklen af stole, som instruktøren har sat frem. Blid meditationsmusik flyder ud i rummet, hvor lyset er dæmpet og varmt. De første minutter går med fokus på vejtrækningen. Med stor koncentration følger deltagerne instruktørens anvisninger i kun at bruge næsen til at trække luft ind og puste ud.

”Så bevarer I balancen. Puster I ud gennem munden, så kan I blive svimle”, forklarer Lizzie, 69 år, pensioneret sygeplejerske og nu frivillig passioneret yoga-instruktør på blandt andet Solgaven.

Holdet gnider hænderne mod hinanden og øger tempoet. ”Det er, så det snurrer, sikke man får varmen”, udbryder Jytte Larsen, der ellers ikke

troede, yoga var noget for hende, men nu er blevet bidt af det.

Alle kan være med

Der er efterhånden sved på overlæberne, og deltagerne svinger armene godt igennem. Højt over hovederne.

”Av, der fik jeg ondt”, udbryder Birthe Madsen, der er daggæst på Solgaven. Hun tager sig til mellemgulvet og ser lidt forskrækket ud. Lizzie er straks henne hos Birthe.

Yoga er godt for alle

Yoga er en fysisk aktivitet, som er blevet meget populær inden for de senere år – også blandt ældre. Motionsformen der kombinerer fysiske øvelser og vejtrækning er blevet meget populær landet over, fordi den er med til at skabe ro i en travl hverdag. Intensiteten i øvelserne kan variere og derfor kan alle være med.

”Jeg troede, det var meget værre og op med benene og her og der. Men det er meget dejligt, og jeg slapper så dejligt af bagefter.

”Pas nu på, at I ikke gør noget forkert. I skal passe på jeres krop. Det er nye øvelser i dag. Du lader bare være med at bruge armene”, siger Lizzie.

Men det vil Birthe ikke høre tale om. Hun snyder sig lidt, og så ryger armene igen højt over hovedet. Samme målrettethed går igen, da Birthe ikke er helt med på, hvordan benene skal bevæges ud til siderne i en ny øvelse.

”Nu har jeg mistet tråden. Jeg forstår det ikke helt. Jeg kan ikke finde ud af, hvordan man gør”, siger Birthe, der har foldet blindestokken sammen og lagt den sirligt bag stolen sammen med sine sko, der er skiftet ud med gymnastiksko. Lizzie siger, at hun bare kan springe over.

”Nej! Jeg vil gøre det rigtigt”, insisterer Birthe. For Lizzie er der en særlig udfordring ved at undervise blinde og stærkt svagsynede i yoga. De kan ikke se hendes bevægelser, og det stiller store krav til forklaringerne på øvelserne.

”Hvis det ikke fungerer, så prøver vi bare, indtil det virker, og så går jeg lidt rundt og retter på bevægelserne og hjælper, og ellers springer man bare over. Alle kan være med”, siger Lizzie.

Utrolig frihed

Sidste del af yoga-klassen går med meditation. Holdet chanter et mantra til musik, og Gudrun Heide



”Det er meget dejligt for kroppen, og jeg slapper så godt af efter yoga”, forklarer Jytte Larsen, der kommer hver gang.

sætter lyd på og chanter højlydt med. Hun følger nøje instruktionerne og er med i enhver bevægelse.

”Jeg kan godt lide at komme her hver gang og spænde af og bare give los. Jeg elsker at synge med”, forklarer Gudrun Heide, der har koblet meditation og chanting på sin daglige morgen-gymnastik.

”Det giver mig sådan en ro. Jeg har sat mig for, at jeg ikke holder pauser. Det gør frygteligt ondt, men når jeg er færdig, føler jeg en utrolig frihed og lettelse i kroppen. Det er så dejligt”, forklarer Gudrun, der fik ideen til yoga-holderet.

”Jeg har ikke dyrket yoga før, men jeg er 96 år og ville gerne vide, hvad det var. Skulle jeg nå at prøve det, var det nu, jeg skulle i gang”, siger Gudrun Heide. ”Man skal holde sig i gang, og heldigvis er der mange muligheder her på Solgaven. Det er så dejligt, at vi kan alle de ting” siger Gudrun, inden hun med yndefuld lethed rejser sig fra stolen og fri i kroppen kan fortsætte sin dag på Solgaven. ■

Ud over yoga er der masser af andre aktiviteter på Solgaven, der heller ikke forpasser chancen for at holde fest. Det lille kastanjetræ i haven, som er døbt ”Optimisten”, fejres fx. hvert år med sang og champagne.



Aktivt seniorliv på Solgavehjemmene

Solgaven er et specialplejehjem til ældre med synshandicap. Omkring 226 ældre bor på hjemmene, der også har dag-gæster, der benytter tilbuddene. Der findes fem Solgavehjem i Danmark – to i Valby i København, et i Farum, Næstved og Vejle. Hjemmene tilbyder en række aktiviteter, som både tilgodeser og udfordrer synshandicap. Det er de ældres hjemkommune, der står for visitation til Solgavehjemmene, hvor alle med en synsrest på 6/60 kan bo eller komme som daggæst.



Et lettere liv med synshandicap

Under titlen "Vejen Frem" afholdt Dansk Blindesamfund i foråret vores første kombinerede rehabiliteringskonference og hjælpemiddelmesse på Fuglsangcentret. Som førende udbyder af blandt andet nyblindekurser for voksne, er vi nemlig meget fokuserede på, hvordan vores og andres tilbud kan sikre den bedst mulige hjælp.

TEKST: ANNE MARIE TIEDEMANN · FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

I panelet, som indledte konferencen, var der repræsentanter fra både Institut for blinde og svagsynede (IBOS), Synsrådgivningen Odense og Dansk Blindesamfund. Alle med et bud på, hvad der skal til for at sikre en optimal rehabilitering, for som det ser ud i dag, er der masser af udfordringer. "Det er ikke realistisk, at alle kommuner skal være eksperter i rehabilitering af mennesker med nedsat syn eller blindhed.

Mange kommuner er ikke klædt ordentlig på til denne opgave", forklarede Anne Kristine Grosbøll, der til daglig er centerleder for Institut for Blinde og Svagsynede. Hun kunne også fortælle, at som det ser ud i dag har kommunerne pligt til at orientere sig, men de har ikke pligt til at anvende den fagekspertise Institut for blinde og svagsynede tilbyder. "Økonomien er trængt i kommunerne, og vi ser i dag, at der er færre, der

bliver rehabiliteret, og at de afklaringsforløb, der bestilles via kommunerne, er kortere – mange af forløbene har faktisk kun halvt så meget tid til rådighed i forhold til tidligere. Det er rigtig ærgerligt, for det går naturligvis ud over kvaliteten", fortalte Anne Kristine Grosbøll.

Hos paneldeltagerne var der enighed om, at med den rigtige indsats kan man sagtens få mange flere i beskæftigelse, men det kræver den rigtige hjælp.

Et af de områder der blev adresseret i debatten, var den manglende synsvejledning lokalt på jobcentrene. I dag er der en forpligtigelse til at rådføre sig, men der er ikke nogen forpligtigelse til at handle.

Vi tilbyder realkompetence

Birgitte Lilletvedt, rehabiliteringschef hos Dansk Blindesamfund, er ikke i tvivl om, hvad der hjælper i forbindelse med rehabilitering af voksne. Hun ser næsten dagligt, hvor grænseoverskridende det kan være for mange at takke ja til et kursus på Fuglsangcentret. ”Desværre er der i Danmark ikke en lov, der giver mennesker ret til rehabilitering, og det betyder, at hjælpen ofte kommer alt for sent. Før vi kommer ind i billedet, har der ofte været en lang periode uden hjælp med stress, angst og nederlag. Derfor er det også så fantastisk at se, hvordan få dages kursus sammen med ligestillede kan vende nederlag til succeser. Jeg mødte for nylig en nyblind kvinde, som var fortvivlet over udsigten til ikke at være i stand til at passe og se sit nye barnebarn. Hun fik råd og vejledning til, hvordan hun sagtens kunne være en super bedstemor. Og hun var lykkelig. Man ved pludselig, at man ikke er alene. Det giver nyt mod på tilværelsen og ryggen bliver rank”. Ifølge Birgitte Lilletvedt har Dansk Blindesamfund og Fuglsangcenteret, kort og godt det, vi kalder: ”realkompetence”. Foruden faglige kompetencer har vores undervisere også realkompetencer i den forstand, at

de selv har et synshandicap tæt inde på livet. De ved, hvor skoen trykker. Fuglsangcentret bliver hermed et helt unikt mødested, hvor fællesskab, holdundervisning og det at møde andre, som er i samme situation, bliver udløsende faktorer for en vellykket rehabilitering.

Handicap eller sundhed?

Et af dilemmaerne, der også blev adresseret i debatten, er det faktum, at ”man bliver blind i sundhedssektoren, men herefter tilhører man socialsektoren”. Hvorfor forbliver man som nyblind ikke i sundhedssektoren? Umiddelbart kan det måske ikke virke som den store forskel,

Bl.a. rapporten, som VIVE har foretaget for Dansk Blindesamfund bekræfter udfordringerne i forbindelse med rehabiliteringen af voksne der rammes af synshandicap.

”Det er et paradoks, at kommer man ud for en trafikulykke og brækker ryggen, bliver man automatisk henvist fra sundhedsvæsenet til genoptræning og rehabilitering. Men mister man synet, er man helt afhængig af den enkelte kommunes kompetence og økonomi!”

om der tales om et handicap eller sundhed i det øjeblik, man rammes af en synsnedsættelse. Men det gør det faktisk, for det betyder, at man i dag som nyblind ikke har ”ret” til genoptræning, og det

er bekymrende, da mange tabes mellem de to sektorer.

”Det er et paradoks, at kommer man ud for en trafikulykke og brækker ryggen, bliver man ►



automatisk henvist fra sundhedsvæsenet til genoptræning og rehabilitering. Men mister man synet, er man helt afhængig af den enkelte kommunes kompetence og økonomi! Det udgør en potentiel social uretfærdighed", forklarede Birgitte Lillevedt. Det bør være en politisk opgave at sikre, at der er nogle strukturer, der giver mulighed for et landsdækkende sted, kommunerne kan trække på og hvor viden om synshandicappede er samlet.

Hjælpemidler og digital teknologi

Senere på dagen var der debat om den teknologiske udvikling, og hvor vi bevæger os hen i fremtiden. IKT-konsulent og leder af Hjælpemiddeludstillingen Birgit Christensen fra IBOS, produktchef Henrik Ryle fra Apple og Professor John Paulin Hansen fra DTU deltog alle i debatten, der bragte os vidt omkring.

Vi ved allerede nu, at forskerne er langt, når det gælder syn og kunstig intelligens, og ifølge paneldelegerne varer det ikke længe, inden vi ser de første "Smart"-briller, dvs. briller med kunstig intelligens og indbygget øjenstyring. Denne teknologi og lignende findes allerede. Nu mangler vi bare at få udviklet teknologien til også at kunne bruges i praksis. ■

Masser af nye hjælpemidler

Sideløbende med rehabiliteringskonferencen var der også mulighed for at møde Danmarks førende udbydere af hjælpemidler og se nærmere på nyhederne. Og dem var der mange af. Lige fra 3D-penne, der tegner med smeltet plastik (giver en følbare forhøjning, der kan mærkes), filterglas, der kan give en markant forbedring af kontrastevnen til avancerede læsekameraer og -apparater.

Et af hjælpemiddelmessens helt store nyheder var det lille brille-kamera OrCam, der gør blinde i stand til at læse og genkende ansigter. Kameraet er forbundet med en lille computer, man kan have i lommen, og dette sammen med en lille mikrofon gør, at kameraet læser det op, som brugeren kigger på. Kameraet kan også genkende op til 100 forskellige ansigter, som kan lagres i kameraet. For brugerne er der tale om en helt ny form for uafhængighed, som ikke er set før. "Alt for mange blinde og svagsynede i Dan-

mark er udfordrede i forhold til job, uddannelse og fritidsaktiviteter. Vi ser derfor med stor interesse på nye digitale hjælpemidler, der, som det her nye kamera, kan gøre en forskel i folks liv," fortæller John Heilbrunn fra Dansk Blindesamfund.

Udover at kunne læse vil mange blinde og svagsynede med kameraet selv nemmere kunne orientere sig på stationer og ved stoppesteder, nemmere handle ind og i det hele taget interagere med andre mennesker privat og på job.

Kameraet, der vil kunne være til stor hjælp for mange af de danskere, der lever med et synshandicap, koster ca.

kr. 20.000-30.000 afhængig

af behov og model. Det er muligt at få bevilget kameraet som hjælpemiddel. Kontakt Instrulog eller Dansk Blindesamfunds konsulentordning for nærmere information.



Slå græs med kontrastfarver

De fleste forestiller sig sikkert, at det er rigtig svært at slå græsset, når der ikke er særlig meget syn tilbage. Men prøv at anskaffe to plastspande, kegler eller lignende i en god kontrastfarve.

Placer dem i hver sin ende af græsplænen som pejlemærker, du kan bruge, når du kører med græsslåmaskinen. Ryk dem til næste bane i takt med, at arbejdet skrider frem.

For mange er haven stedet, hvor man kan få opladet batterierne. Når dagene bliver længere, og man kan høre, at fuglene synger, kribler det i fingrene på mange for at komme i gang med arbejdet. Med tips, gå-på-mod og måske lidt omlægninger af haven, kan man sagtens bibeholde glæden ved havearbejdet selv om synet ikke er, hvad det har været.



Håndholdt

Små håndholdte redskaber i en spand med en god kontrastfarve kan også anbefales. De håndholdte redskaber gør, at man er tæt på det, der skal ses, og kontrastfarven gør, at man nemmere kan få øje på og finde sine ting.



Højbede med duftende planter og krydderurter

Højbede er uundværlige, for de er nemme at overskue og gør, at man har en tæt kontakt til det arbejde, der skal udføres. Sørg for, at dine højbede ikke er større, end at du med lethed kan arbejde med begge hænder på midten. Og så giver det selvfølgelig en ekstra bonus, hvis arbejdet udføres blandt duftende blomster og krydderurter.



Lyd som pejlemærke

Kender du fornemmelsen af at miste orienteringen, når du er i haven? Med forskellige lydkilder i haven får du lettere ved at finde rundt og vide, hvor du er. En vindharpe i det store træ eller flere vindharper med forskellige lyde fordelt rundt omkring i haven. En trådløs ringklokke ved døren til redskabsrummet, monteret, så klokken f.eks. ringer ved redskabsrummet eller en lavt spillende radio ved døren ind til huset. Med få midler kan du nemt få den hjælp, du har brug for for at kunne finde rundt i haven.

Selvsyn

Anette Bjerre er kursusleder på Dansk Blindesamfunds kursus- og feriecenter, Fuglsangcentret, der ligger i Fredericia. Her har hun blandt andet undervist nyblinde siden 1993. Anette er i dag selv helt blind som følge af øjensygdommen retinitis pigmentosa, og hun ved om nogen, hvilke ting der kan drille, og hvilke små tips der kan hjælpe i hverdagen.





”For mig har det netop været vigtigt med Synslinjen, at der er et sted, hvor man kan få hjælp eller bare en snak om det liv, man kan få med et synstab.

Det er en ensom proces at miste synet

Synslinjen rådgiver dagligt mennesker med synstab over telefonen, så ensomheden bliver mindre, og angst og usikkerhed forvandles til håb og håndgribelige fif til hverdagen.

TEKST: CHRISTINA HAMMER · FOTO: SYNSLINJEN OG ISTOCK

Det er ikke kun synet, man mister, når øjnene bliver svagere eller svigter helt. Man taber også en stor del af sin identitet. Hverdagen bliver vanskelig, og man kan måske ikke længere læse avisen, passe haven eller være det menneske, man var engang. Det ved rådgiverne på Synslinjen, der er en telefonisk rådgivning i regi af Dansk Blindesamfund, hvor mennesker, der oplever synstab i både større og mindre grad, kan tale med mennesker, der selv har oplevet et synstab.

Et par gange om måneden er det Kirsten Fogh på 65 år, der tager telefonen på Synslinjen eller ifører sig sin hvide vest fra Synslinjen og går på besøg i venteområderne på øjenafdelingen på Århus Universitetshospital, hvor Synslinjen også tilbyder rådgivning. Kirsten Foghs synstab er kommet snigende med øjensygdommen Retinitis Pigmentosa, men siden diagnosen i 2009 er det gået stærkt.

”Jeg kan ikke længere genkende folk på gaden, fordi jeg ikke kan skelne ansigter. Jeg kan heller ikke se folk i øjnene. Det er generende, men jeg retter mig efter lyden og prøver at være nærværende. Jeg kan heller ikke længere se blomsterne i haven, og på den måde er der mange tab undervejs. Det er en meget ensom proces at miste synet, og det er rart at vide, man kan få hjælp eller tale om sin situation med et andet menneske, der selv har prøvet at miste synet. For mig har det netop været vigtigt med Synslinjen, at der er et sted, hvor man kan få hjælp eller bare en snak om det liv, man kan få med et synstab”, forklarer Kirsten.

Synslinjens store fordel

50-årige Michael Lind var med til at få ideen til Synslinjen, og ligesom Kirsten og fem andre synshandicappede udgør han i dag teamet af rådgivere.

”Det er en meget ensom proces at miste synet, og det er rart at vide, man kan få hjælp eller tale om sin situation med et andet menneske, der selv har prøvet at miste synet.

”Jeg sad på øjenafdelingen en dag, og så faldt jeg i snak med en elektriker, der havde mistet 60 procent af sit syn. Nu var han bange for at miste jobbet, fordi han ikke kunne kende forskel på farverne på ledningerne. Jeg sad selv i en situation, hvor jeg var bange for at miste mit eget job og så fik jeg ideen til en rådgivningslinje. Et sted at ringe hen og få et godt råd”, forklarer Michael, der fik nethindeløsning for ti år siden og efter utallige operationer stod tilbage med 25 procent af sit syn.

”Det var egentlig fint nok, men så kom der endnu en nethindeløsning i 2014, og så røg det sidste. Det sendte mig ud i bekymringer om job, ►



Synslinjens rådgivere har selv et synshandicap og kan derfor trække på egne erfaringer fra alle faserne i et synstab. Bagerst på venstre er det Kirsten Fogh, Michael Lind, Karen Marie Pedersen og Søren Marcussen. Forrest fra venstre er det Tove Hjarsbæk Wraa, projektleder Helle Kaas Schmidt og Connie Ohrt.

SYNSLINJEN

økonomi, familie – ja helt til, hvordan jeg kom til at gå igen uden at kunne se. Man sidder bare bombet helt tilbage og skal lære alting igen. Man er selv i chok, familien er i chok, og så er det altså rart at tale med mennesker, der engang har stået samme sted og kan sige noget fornuftigt og brugbart i situationen, og som ikke er følelsesmæssigt berørt. Det er Synslinjens store fordel. Vi har været der selv, og vi ved præcis, hvordan det føles”, siger Michael.

Vi har tiden til at lytte

For Synslinjens projektleder, 57-årige Helle Kaas Schmidt, var det børneleddet som treårig, der over tid har ført til hendes synstab. Sidste år mistede hun den sidste synsrest og er nu blind.

”Jeg skal lære at orientere mig på ny igen, for selv om jeg ikke havde meget syn før, så var den smule, jeg havde, alligevel guld værd. Det fortæller om de mange trin, der er i et synstab, også for os, der har levet med det gennem mange år. Det er en enorm omvæltning, og man bliver både bange og usikere. På Synslinjen har vi det, som ingen andre har i dagens Danmark – vi har tid til at lytte og vende bekymringerne”, forklarer Helle Kaas Schmidt.

Rådgivningen er anonym, men Helle Kaas

Schmidt forklarer, at opringtonerne kommer fra mennesker i alle aldersgrupper og i mange forskellige faser af synstabet.

”Det er yngre, der ser nærmest normalt, men har fået en operation for grå stær, og pludselig ser de dårligere og bliver bange for at miste synet. Det kan også være ældre mennesker, der plud-

”På Synslinjen har vi det, som ingen andre har i dagens Danmark – vi har tid til at lytte og vende bekymringerne

Helle Kaas Schmidt.



Her hjælper synslinjen

En mand ringer ind. Før brugte han sin computer rigtig meget, men nu kan han slet ikke se ord og billeder på skærmen. Han savner at orientere sig. Synslinjen lytter til udfordringerne og sammen finder de ud af, at han skal kontakte Center for Syn og Hjælpe-midler, hvor han kan få en talesyntese til sin computer, så han stadig kan orientere sig og følge med, som han har gjort før.

En sygeplejerske ringer og har brug for, at nogen forstår hende og lytter til hendes bekymringer omkring konsekvenserne af hendes synstab. Hun har svært ved at acceptere, at hun ikke kan så meget mere – hende, der ellers altid har været den, der hjalp andre. Hun er træt og ked af det, og i den situation skal man passe på med at forvente for meget af sig selv. Man skal lytte til sig selv og være tålmodig omkring sine egne evner. Det er en god samtale også om, hvor svært det kan være at tage mod hjælp, når man plejer at være den, der hjælper.

En ung studerende ringer ind. Hun er netop blevet opereret for nedhæng af øjenlåg og er nu bange for, at operationen er mislykkedes, fordi hun ikke kan lukke øjet helt i. Det går ud over hendes nattesøvn. Det giver den unge kvinde ro at tale sin situation igennem med rådgiveren på Synslinjen. Hun får også et godt tip til nattesøvnen – en simpel sort klap, så kan hun hvile både øjet og hovedet og få sin nattesøvn.



Michael Lind fik ideen til Synslinjen, da han selv manglede rådgivning og et sted at få luft, da han efter adskillige nethindeløsninger mistede sit syn.

selig ikke kan strikke eller bage eller læse avisen. Der er mange konkrete udfordringer i forbindelse med et synstab, men der er også store mentale udfordringer og en stor angst for fremtiden, og det får man lov til at sætte ord på, når man ringer til Synslinjen”, forklarer Helle Kaas Schmidt, der bliver suppleret af Michael Lind.

”Med et synstab er det nederste trin på stigen knækket, og man kan ikke komme op. Synslinjen er hesteskoen, så man kommer op på stigen og selv kravle videre op. Det er hårdt arbejde, men vi giver folk et skub på vejen”, siger Michael Lind. ■

Hjælp når synet svigter

- Synslinjen er etableret i samarbejde med Dansk Blindesamfund og Øjenafdelingen på Aarhus Universitetshospital.
- Synslinjen er en gratis telefonrådgivning, der giver støtte og vejledning til mennesker, der får en alvorlig synsnedsættelse eller er bange for at miste synet. Også pårørende og fagpersoner kan få rådgivning på Synslinjen.
- Synslinjen har åbent mandag 9-13, onsdag 13-17 og torsdag 17-21 på telefon 45 80 00 10
- Synslinjens rådgivere besøger øjenafdelingen på Aarhus Universitetshospital to gange om måneden, hvor de er i venteområderne og tilbyder en snak eller gode råd til patienterne.
- Læs med på www.synslinjen.dk eller på Synslinjens side på Facebook



Synslinjen giver råd og støtte ved synstab

Spørgsmålene kan være mange, når man oplever, at synet svigter. Er man selv ramt, eller kender man nogen, som er ramt af en synsnedsættelse, kan man få hjælp hos Synslinjen. Ring til Synslinjen, hvis du har behov for at tale med én og få gode råd og vejledning.

Ring på telefon 45 80 00 10

Telefonen er åben: Mandag kl. 9.00-13.00, onsdag kl. 13.00-17.00 og torsdag kl. 17.00-21.00 eller få yderligere information på www.synslinjen.dk.

Synslinjen er skabt i et samarbejde mellem Dansk Blindesamfund og Øjenafdelingen på Aarhus Universitetshospital.



Den livsbekræftende sang

En broget skare af 30 stemmer med synshandicap udgør Fuglsangkoret. Her skaber sangen, samværet og den fælles energi en livsbekræftende og positiv stemning, som man kan blive helt høj af.

TEKST: ANNE MARIE TIEDEMANN · FOTO: FLEMMING DALSGAARD

Fire gange årligt mødes ca. 30 af Dansk Blinde-samfunds medlemmer på Fuglsangcenteret. De har en ting til fælles, og det er, at de alle elsker at synge.

”Samværet, energien, der udløses, positiviteten og den skønne poesi – det giver bare så meget”, udbryder Tina Jellesen Nielsen uden tøven om hendes baggrund for at være med i ko-

ret. Hun har altid elsket at synge og har også tidligere sunget i kirkekor sammen med andre seende. ”Men det er altså noget andet at være her”, fortæller hun. ”Selvfølgelig kan man sagtens synge i et kor sammen med seende, men der er nogle

Til årets nytårskoncert havde Fuglsangkoret besøg af to andre kor, der også er dirigeret af Tove Tersbøll, og der var ingen problemer med at finde fælles fodslag blandt sangerne.





”Der øves flittigt på tekst, melodi og stemmer. Og hvis du kender fornemmelsen af at blive høj af at synge, så skal du prøve, hvordan vi har det efter sådan en weekend. Så flyver vi. Det er så livsbekræftende at synge.

ting, som er bedre ved, at vi alle er i samme båd. Der bliver taget nogle hensyn, såsom at vores korleder ved, at vi skal have teksterne i god tid, at vi ikke kan læse noder, men må have de enkelte stemmer som lydfiler. Og så har vi alle sammen den samme udfordring ved ikke at kunne se dirigenten, vi må lytte efter klaveret og de andre stemmer i koret for at kunne følge musikken”.

Nu kommer de frivilligt

Koret, der jævnligt mødes på Fuglsangcenteret, har det til fælles, at de ikke kan se. Korleder Tove Tersbøl dirigerer sangerne med klaveret, og så sørger hun altid for at være i god tid, når der skal introduceres nye sange. Ofte er sangteksterne udskrevet på punkt, så alle kan være med.

Initiativet til koret blev taget af Anette Bjerre, som også er

undervisningsleder på Fuglsangcenteret. ”Vi har forsøgt flere gange at få et kor op at stå, men det er aldrig lykket. Men nu skulle det være”.

”Den første gang vi mødtes, var vi ca. 15. Og man kan vel godt sige, at jeg nærmest havde vredet armen om på de fleste af deltagerne.

Vi annoncerede i medlemsbladet, og jeg prikkede også folk, jeg vidste, der var glade for at synge, på skulderen. De er her alle sammen endnu, forskellen er bare, nu tvinger jeg dem ikke mere til at være her – nu kommer de frivilligt”, griner Anette.

Høj af at synge

I dag er koret oppe på 30, og der kommer hele tiden nye til. ”Vi er en broget skare, bredden i vores personligheder er stor, og det gør bare, at det hele er endnu sjovere”, fortsætter Anette. ”Vi mødes som sagt fire gange om året her på Fuglsangcente-

ret. Vi kommer fredag eftermiddag og fortsætter indtil søndag middag. Vi synger stort set hele tiden, det er et meget intenst program, vi har. Der øves flittigt på tekst, melodi og stemmer. Og hvis du kender fornemmelsen af at blive høj af at synge, så skal du prøve, hvordan vi har det efter sådan en weekend. Så flyver vi. Det er så livsbekræftende at synge.” ►

Gode råd til dig med synshandicap, om at synge i kor

1. Find et kor, der ikke synger efter noder.
2. Hvis du ikke kan se dirigenten, er det vigtigt at finde et kor, der dirigeres efter klaver.
3. Vær åben omkring dit synshandicap, når du taler med korlederen og de andre.
4. Fortæl korlederen, at du primært synger ved hjælp af ørerne, din koncentration og opmærksomhed, og at det er vigtigt at have forståelsen for, at du ikke kan se dirigenten.
5. Spørg, om der udsendes stemmer (lydfiler) på mail før fremmøde. Dette kan være en stor hjælp, og du kan øve dig hjemmefra.
6. Hvis du ikke har dem, kan tekst til de fleste sange findes på nettet.
7. Lad være med at være for ambitiøs til at starte med. Det er vigtigere, at du finder et kor, hvor du føler dig tryk, og hvor du allerede kender nogle af sangene.

Har du spørgsmål til Anette eller Karen Marie? Så er du velkommen til at ringe til os på tlf. 38 14 88 44. Så formidler vi kontakten.



Repertoiret spænder vidt

Korets repertoire spænder lige fra salmesang, danske viser til engelsk popsange som fx "Bridge over trouble water".

Karen Marie Pedersen er også en af sangerne i koret, som har været med helt fra start. Hun elsker at synge og synger også i et kor sammen med seende, når hun er hjemme i Silkeborg. "Det behøver ikke at være et problem at synge sammen med andre, der kan se. Se-

"Det behøver ikke at være et problem at synge sammen med andre, der kan se. Seende, blind, eller andet handicap. Det er lige meget. Jeg kan kun sige, at hvis interessen er der, så skal man prøve det. Det er min opfordring.

øje med med Dansk Blindesamfunds facebookside og bladet her, hvor arrangementet vil blive annonceret. ■

ende, blind, eller andet handicap. Det er lige meget. Jeg kan kun sige, at hvis interessen er der, så skal man prøve det. Det er min opfordring".

Til nytårskoncerten på Fuglsangcentret var der ca. 90 gæster. Næste års nytårskoncert er d. 5. januar 2019. Hold

Syng i kor med et synshandicap

Som synshandicappet er du afhængig af at få tingene dvs. teksten og musikken i god tid, for ellers kan du ikke følge med. Teksterne skal læres udenad på forhånd, og det samme skal melodien, for som andre har vi ikke mulighed for at kunne se noderne og teksten. Og så bliver vi dirigeret med klaveret og ikke med "dirigentstokken", hvis man kan sige det sådan. lige hjælpemidler. I forbindelse med undervisningen kan stemmerne optages. Det betyder, at det er nemt at øve videre når man kommer på værelset om aftenen.

Fuglsangcentret ligger flere gange årligt rammer til korets aktiviteter. I et kor bestående af blinde og stærkt svagsynede sangere, kan korlederen ikke på samme måde som ved seende give tegn med dirigentstokken eller med fagter. I stedet er det klaveret der må tages i brug.



Beskyt øjnene med solbriller

Vidste du, at solen kan være farlig for dine øjne og kan medføre øjenskader? Det kan godt betale sig at investere i et par gode solbriller, som kan passe godt på dine øjne og forebygge uoprettelige skader.

UV-stråling er usynlig og findes overalt, både i solen, men hvad mange ikke ved, også ofte i skyggen, for her er refleksioner fra vand, sne, sand og beton med til at skabe de farlige stråler. Hver gang du opholder dig i solen, udsætter du ikke alene din hud, men også dine øjne for solens skadelige UV-stråler. Derfor gør solbriller en stor forskel for din øjensundhed, når du opholder dig udendørs, mens solen er fremme. ■



Sådan vælger du de rigtige solbriller

100 PROCENT UV-BESKYTTELSE

Sørg for, at solbrillerne beskytter 100 procent mod solens UVA- og UVB-stråler og slutter tæt til ansigtet. Kik efter CE-mærket, der garanterer for UV-beskyttelse.



FIND DIN FARVENUANCE

Solbriller findes i mange forskellige farvenuancer, der alle filtrerer lyset forskelligt. Brunt glas øger fx kontrasten, mens grønt glas reducerer blænding. Gråt glas er et godt neutralt glas, der reducerer lyset, uden at farverne, man kigger på, ændres. Prøv nogle forskellige og find den farvenuance, der passer dig bedst.

POLARISERENDE GLAS

Med polarisering i glassene er du sikker på, at reflekser fra fx vand, sne og våde vejbaner fjernes nemt og effektivt. Det giver et bedre udsyn, og det kan derfor godt betale sig at kikke efter det lille mærke, der sikrer polarisering



TONER

Glas fås med forskellige toner, men ikke alle er lige egnede til det direkte sollys. Kig efter solbriller, der filtrerer omkring 75-90 procent af det synlige lys. Kig evt. dig selv i spejlet. Hvis du let kan se dine øjne gennem glassene, er de sandsynligvis for lyse.

OBS! Husk, at solbriller til bilkørsel ikke må være tonet mere end 90 procent.



OBS! Husk også at overveje, om antireflekterende glas eller kontrastforøgende glas er noget for dig. Begge typer af glas kan være med til at forbedre kontraster og skabe et klart syn.



TIP! Det kan altid godt betale sig at spørge din optiker til råds! Han eller hun kender dine øjne og kan hjælpe dig godt på vej, når du skal finde nogle gode og sikre solbriller.

Abigail har fået modet tilbage

Sammen med den sidste rest af synet forsvandt den 13-årige Abigails livsglæde. I fire år opholdt hun sig bare hjemme, trist og ked af det. Lige indtil hun blev fundet af Ghanas blindeorganisation, som med dansk støtte har lært hende at leve med sit synshandicap. I dag er Abigail ikke til at skyde igennem.

TEKST: HANNE SELNÆS
FOTO: MIKE KOLLÖFFEL

A Abigail sidder på sengen i værelset med de blå vægge, som hun deler med en lidt ældre roomie. Ved siden af hende ligger to romaner, som hun vil læse, når hun får tid. Hun lader hånden glide hen over forsiden og læser titlen op: "Gamble" hedder romanen, som er skrevet med punktskrift.

I dag er Abigail 19 år og bruger sin ferie på et computerkursus for synshandicappede i Ghanas hovedstad Accra. Her lærer hun og andre unge at oprette og gemme filer, skrive og sende mails og søge på internet. Hun viser ivrigt, hvordan



” At blive blind var en kæmpe forandring i mit liv. Jeg droppede ud af skolen, bevægede mig ingen steder hen, var bare derhjemme, græd altid og tænkte på, hvorfor jeg mon var blevet blind.



På vej til Dormaa i Ghana hvor Abigail bor.

det hele kan lade sig gøre, når man som hende ingenting kan se og alligevel sagtens kan betjene en bærbar computer.

Gik ud af skolen og græd

Det var i 2. klasse, at Abigail fik sine første briller. Derfra gik det hastigt ned ad bakke med hendes syn. Som 13-årig mistede hun helt synet, lige efter den eksamen hun havde kæmpet for at gennemføre, så hun kunne rykke op og komme videre med sin uddannelse.

”Jeg havde aldrig drømt om eller forestillet mig, at det ville ske. At blive blind var en kæmpe forandring i mit liv. Jeg droppede ud af skolen, bevægede mig ingen steder hen, var bare derhjemme, græd altid og tænkte på, hvorfor jeg mon var blevet blind,” fortæller den i dag lattermilde unge kvinde, som er så fuld af fart, humør og energi, at det er svært at forestille sig hende slået ud af sit handicap.

Min mor er i Europa

Mens Abigail trak sig ind i sig selv, buret inde på sit værelse, var hendes mor rejst til Europa med sin 4-årige søn i søgen

efter et bedre liv. Der er hun stadig. Uden arbejde og uden papirer. Imens ser den 10 år ældre storesøster Mandalene efter Abigail og passer på hende.

”Da jeg boede hjemme, ville min søster Mandalene ikke have, at jeg skulle hjælpe med noget, for hun var bange for, at jeg ville slå mig og komme til skade. Så jeg lavede ingenting. Opholdt mig bare inde i huset, lyttede til gospelmusik, græd og tænkte, hvad skal der dog blive af mig,” fortæller Abigail. ►

Synshandicap i udviklingslande

- Det antages, at 1 % af befolkningen i et udviklingsland har et synshandicap
- I Ghana er 66 % af alle med synshandicap kvinder.
- Mindre end 10 % af alle børn med synshandicap får mulighed for at gå i skole.
- I udviklingslandene udgør mennesker med handicap ofte de fattigste blandt de fattige.

Kilde: World Disability Report fra World Bank og WHO (World Health Organisation) 2011.

Blindeorganisation har gjort mig stærk

Men så skete der noget. Abigail var stadig isoleret hjemme hos sin søster, da Ghanas Blindeorganisation lavede opsøgende arbejde i hendes by og hørte, at her boede en blind pige alene med sin storesøster. De fik hende ud af sin isolation derhjemme, tog hende med til møder, hvor hun mødte andre blinde.

Det var en stor opmuntring. Hun lærte at bruge den hvide stok, lærte at lave mad og vaskes tøj. "Da naboerne så hende hænge tøjet så pænt op på tørresnoeren og hakke grøntsager med en skarp kniv, så begyndte de nærmest at tro, at det ikke var rigtigt, at Abigail var blind," fortæller Abigails søster Mandalene, som er meget stolt af sin viljestærke søster.

Abigail er dybt taknemmelig "Det er dem, som har gjort mig



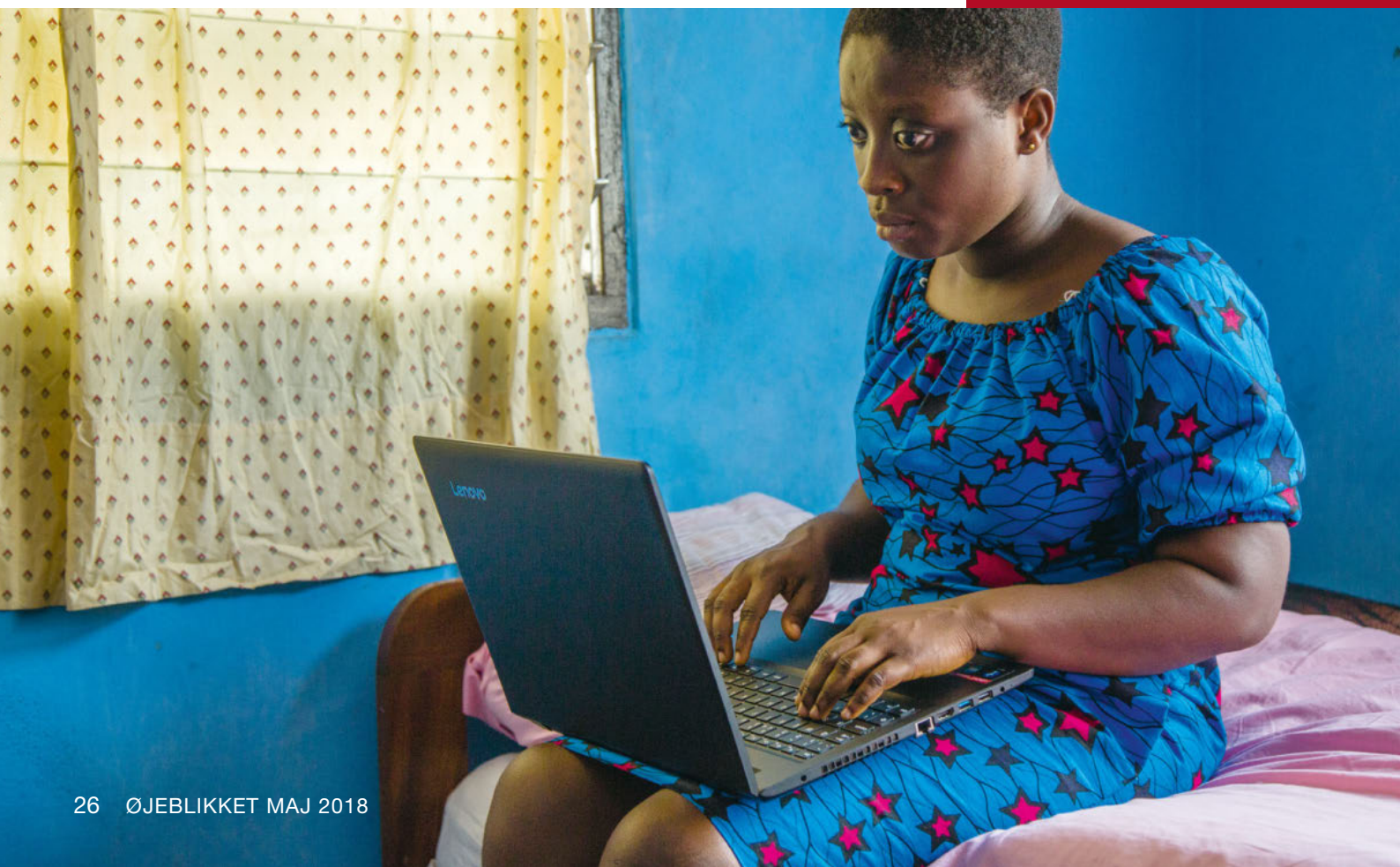
Abigails fingre bevæger sig hurtigt hen over rammen med braille-papiret, mens hun printer bogstaverne med en lille syl.

stærk og støttet mig, så jeg nu igen er i gang med min uddannelse. De fik mig ind på en skole, hvor jeg har lært punktskrift," siger hun og viser, hvordan hun efter et år på skolen nu skriver punktskrift i hånden ved hjælp af en A4-ramme i hård plast, som klemmes rundt om et stykke særligt blødt papir. I rammens små firkantede åbninger printer hun med præcision og stor fart braille-bogstaverne i papiret med en lille afrundet syl.

Udstillingen "Sammen er vi stærke"

Abigails historie er én ud af en række personfortællinger fra Ghana, der bliver portrætteret i udstillingen "Sammen er vi stærke".

Udstillingen præsenterer mennesker, hvis liv er blevet forandret og som selv har været med til at forandre livet for andre med handicap – godt hjulpet på vej af samarbejdet med danske handicaporganisationer. Udstillingen bliver vist på udvalgte steder over hele landet i løbet af 2018. I juni måned kan den ses i Handicaporganisationernes Hus i Høje Taastrup.





Abigails søster Mandalene lider af samme øjensygdom som Abigal, men kan stadig se med stærke briller.

Først var hun dog bange for at forlade sit hjem: "Jeg havde været hjemme i fire år og havde aldrig hørt om sådan en skole. Så jeg ville ikke afsted. Men de sagde til mig: Hvad skal du ellers lave resten af dit liv, hvis du

” Hvis du selv gør noget, kan du blive den, du gerne vil være og få meget ud af dit liv.

ikke går i skole? Det havde jeg ikke noget godt svar på,” husker hun.

Vil være folkeskolelærer

Som noget af det første lærte Abigail, at hun sagtens kunne

løse en masse daglige opgaver, selvom hun var blind. Og i dag kan Abigail selv lave mad, vaske sit tøj og gøre rent. Den hvide stok har hun også fået introduceret: "Men jeg bruger den ikke meget, for jeg er altid sammen med andre, som kan se lidt mere, og som hjælper mig rundt. Også på skolen," fortæller hun.

I dag har Abigail affundet sig med at være blind: "Jeg har det ok med det og ved nu, at mit liv ikke er forbi, bare fordi jeg er blind. Jeg har mødt mange mennesker i samme situation, der har opnået det, de gerne ville. Det har opmuntret mig meget. Jeg vil derfor også opfordre andre med synshandicap til ikke at give op. Hvis du selv gør noget, kan du blive den, du gerne vil være og få meget ud af dit liv."

Abigails egen plan er nu at gøre gymnasiet færdigt og uddanne sig til folkeskolelærer. ■

Ghana og vores samarbejde med Ghana Blind Union

I Ghana lever mange mennesker med handicap under fattigdomsgrænsen og med begrænset adgang til sundhed, uddannelse og beskæftigelse. Arbejdsløsheden er stor og har også betydning for mennesker med et synshandicap, der kan have mere end svært ved at forsørge sig selv. Vores samarbejde med Ghana Blind Union betyder, at flere af foreningens medlemmer kan deltage i og gennemføre rehabiliteringsforløb, hvor de lærer at færdes med den hvide stok, klare hverdagen og blive selvforsørgende.

I over 25 år har Dansk Blinde-samfund samarbejdet med den ghanesiske blindeorganisation Ghana Blind Union, GBU. De fleste medlemmer har fået et

synshandicap som følge af grå stær (katarakt), grøn stær (glaukom), flodblindhed (onchocerciasis) eller af et traume (slag, uheld mm).

GBU arbejder for rettigheder for mennesker med synshandicap og for deres inklusion i samfundet. GBU har i 2017 cirka 16.000 medlemmer og er repræsenteret i alle landets 10 regioner med over 100 lokalafdelinger.

I dag foregår samarbejdet gennem et fælles projekt, som tre danske handicaporganisationer er med i udover Dansk Blinde-samfund. Det er Dansk Handicap Forbund, Danske Døve Landsforbund og foreningen LEV. Projektet handler om at opbygge en stærk handicapbevægelse

i Ghana og gennemføres med støtte fra Danida, som står for den danske regerings udviklingsbistand.

Herudover samarbejder Dansk Blindesamfund og Ghana Blind Union om at få flere mennesker med synshandicap i beskæftigelse og om at drive en øjenklinik i hovedstaden Accra. Det sidste foregår i et samarbejde med Optikerkæden Synoptik.



Ghana Blind Union i Accra



Opskriften på en fantastisk uge

For 51. gang byder Synscenter Refsnæs velkommen til den årlige sommerskole.

TEKST OG FOTO: REDAKTIONEN

Sommerskolen samler omkring 90 blinde og svagsynede børn og unge mellem 7 og 16 år. De vil sammen med ca. 30 voksne nyde en uges udeliv krydret med aktiviteter både i vand og på land. Eleverne bor traditionen tro i telte, og der bliver masser af tid til at snakke og hygge sig sammen med ligestillede kammerater.

Sidste år blev kampsporten judo introduceret for eleverne. Det var så stor en succes, at sporten også er på programmet i år. Judo egner sig nemlig godt til personer med et synshandicap. Spark og slag er ikke tilladt, men i stedet gælder det om at bruge modstanderens kræfter til at overvinde vedkommende.

”Noget af det, der er bedst ved sommerskolen, er, at her er plads til alle. Fællesskabet er utrolig stærkt, og vi er sammen om en masse gode oplevelser og udfordringer, der gør, at vi kommer meget tæt på hinanden.

Samarbejdsevnen udfordres

På sommerskolen bliver eleverne også udfordret på deres evne til at samarbejde. Sommerskolen får besøg af en skuespiller, som vil arbejde med små rollespil og andre kreative indslag. ”Vi forsøger at angribe temaet personlig fremtræden og kropssprog fra forskellige vinkler”, fortæller Christian Bundgaard og uddyber:

”Sidste år havde vi en talepædagog på besøg, og i år vil vi lege med kropssproget gennem små samarbejdsøvelser, rollespil og andet ud fra en skuespillers perspektiv”.

Mads har været trofast deltager på sommerskolen, siden han var 9 år.

Synscenter Refsnæs er et landsdækkende socialtilbud til blinde og svagsynede børn og unge. Dansk Blindesamfund yder også i år et økonomisk tilskud til sommerskolen, ligesom vi er involveret i planlægningen af aktiviteterne. Læs mere på www.synref.dk

Her er plads til alle

Anna Josephine Hope Bransholm, er en af sommerskolens trofaste deltagere, og hvert eneste år glæder hun sig til, hun skal afsted. "Jeg var 8 år første gang, og jeg husker det som en kæmpe oplevelse. Jeg husker, at det var lidt ensomt i starten, men der gik ikke lang tid, før jeg havde fundet de første kammerater. Noget af det, der er bedst ved sommerskolen, er, at her er plads til alle. Fællesskabet er utrolig stærkt, og vi er sammen om en masse gode oplevelser og udfordringer, der gør, at vi kommer meget tæt på hinanden. Jeg synes altid, det er trist, når man skal sige farvel til kammeraterne den sidste dag, men heldigvis kan vi holde kontakten på Facebook. Og det gør vi!".

Han lader simpelthen op

Chrestine Faurholt Lauersen er mor til Mads, der siden han var 9 år har været fast inventar på sommerskolen. "Her hos os planlægges sommerferien efter, at Mads skal have mulighed for at deltage på sommerskolen, for det giver ham så utrolig meget at være med. Han lader simpelthen op. Han er sammen med vennerne, og han deltager i aktiviteterne, som er tilrettelagt, så alle kan være med". "Den første gang, han var af sted, hørte vi ikke noget fra ham en hel uge, han havde alt for travlt", fortæller Chrestine. "Mads kan ikke undvære det, så jeg kan kun opfordre andre forældre til at få børnene af sted." ■



TRAFIKSIKKERHED



Sikker trafik kræver sikkert syn

Mange forbinder kørekortet med frihed og fleksibilitet og frygter den dag, et eventuelt svigtende syn sætter en stopper for bilkørslen.

For at blive medlem af Dansk Blindesamfund skal man se under 10 % på bedste øje i forhold til normalt syn. For at køre bil skal man se minimum 50 % på bedste øje.

TEKST: ANNE MARIE TIEDEMANN · FOTO: ISTOCK

Når vi kører bil, er der rigtig mange sanser, der kommer i spil, og som tilsammen er med til at bestemme den enkeltes køreevne og hermed sikkerhed. Synet har afgørende betydning for vores evne til at færdes sikkert i trafikken, og man regner faktisk med, at op mod 90 % af den information, vi opfatter i trafikken, sker gennem synssansen.

Jo hurtigere vi bevæger os, jo mere kritisk er synssansen for vores opfattelse af et kompliceret trafikbillede. Og jo ældre vi bliver, jo større sandsynlighed er der også for, at synet svækkes. Vores evne til at skelne kontraster aftager med alderen, skarpheden kan forsvinde, og synsfeltet ►



TIPS! Godkendte filterbriller kan være gode at bruge i trafikken, da de nedsætter blænding og forbedrer kontrasten. Det kan have stor betydning, når man kører i vådt vejr eller i tussmørke.

kan også ændre sig. Ældre bilister har som udgangspunkt ikke en højere risiko for at forårsage trafikulykker end andre, men man ved, at mange ulykker, som sker, hvor ældre er involveret, kan undgås. Det kan derfor godt betale sig at være ekstra opmærksom og blive undersøgt hos egen læge eller øjenlæge, hvis man føler, at synet ikke er som før.

Ved en lægeundersøgelse lægges der særlig vægt på synsstyrken, synsfeltet, dobbeltsyn, følsomhed for blænding, kontrastfølsomhed, fremadskridende øjensygdom og andre synsfunktioner, som kan bringe færdselssikkerheden i fare. ■

Den rigtige brille kan redde kørekortet

- Undersøgelser viser, at 17 % af de svagsynede, der stod til at miste kørekortet, kunne opfylde synskravet til kørekort ved at få en bedre tilpasset brille.
- Det er vigtigt, at fremadskridende øjensygdomme opdages i tide. Mange øjensygdomme kan helbredes med den rigtige kirurgi eller bremses med den rigtige behandling, så yderligere synstab undgås.

Øjensygdomme, der kan skabe usikkerhed bag rattet

GRÅ STÆR er årsag til synsforstyrrelser hos mange ældre. Man anslår, at mindst 30 % af alle ældre over 70 år har sygdommen i mere eller mindre grad. Behandlingsmulighederne for grå stær er gode, da kirurgisk indgreb kan forbedre synet betragteligt. Undersøgelser bekræfter, at voksne ramt af grå stær kører mindre sikkert end deres jævnaldrende, der ikke har sygdommen og kan have svært ved at se i forbindelse med kørsel i regn, når de kører alene eller i forbindelse med natkørsel. Grå stær påvirker ikke nødvendigvis skarpheden i synet, og derfor er det vigtigt, at andre synsundersøgelser også tages i brug, når trafiksynet skal vurderes. Grå stær kan i langt de fleste tilfælde helt kureres med en kirurgisk operation, hvor linsen skiftes.

GRØN STÆR er den øjensygdom, der gør, at flest voksne opgiver at køre bil. Hvis øjensygdommen opdages i tide, kan den i mange tilfælde bremses, således at yderligere synstab forhindres. Man anslår, at op til 50 % af alle voksne ramt af grøn stær er uvidende om, at de har sygdommen, og det er et problem i forbindelse med sikkerheden i trafikken. Grøn stær påvirker især synsfeltet, idet der optræder områder i synsfeltet, der er skjulte. Dette kan blandt andet betyde, at det kan være svært at holde den rigtige vognbane, eller man kan overse ting, der fx kommer fra siden. Ved grøn stær skal man især være opmærksom på blænding, natkørsel og kørsel, der kræver en god orienteringsevne. En tidlig diagnosticering er vigtig, da dette kan betyde, at yderligere synstab undgås, og herved kan kørselsevnen bevares.

AMD (Aldersbetinget markulade generation) er endnu en af de store øjensygdomme, som kan medføre synstab. Ca. 40 % af alle over 70 år er ramt af AMD. Den tørre form for AMD kan behandles, men den våde form for AMD kan i løbet af kort tid føre til betydeligt synstab. Ved AMD påvirkes det skarpe syn, og det har naturligvis betydning i forbindelse med bilkørsel. Dog vil det ofte være synet på kort afstand, der er mest generende, og derfor kan mange med AMD fortsat køre bil. Men det er vigtigt at være bevidst om, at det er svært at orientere sig, og mange med AMD vil langsomt begynde at tilpasse sig de nye forhold, og kørselsmønsteret bliver anderledes. AMD afsløres let ved en synstest hos din lokale optiker. ■

NYHED:

DORO har opgraderet deres smartphone. Nu er den endnu mere enkel.

Vind den nye Doro 8040

Gæt Coco Chanel-citatet, der står herunder med punktskriftalfabetets prikker.



Blandt de rigtige svar trækker vi lod om to Doro 8040. Uanset om du skal købe din første smartphone eller opgradere en gammel, så kan du nu opleve en helt ny elegance og enkelhed i den nye Doro 8040. Doro 8040 vil imponere enhver, der kommer i nærheden af den, med sin store, smukke skærm og evne til at tænke endnu mere som dig. Med Doro 8040 skal du ikke tage komplicerede valg. Foretag en hvilken som helst handling nemt og hurtigt via intuitiv navigation, der også husker de handlingsfunktioner, du mest bruger. Træk opad på skærmen for at få flere funktioner og apps, træk ned for at få adgang til hurtigfunktioner og notifikationer. Doro 8040 leveres også med praktiske tjenester som My Doro Manager og Doro Connect and Care® samt indbygget tryghedsalarm med GPS position. Send svaret inden d. 31. juli 2018 til oejeblikket@blind.dk eller Dansk Blindesamfund, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup ■



Vinderne fra sidst

Svaret på sidste nummers konkurrence:

Jeg vil ære julen i mit hjerte og prøve at beholde den hele året

Vinderne er:

Bente Mølholm, Vesterborg
Bente Mejndor, Holstebro



Blindes tekstsprog

Punktskrift blev opfundet for næsten 200 år siden af franskmanden Louis Braille. Han blev blind som tre-årig ved en ulykke med værktøjet i sin fars sadelmagerværksted. På en specialscole i Paris blev han senere dybt fascineret af at udvikle et tegnsystem, så blinde selv kunne lære at læse og skrive. Braille var samtidig en dygtig musiker, og punktskrift findes også som musikspil. I dag er Braille tilpasset stort set alle større sprog og det primære system til skriftlig kommunikation for blinde i hele verden.



⠁	⠃	⠉	⠇	⠑	⠋	⠊	⠎	⠉	⠛
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
⠅	⠇	⠍	⠏	⠕	⠖	⠗	⠞	⠚	⠞
K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
⠩	⠕	⠗	⠞	⠙	⠞	⠞	⠞	⠞	⠞
U	V	W	X	Y	Z	Æ	Ø	Å	

Forskning kan hjælpe os i fremtiden – men kun, hvis vi gør noget i dag!

Jeg glæder mig til at blive gammel, og det skyldes ikke, at jeg har en romantisk forestilling om at sidde i en gyngestol på terrassen med rynker og gråt hår. Nej, det er, fordi jeg glæder mig til at følge forskningens fremskridt og opleve dén dag, hvor jeg kan sige til vores mange AMD-ramte medlemmer, at nu findes der en effektiv kur mod deres sygdom! Jeg tror på, at den dag kommer – men vi må stå sammen nu og støtte op om øjenforskningen. Med forskning kan vi rent faktisk selv gøre noget i dag, som i fremtiden kan beskytte os, vores børn og børnebørn mod blindhed. I mine øjne er der ingen, der fortjener at miste synet!

Hos Dansk Blindesamfund står vi klar til at hjælpe alle nyblinde med at genfinde fodfæstet og glæden ved livet. Men fremfor alt vil vi gerne undgå, at så mange af os bliver blinde! Derfor stiftede vi i 1983 Øjenfonden, som i årenes løb har uddelt 40 millioner kroner til forskning i de øjensygdomme, der rammer flest danskere. Vi håber, du også vil støtte øjenforskningen nu, så vi én gang for alle kan nå i mål med at finde en mere effektiv behandling af AMD – den øjensygdom, der gør flest af os danskere blinde.

Derfor håber jeg også, at du vil fortsætte med at støtte op om vores arbejde med en gave. Benyt girokortet, der er vedlagt midt i bladet, eller send SMS "SYN" til 1245 – så støtter du automatisk med 150 kr. (tjenesten udbydes af Dansk Blindesamfund).



Thorkild Olesen

Thorkild Olesen
Landsformand
Dansk Blindesamfund

Hvem vil du beskytte mod øjensygdomme i fremtiden? Giv dem din støtte nu!



400 danskere bliver hvert år blinde af øjensygdommen AMD

Tør AMD kan ikke behandles, og kun ca. 50 % af de danskere, der bliver ramt af våd AMD, behandles – men det kræver månedlige indsprøjtninger i øjet, og for mange kan det kun udskyde sygdommen i nogle år. Derfor arbejder de danske øjenforskere lige nu intensivt på at udvikle "intelligente viruspartikler", som kun skal indsprøjtes i patientens øje én gang – så vil øjets pigmentceller selv være i stand til at producere de stoffer, som indsprøjtes månedligt i dag. De første forskningstests viser allerede, at de "intelligente viruspartikler" kan virke i op til ni måneder, så resultaterne ser utroligt lovende ud.

**STØT
ØJENFORSKNING
OG VORES ARBEJDE FOR BLINDE
OG STÆRKT SVAGSYNEDE**

**PÅ WWW.BLIND.DK ELLER SMS
"SYN" TIL 1245 – SÅ STØTTER
DU AUTOMATISK MED 150 KR.**

**DET KAN OGSÅ REDDE
DIT SYN I FREMTIDEN!**

Tjenesten udbydes af Dansk Blindesamfund,
Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.