

Øje Blikket

NR. 16 · AUGUST 2019

Dansk Blindesamfund



5 fif til god balance



Bliv aktivitets-medlem

Ebba kom med i fællesskabet



Fin og Holger på tandem-tour til Paris



SØREN BLEV BLIND
Kan aldrig mere se sine børn

Øjenfonden giver to millioner til ny øjenforskning

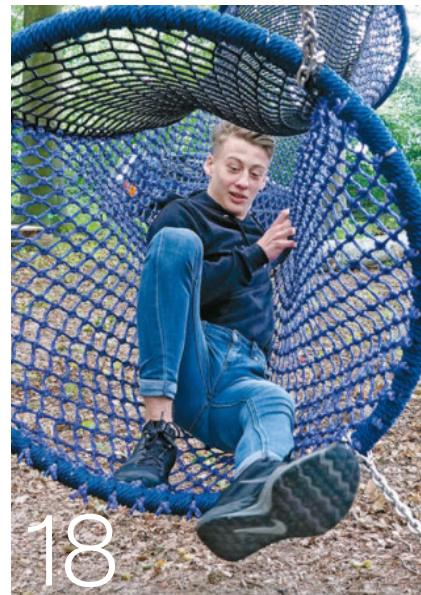


Jean Marie mistede synet under folke-mordet i Rwanda



Sommer-skole-sjov i trætoppene

INDHOLD



Når far bliver blind	4	Lene satte selv sit kryds	24
5 fif til god balance	10	Blind danmarksmester i massage	26
På tandem til Paris	12	Synslinjen giver råd og støtte ved synstab	27
2 millioner kroner til øjenforskning	16	Jean Marie mistede synet under folkemordet	28
Sommerskole-sjov i trætoppene	18	Vind et LogicKeyboard NERO-tastatur	31
Ebba kom med i fællesskabet	21	Støt øjenforskning	32
I læselampens skær	22		

ØJE BLIKKET

Bidragydermagasinet
fra Dansk Blindesamfund
Nr. 16 · 7. årgang
August 2019

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:
Christina Hammer
e-mail: oejeblikket@blind.dk

Design: Michael Mossefin
Paramedia 13077

Oplag: 80.000 eks.

Næste udgivelse:
November 2019



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/dansklindesamfund
og Twitter: <https://twitter.com/DKblind>

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

Protector for Dansk Blindesamfund:
Grevinde Alexandra af Frederiksborg



Det er svært, når mor eller far er blind

Jeg håber, du har haft en god sommer, og at feriealbummet bugner af gode sommerminder. Jeg har i hvert fald nydt min sommerferie, hvor jeg for 11. år i træk har været på aktiv familieferie på Fuglsangcentret. Her holder familier, hvor mor eller far har et synshandicap, ferie med andre i samme situation. Børnene møder ligesindede med en blind mor eller far. De er pludselig ikke de eneste, der har en forælder med et synshandicap. Det betyder uendeligt meget at vide, at man ikke er alene, for det er en svær situation, når man har en mor eller en far, der er blind.

Det er ikke så længe siden, at min Magnus på 11 år sagde, at han syntes, det var synd, at jeg var blind. Jeg forstår jo godt, hvad han mener, men det er også vigtigt både for Magnus og for min datter Astrid på 13 år, at de forstår, at det ikke er synd. Det er et livsvilkår, og heldigvis findes Dansk Blindesamfund, der inviterer til aktiv familieferie og har en masse tilbud til familier med synshandicap. Lige nu arbejder vi på at skabe et familiekursus, hvor alle i familien kommer med over på Fuglsangcentret sammen med deres blinde eller stærkt svagsynede familiemedlem og derigennem oplever, hvad det vil sige at have et synshandicap.

Systemet fokuserer altid på den, der ikke kan se, mens systemet er helt blindt over for resten af familien og ser ikke familiens behov for støtte og vejledning. Der træder Dansk Blindesamfund til og gør det, vi er bedst til – vi hjælper og støtter og skaber gode rammer om et familieliv, hvor mor eller far er blind.

Mine børn har altid tænkt meget over, at jeg er blind, også selv om de aldrig har kendt til andet. Inde i bladet kan du møde Søren og hans familie. Søren har for nylig mistet synet, og det er en stor forandring for hele familien. Det er modigt og flot, at de kan fortælle deres historie og på den måde hjælpe andre i samme situation. Det er jeg dybt taknemmelig for. Deres historie giver et rørende og dybt indblik i en families liv med et synshandicap. Og den bekræfter mig i, at Dansk Blindesamfund skal gøre endnu mere for familier med synshandicap, præcis som vi er i gang med. For det er ikke kun den, der mister synet, der bliver berørt. Et synshandicap rammer hele familien.

Jeg håber, du vil støtte vores arbejde og være med til at give både blinde børn og blinde forældre bedre betingelser for et godt og velfungerende familieliv.

God læselyst.



Thorkild Olesen
Landsformand for
Dansk Blindesamfund



” Det er ikke sjovt, og far er mere træt, end han var før i tiden. Vi har jo godt mærket, at far var ked af det og vidst, at der var noget galt.

Emil, 13 år, om sin fars synstab

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 har ret til et selvstændigt og indholdsrigt liv. Dit bidrag kan blive begyndelsen til et nyt liv for mange blinde og stærkt svagsynede.

Indbetal din støtte på:

- Bankkonto 4180-0010780004
- MobilePay 92310
- SMS "SYN" til 1245 og støt automatisk med 150 kr. (Udbydes af Dansk Blindesamfund, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup)

Når far bliver blind

Sørens synshandicap rammer hele familien, der kæmper for at få både økonomi, følelser og familieliv til at fungere. De vil gerne dele deres svære historie, fordi det måske kan hjælpe andre i samme situation.

TEKST: CHRISTINA HAMMER
FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

En eftermiddag i 2016 kører Søren Bruun Nielsen til optikeren efter arbejdet. Han er nærsynet, har bøvlet med sine kontaktlinser og vil gerne afprøve nogle nye. Den dag kommer til at vende op og ned, ikke kun på Sørens liv, men hele familiens liv. Hustruen Christina og parrets tre sønner, Oscar på 16 år, Emil på 13 år og Kalle på 11 år. For et synshandicap rammer ikke kun den, der ikke mere kan se. Det rammer hele familien.

”Det er smadderhårdt at se det menneske, man elsker og deler sit liv med, have det så svært. Søren er ikke et menneske, der sidder stille, der skal altid ske noget, og derfor er forandringen så stor. Pludselig har han ondt, og han kan ikke gøre, som han plejer. Det er hårdt for alle”, siger Christina Bruun Nielsen, der har stået stærkt ved sin mands side og ikke mindst holdt sammen på familien og været der for børnene i den sorg, de også har oplevet i forbindelse med deres fars synstab.

Kortere lunte

”Det er gået meget hurtigt med far. Man bliver altid ked af det, når der er noget galt med ens forældre, men man vænner sig også til det. Far har ikke lige så lang lunte, som han havde engang. Han er hurtigere på aftrækkeren, hvis der er noget, der irriterer ham”, forklarer Oscar, der har taget plads rundt om familiens spisebord i rækkehuset i Smørum, hvor også Emil nu sætter sig efter skoledagen.

Søren er nyblind, men kæmper for at være den far for sine tre drenge, som han altid har været.



” Vi vil gerne fortælle vores historie, selv om det er svært, fordi det måske kan hjælpe andre familier eller børn, der kommer i samme situation som os og får en far eller en mor, der ikke kan se så godt mere.

”Det er ikke sjovt, og far er mere træt, end han var før i tiden. Ikke træt på den måde, men mere udmattet. Vi har jo godt mærket, at far var ked af det og vidst, at der var noget galt”, forklarer Emil, mens Kalle har mærket sin fars synstab på en helt konkret måde.

”Når vi gik i svømmehallen før, så gik far med i vandet, men det kunne han ikke, da han var opereret i øjet, så sad han oppe med sin mobil. Han måtte ikke få vand i øjnene. Og nu tror jeg ikke, han kan lide at komme i vandet, fordi han er usikker, fordi han ikke kan se”, forklarer Kalle, der sammen med resten af familien har valgt at fortælle om, hvordan et synstab påvirker hele familien, fordi det måske kan hjælpe andre.

”Vi vil gerne fortælle vores historie, selv om det er svært, fordi det måske kan hjælpe andre børn eller familier, der kommer i samme situation som os og får en far eller en mor, der ikke kan se så godt mere”, forklarer Oscar. ▶



Sørens tre drenge har valgt at fortælle den svære historie om deres fars synstab, fordi de håber at hjælpe andre i samme situation.

Grøn stær

For at forstå omfanget af den katastrofe, der rammer den lille familie, skal vi tilbage til den eftermiddag i 2016, hvor Søren er hos optikeren.

”Jeg får et sundhedstjek, og så kalder optikeren på en kollega og så yderligere en kollega, og til sidst er der tre optikere i rummet. De sender mig til øjenafdelingen på Glostrup Hospital med det samme. Jeg har et tryk på over 50 i øjet. Normalt skal det ligge omkring 10”, fortæller Søren.

På øjenafdelingen får Søren straks behandling med øjendråber. Der er grøn stær på venstre øje. Søren går til kontrol hver tredje måned, mens synet gradvist bliver dårligere, eller som Søren siger: Det bliver mere og mere sort.

Søren får to laserbehandlinger, men synet bliver ikke bedre. Pludselig opdager øjenlægerne også forandringer i højre øje, der nu også er ramt af grøn stær. Søren kan dog stadig se med øjet, han må stadig køre bil og han kan passe sit job som

”Man er ikke en god far, blot fordi man har to seende øjne – det er noget man bliver ved at vise sine børn oprigtig kærlighed, omsorg, nærhed og interesse.

kørende sælger. Tiden går, mens lægerne kæmper med at få stabiliseret trykket. I marts 2018 vælger de så at lægge drænen i Søren's øje, og han bliver sygemeldt.

”Bare det, at de har rodet i mit øje, får trykket til at falde, og det ligger lavt i tre uger. Det går ikke, så trykket skal højere op. Derfor pumper de gelé ind i øjet. Jeg går

hjem på sofaen og lægger mig, men får voldsomt ondt i hovedet i løbet af aftenen. Smerterne trækker ud i ansigtet, og jeg kan mærke, at der er noget helt galt. Vi ringer til Glostrup, der spørger, om det kan være noget, jeg har spist. De siger, at en læge vil ringe tilbage. Der er ingen, der ringer tilbage, og til sidst vælger vi bare at køre derhen. Jeg kaster op af smerter og er virkelig dårlig, men de kan ikke gøre noget for mig. Jeg har det vildt dårligt hele natten, og næste formiddag kommer den læge, der har pumpet geléen ind, og suger den ud igen. I den proces får jeg beskadiget hornhinden, og slimhinden løsner sig, så jeg



bliver opereret i øjet og får slimhinden syet fast”, forklarer Søren, der vågner op med troen på, at han kan redde sit syn, men siden finder ud af, at skæbnen vil det anderledes.

Livet kastet op i luften

På hospitalet oplever Christina, hvordan parret må banke i bordet for at få en status på Søren's situation.

”Vi pressede på, og så sagde lægen, at vi nok skulle overveje vores situation, bolig, arbejde, økonomi og at Søren skulle indstille sig på ikke at kunne køre bil igen. Sådant en besked giver jo følelsen af, at hele ens liv er kastet op i luften, og hvordan vil det falde ned. Der er så meget, vi ikke kan gribe, men vi kunne sikre os økonomisk i et mindre hus, så vi greb de ting, vi kunne gribe, og gik i gang med at forandre”, forklarer Christina.

Søren og Christina sætter huset til salg i maj 2018, og inden for en uge har de solgt det store hus og købt et lille rækkehus for at sikre økonomien. De sælger også bilen for at optimere deres økonomiske situation.

”Vi havde ikke klaret mange måneder i det gamle hus, så der var ikke så meget at gøre. Jeg havde haft et rigtig godt job med en rigtig god løn og vidste nu, at det ville jeg aldrig få igen. Det var svært i forhold til børnene, men vi var nødt til at handle på den situation, som vi stod i. Vi ville gerne selv finde et nyt hus, mens vi kunne, i stedet for at blive tvunget fra hus og hjem”, forklarer Søren.

I hele denne proces oplever familien stor og uvurderlig hjælp fra familie og venner. Oscar og Kalle har det fint med at flytte, for, som Oscar siger, så gav det fint mening at flytte til noget mindre og billigere. Emil derimod var glad for det gamle hus og havde ikke lyst til at flytte.

”Jeg kunne godt lide det gamle hus og havde boet der næsten hele mit liv. Man kan godt føle, at det er uretfærdigt. Hvorfor er det lige min far? Det kan man ikke lade være med at tænke på”, forklarer Emil, der nu er faldet godt til i det nye hus.

”Børnene har taget det flot og været stærke i det. Vi har skærmet dem, men samtidig har de fået de fakta, som vi selv har fået, men på en måde, så de kan rumme det. De har taget det meget naturligt. Vi har taget det roligt, for at de kan tage det roligt. Det lyder så rosenrødt, og det

”Far har ikke lige så lang lunte, som han havde engang. Han er hurtigere på aftrækkeren, hvis der er noget, der irriterer ham”, forklarer Oscar, der har taget plads ved spisebordet sammen med resten af familien.



Selv om der er dage, hvor Søren har mest lyst til at blive i sengen, så står han op og forsøger at være den far og ægtemand han altid har været.

er det slet ikke. Det var ikke nemt at flytte. Det er ikke sjovt at forlade et hjem gennem 11 år, som man er glad for, og som børnene er vokset op i”, siger Christina.

Kampen med kommunen

Mens familien kæmper for at holde sammen på både økonomi, følelser og familieliv, kæmper Søren sideløbende en kamp med kommunen om at få et synsrehabiliterende tilbud, så han igen kan komme tilbage på arbejdsmarkedet. På et møde i kommunen i december sidste år står det dog klart, at der ikke er meget hjælp at komme efter.

”Hvis Søren kunne andet, så gjorde han det selv, men det kan han jo ikke. Det er bare det ►



”På trods af gode intentioner, kan vi have svært ved altid at rumme hinandens behov, fordi vi selv er fyldt af egne følelser”, fortæller Christina.

ene skema efter det andet. Det er standarder og procedurer, og vi har ingen indflydelse på noget af det. Man er magtesløs. Alt skal visiteres og bevilliges, og man ved jo, at kommunen er spændt hårdt for, så vi risikerer, at Søren ikke får den hjælp, han har brug for. Måske får han ikke det bedste eller næstbedste, måske får han slet ikke noget. Det handler i sidste ende om økonomi. Det føles som en kamp, der skal kæmpes. Det føles faktisk ikke som hjælp”, fortæller Christina.

Søren har fået tilbudt psykologhjælp gennem Institut for Blinde og Svagsynede. Psykologen spørger ind til Sørens følelser omkring børnene. ”Hvordan føles det, at jeg ikke længere kan se mine børn? Det er jo sådan, det er. Hvad skal jeg sige til det? Det er ikke et spor, jeg skal ud af. Lige nu er min situation sådan, at jeg ikke har det godt, men at jeg klarer mig og kan se lidt. Jeg aner ikke, om jeg får en depression. Jeg kender risikoen, så jeg arbejder på at komme ud af sengen hver dag, deltage i morgenmaden og være den mand og far, jeg plejer at være. Men jeg ved godt, at det hurtigt kan ændre sig. Det er jo ikke uden grund, at et synstab sidestilles med livstruende sygdom”, fortæller Søren.

”Jeg har følt, at det var vildt uretfærdigt, men hvad skal jeg gøre? Der er dage, hvor jeg har mest lyst til at blive liggende i sengen, men jeg står op alligevel. Jeg ser det, som om der er to spor, man kan følge, når man får et synshandicap. Man kan sætte sig i sofaen og blive siddende, og det har jeg fuld forståelse for, at nogen gør. Havde jeg mistet synet hurtigere og ikke haft et par år til at vænne mig til tanken, så havde jeg nok også sat mig i sofaen og var blevet siddende. Men det lykkedes mig at holde skruen i vandet, som er det andet spor, man kan følge. At handle på det, du kan handle på. Der er op- og nedture. Mit tryk i øjet er stabilt nu. Det er optur. Nedturen er, at det er et halvt år for sent, og det er da smadderærgeligt, at synsnerverne er ødelagt, og der er intet at gøre. Jeg har en lille synsrest tilbage, og det gør en kæmpeforskel for mig, og det vælger jeg at fokusere på”, siger Søren.

En anderledes far

Men selv om Søren kæmper for at være den mand og far, som han altid har været, så sætter synstabet alligevel spor i hele familien.

”Børnene oplever en anderledes far, som ikke kan de samme ting som før. Han kan ikke tage med i svømmehallen og lege, hoppe fra vipper eller se, hvor gode de er blevet til at springe. Han kan ikke gå med i biografen eller se en film hjemme i sofaen. Han kan ikke hjælpe med lektier eller tekniske problemer på pc eller telefon. Han er en far, som skal have hjælp med ting i hverdagen, som han før klarede selv”, forklarer Christina.

Det mærker drengene og reagerer på.

”Vi er blevet meget bedre til at hjælpe herhjemme og laver flere huslige ting, for sådan er det nødt til at være”, siger Oscar.

”Vi er blevet vant til det nu og, på den måde er det fint nok. Der er mange ting, han ikke kan, og så er man nødt til at hjælpe ham. Det kan være noget, man lige skal finde eller læse op for ham”, forklarer Kalle.

Søren og Christina er meget opmærksomme på drengene og har gode snakke om, hvordan de kan få et godt familieliv.

”Søren og jeg har talt om, at far-rollen ikke sidder i øjnene, men bygger på den relation, han har til børnene. At Søren, på trods af de ting, han ikke kan, og følelsen af ikke at slå til, ikke kommer til at gøre sig selv uvigtig og holder sig tilbage i samværet med børnene. Man er ikke en god far, blot fordi man har to seende øjne – det er noget

man bliver ved at vise sine børn oprigtig kærlighed, omsorg, nærhed og interesse. Og det skal han blive ved med, selvom synet svigter”, siger Christina.

Rammer også ægteskabet

Christinas rolle i ægteskabet er også forandret. Hun har overtaget mange praktiske gøremål i hjemmet, men også følelsesmæssigt er hun forandret.

”Jeg er ikke vant til en mand, der er ked af det og har mange smerter. Søren bliver også meget ked af det, når vi skal tale med børnene om det, så det er meget mig, der tager den. Jeg kan blive ramt af dårlig samvittighed over, at jeg er den, der fortsat har mit normale liv, når jeg går ud ad døren om morgenen”, forklarer Christina og fortsætter:

”Søren oplever ikke så meget mere, og det gør hans verden mindre og hans følelse af at være alene stor. Han kan have brug for at snakke, og jeg kan have brug for ro, når jeg kommer hjem

” Vi er begavet med lyse sind, og vi er begge meget løsningsorienterede. Alt det, vi ikke kan gøre noget ved, det lader vi ligge, men der, hvor vi kan handle, der handler vi.

fra arbejde. På trods af gode intentioner, kan vi have svært ved altid at rumme hinandens behov, fordi vi selv er fyldt af egne følelser. Det er en forandring, der kan være svær at tale om, fordi vi ikke vil afvise eller såre hinanden, men der kan

nemt opstå misforståelser, hvis vi ikke taler åbent om det. Så det øver vi os på”, siger Christina åbenhjertigt.

Selvom de senere år har været svære og mere end udfordrende, så vælger familien at se positivt på fremtiden.

”Vi er begavet med lyse sind, og vi er begge meget løsningsorienterede. Alt det, vi ikke kan gøre noget ved, det lader vi ligge, men der, hvor vi kan handle, der handler vi. På trods af det hele har vi et ansvar for at skabe et godt liv for vores børn og for os selv, så det er det, vi har fokus på”, siger Christina og Søren. ■



Støt vores indsats for familier med synshandicap

Aktiv familieferie: Hvert år inviterer Dansk Blindesamfund på aktiv familieferie, hvor børn med synshandicappede forældre kan holde ferie sammen med andre i samme situation.

Familiekurser: Dansk Blindesamfund udvikler lige nu et familiekursus til familier, hvor børn eller voksne har et synshandicap. Det er vigtigt, at der er fokus på hele familien og ikke kun den synshandicappede.

Flyt hjemmefra-kurser: For de unge har vi søsat kurser i at flytte hjemmefra. Her får de unge viden om økonomi, forsikringer, rengøring, madlavning og motion samt rådgivning mod et selvstændigt liv.

Du kan støtte os med et bidrag på:

- Bankkonto 4180-0006400337
- MobilePay 92310
- SMS ”SYN” til 1245 og støt automatisk med 150 kr.

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

5

fif til god balance

TEKST: CHRISTINA HAMMER
FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

Med få minutters balance-træning om dagen kan du forbedre din holdning og forhindre faldulykker.

B Balancetræning er godt for alle, men navnlig mennesker med syns-handicap kan have glæde af en stærk balance. En god balance forhindrer nemlig de fleste faldulykker, og så gør en god balance underværker for holdningen, og du kan undgå rygsmertesmerter og sammenfald.

På nyblindekurserne på Fuglsangcentret begynder kursisterne hver morgen med balancetræning, og vi var med, da kursusleder Anette Bjerre gennemgik de mest almindelige øvelser, som du selv kan lave hjemme på stuegulvet.

1

1: Begynd med at varme godt op i tæerne ved at sætte venstre fods tåspidser i gulvet og højre fods hæl i gulvet. Rul nu over fodballen, så venstre hæl kommer i gulvet og højre fods tær kommer op på spids. Gentag øvelsen fem gange.



2

2: Krum tæerne sammen, tæl til tre og stræk og spred så tæerne helt ud. Gentag øvelsen fem gange.



3

3: Stræk højre ben ud og drej rundt i fodleddet. Fem gange den ene vej og fem gange den anden vej. Skift ben og gentag øvelsen med venstre fod.

**4**

4: Stil dig op ved siden af en stol, så du kan støtte på ryglænet, hvis du har behov for dette. Stå på flad fod og rejs dig op på tåspidserne. Hold positionen fem sekunder og kom så ned på flad fod. Træk bagdelen ind under dig og gå let ned i knæ. Gentag øvelsen fem gange. Støt let på stoleryggen, hvis du har svært ved at holde balancen under øvelsen.

**5**

5: Stå på flade fødder og træk så først det venstre ben op ved at bøje i knæleddet, så du står som en stork. Gentag fem gange, inden du gør det samme med højre ben. Støt let på stoleryggen, hvis du har svært ved at holde balancen.



På tandem til Paris



Holger blev blind som 24-årig og havde egentligt opgivet sin drøm om at cykle til Paris, men så fandt han Finn. Vi har mødt makkerparret på en træningstur.

TEKST: KIRSTEN HANSEN · FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

D Den sort-hvide racercykel suser hen ad landevejen. En sagte hvinen fra dækkenes kontakt med asfalten synger i takt med de to hold pedaler, der roterer hurtigt og synkront bag hinanden. På nakken af den 14 kilo tunge racertandem sidder Finn Orloff Møller og Holger Røijen. Sidstnævnte er helt blind. De to er i gang

med at træne til at køre lange distancer. I dag er målet 120 kilometer. I går tilbagelagde de 180. De to vil cykle Paris.

”Lige om lidt skal vi dreje til højre”, råber Finn og vender ansigtet en anelse bagud.

Finn er pilot og har som seende ansvaret for at finde vej og føre dem sikkert gennem trafikken.

Holger sørger for at give tegn.

”Er det den her højre, du mener”, råber Holger tilbage og tapper Finn på den højre skulder.

Så bryder begge mændene ud i grin, mens Finn bekræfter, og Holger rækker armen ud, mens han mumler noget om, at det jo ikke er altid,

Finn har helt styr på højre og venstre.

De to mænd lyder lidt som et ægtepar, der har været gift i 20 år. De mundhugges kærligt, og humoren er lige så synkron som deres tråd i pedalerne. Men sandheden er, at de for syv måneder siden ikke engang kendte til hinandens eksistens.

Drømmen om at køre til Paris på cykel var oprindeligt Holgers. I 1996 begyndte han at køre tandem i Vejen og Omegns Tandemklub. Han opdagede, at han elskede at komme ud og få vind i håret, frisk luft i lungerne og gang i kroppen. Med andre ord gav cykelsporten ham energi. Og han fik mod på at drage ud på en længere tur på den tohjulede. Desværre var der ikke nogen af hans seende cykelmakere, der delte hans eventyrlyst. Så da han mødte Finn sidste efterår, havde han egentligt lagt drømmen på hylden.

Holger valgte lyset

Holger byder indenfor i sit hjem i Vejen for at fortælle, hvordan det gik til, at den gamle drøm alligevel ser ud til at gå i opfyldelse.

”Skal vi ikke gå ovenpå? Der er sådan en god udsigt og et dejligt lys”, smiler Holger.

Aftenlyset strømmer gavmildt ind. Holger fortæller, at han selv har tegnet og været medbygger på førstesalen.

”Jeg vil meget hellere foretage mig noget end at sidde og kigge ud ad vinduet”, joker han og beder os om at sætte os.

Mens vi andre placerer os, så vi ikke får solen i øjnene, sætter Holger sig lige midt i solstrålen. Lyset er det eneste, han stadig kan se, og det er han trods alt taknemmelig for.

”Jeg vil for alt i verden ikke undvære sollyset. Det varmer jo én helt ind i sjælen”, siger han.

Holger fik for meget ilt, da han blev født, og det var formentligt det, der forårsagede en net-hindeløsning, da han var 12 år gammel. Han blev opereret, men nethinden faldt ned igen og gjorde ham blind på det ene øje. Seks år senere løsne-

”Min verden faldt sammen. Pludselig tog alting lang tid, jeg kunne kun gøre tingene halvt og måtte have hjælp mange, mange gange i løbet af en dag. Det var meget svært at vænne sig til. Jeg følte mig hjælpeløs og var ikke god til at bede om hjælp.

den anden nethinde sig.

Endnu en operation fulgte, men desværre udviklede Holger efterfølgende grå stær. I starten forstod han ikke, at hans syn aldrig ville komme tilbage.

”Erkendelsen tog lang tid. Mange år. Jeg er ikke sikker på, at jeg helt har erkendt det

endnu. Min verden faldt sammen. Pludselig tog alting lang tid, jeg kunne kun gøre tingene halvt og måtte have hjælp mange, mange gange i løbet af en dag. Det var meget svært at vænne sig til. Jeg følte mig hjælpeløs og var ikke god til at bede om hjælp. På et tidspunkt tænkte jeg, at hvis jeg ikke kunne se, så gad jeg ikke leve”, fortæller Holger.

Men heldigvis havde Holger Bettina, som har været hans kæreste, siden han var 19 og hun 15. Bettina var ikke typen, der lod sig skræmme af et manglende syn, og sammen overvandt de den første svære tid.

”Jeg har været heldig på den front. Mange ville sikkert være smuttet, men det gjorde Bettina ikke”, siger Holger, der heldigvis nåede at se sin kone, men ikke sine tre børn.

I det samme kommer Bettina op ad trappen, og hun kan ikke lade være med at give sit besyv med:

”Vi joker tit med, at kærlighed gør blind, så han må have været meget forelsket”, griner hun og purrer op i Holgers hår. ▶



Holger har altid drømt om at cykle til Paris, og da han mødte Finn sidste efterår fik drømmen for alvor medvind.

CYKELDRØM

Et heldigt møde

Det er også indirekte Bettinas skyld, at Holgers cykeldrøm nu kan gå i opfyldelse. Det var nemlig hende, der bragte Finn og Holger sammen. Sidste år havde hun og Holger planlagt en ferietur til Maldiverne, hvor de blandt andet skulle bruge tiden på at snorkle. Bettinas kollega, Kirsten, foreslog, at de kunne låne snorkel og svømmefødder af hende og hendes mand. Og det var grunden til, at Kirsten og Finn besøgte ægteparret Røijen i Vejen en efterårsaften i 2018.

”Der var omgående kemi, da Finn kom med sit store smil og gode humør. Vi talte godt sammen med det samme”, husker Holger om besøget.

”Jeg kendte ikke andre blinde, så i begyndelsen forekom det mig lidt mærkeligt, at han skulle snorkle. Til gengæld kunne jeg hurtigt mærke, at der var krummer i ham”, smiler Finn.

Finn cyklede også, og i løbet af besøget faldt snakken på den fælles interesse, og Holger berørte også sin gamle drøm. Et par uger senere, da han og Bettina nød livet på Maldiverne,

”Jeg kan godt lide at udfordre mig selv, og jeg kan godt lide, når andre gør det samme. Holgers vilje til at ville og gøre ting tændte mig fuldstændigt.

tikkede der en sms fra Kirsten ind på Bettinas telefon: ”Finn har fået en skør idé. Han og Holger skal cykle til Paris, og vi skal med som servicevogn.”

Lærer af hinanden

Godt en måned efter, at de to havde mødt hinanden første gang, kikkede de cykelskoene fast i pedalerne til den første tur på tandem.

”Jeg kan godt lide at udfordre mig selv, og jeg kan godt lide, når andre gør det samme. Holgers vilje til at ville og gøre ting tændte mig fuldstændigt. Jeg tænkte, at når han kunne svømme rundt på Maldiverne og se på farvede fisk, så kunne han nok også cykle til Paris”, griner Finn, der i starten dog var meget bevidst om, at Holger var blind.

”Jeg tænkte meget over, at jeg skulle beskrive tingene for ham. At jeg skulle tale mere i billeder, end jeg var vant til. Med tiden er det blevet helt naturligt, og nu tænker jeg ikke over det længere. Det har jo vist sig, at det lige så tit er Holger, der fortæller mig noget. For eksempel kan han finde på at sige, at rapsen står fint i år. I starten tænkte





”Finn er god til at muntre mig op, når jeg tænker, at jeg ikke kan mere”, fortæller Holger om forholdet til cykelmakkeren.

jeg, hvor pokker ved han det fra? Men han bruger jo sanserne på en helt anden måde og kører ikke så meget på autopilot, som jeg måske gør. Normalt fortæller jeg ham, når vi kører ind over en bygrænse, men nogle gange glemmer jeg det, og så spørger han pludselig, hvilken by vi er i. Og så er det lidt pinligt, at jeg ikke engang har lagt mærke til, hvad der stod på byskiltet”, siger Finn.

”Du er blevet god til at fornemme, hvordan jeg har det bagpå. Hvis jeg sidder uroligt, mærker du det lynhurtigt. Så du er også begyndt at se som en blind”, smiler Holger.

Og hvis Finn nogensinde var nervøs for at cykle sammen med en blind, er det for længst gået over.

”Jeg ser ikke Holgers handicap som noget negativt. Tværtimod. Han har en vilje til at ville tingene, som rammer mig igen og igen. Jeg får energi af Holger”.

”Finn er god til at muntre mig op, når jeg tænker, at jeg ikke kan mere. Så roser han mig og siger ’Godt klaret, makker’, og så kan jeg lidt igen”.

”Men du er også god til at klappe mig på ryggen og sige, at jeg gør det godt”, returnerer Finn. I det hele tager er de gode til at holde hinandens humør oppe, når det bliver hårdt.

”Vi plejer at sige, at modvind jo bare er god træning. Og når vi kører op ad de virkelig stejle bakker, kan vi godt finde på at skribe: ’Store bakker!’ Vi kunne godt trække hinanden ned. Men det gider vi ikke. Vi vil hellere trække hinanden op”.

Bare hop ud i det

Finn og Holger er enige om, at træningen allerede har givet dem en masse succeser, men alligevel glæder de sig til den største udfordring, når de denne sommer rammer Paris efter en uge med

8-10 timer om dagen på tandem. De forventer, at det bliver hårdt – men også hyggeligt. Deres koner har nemlig indvilget i at bruge en uge af deres sommerferie på at køre med som servicevogn. Og når de kommer frem, skal de holde et par dage fri i den franske hovedstad sammen alle fire. Det glæder de sig til.

”Men på en måde bliver det også lidt ærgerligt at komme derned. For så skal vi jo ikke cykle mere”, siger Holger.

”Jo, det skal vi da. Vi bliver jo ved med at træne sammen”, siger Finn og afslører, at de har flere planer på hjul.

Finn og Holger har stiftet foreningen FH Tandem Team sammen. Igennem den vil de udvikle og øge kendskabet til cykelsport for blinde og svagtseende.

”Det bedste ville være, hvis vi kan motivere flere til at gøre noget, som de ikke troede, de kunne. Når man får et handicap, er det så let at tro, at man ingenting kan. Det er vigtigt at fortælle, at alt ikke behøver gå i stå”, siger Holger. ■



FH Tandem Team

Holger Røijen og Finn Orloff Møller står bag foreningen FH Tandem Team, som har til formål at udvikle og øge kendskabet til cykelsport for blinde og svagtseende. Foreningen hjælper andre i gang med cykelprojekter. Kontakt kan ske via Facebook-siden ”FH Tandem Team” eller pr. mail: fhtandemteam@gmail.com

2 millioner kroner til øjenforskning

Øjensygdomme hos børn og synsrehabiliterende hjælpemidler var i fokus, da Øjenfonden uddelte to millioner kroner til ny dansk øjenforskning.

TEKST: MORTEN HAUGE LARSEN · FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

Højt til loftet, god akustik og passionerede øjenforskere. Det var en del af opskriften, da Holst auditoriet i det to år gamle Mærsk Tårnet i maj dannede en smuk ramme om Dansk Blindesamfunds årlige uddeling til øjenforskning.

John Heilbrunn, næstformand i Dansk Blindesamfund, bød velkommen og ridsede programmet op, som blandt andet stod på indlæg fra regionsrådsformand Sophie Hæstorp Andersen (S), uddeling af forskningsmidler

ved overlæge og professor Toke Bek samt oplæg fra to af prismodtagerne.

Derefter mindede han om formålet med Øjenfonden; at afskaffe blindhed og synsnedsættelse. Med en spændende udvikling på områder som genterapi, forskning i øjensygdomme hos børn og evidens for synsrehabilitering er det formål i høj grad aktuelt. Derefter rettede næstformanden fokus mod Sophie Hæstorp Andersen og regionerne.

Efterladt på perronen

”Det er vigtigt, at vi sammen kan skabe sammenhæng mellem det sundhedsmæssige og det sociale. Vi håber på, at der kan skabes en tættere sammenhæng til sundhedsområdet og sygehusene i forbindelse med rehabilitering, så man ikke bliver efterladt på perronen, når man har fået sin diagnose”, sagde John Heilbrunn.

Da Sophie Hæstorp Andersen fik ordet, satte hun blandt andet fokus på behandlingspotentialet





ved den teknologiske udvikling og genterapi. Endelig støttede hun op omkring Dansk Blindesamfunds kamp for en ret til rehabilitering.

Rehabilitering og lighed

”I Region Hovedstaden vil vi sikre rehabilitering og lighed i sundhed for blinde og stærkt svagsynede i samarbejde med Øjenfonden. Jeg sætter stor pris på Dansk Blindesamfunds indsats på øjenområdet – både her i Øjenfonden og i det daglige fokus på rehabilitering”, sagde regionsrådsformanden.

En af de forskere, der arbejder med evidens for synsrehabilitering, er Joaquim Torner Jordana, der fik 297.110 kr. til at undersøge værdien af elektroniske briller som hjælpemidler for mennesker med den arvelige øjensygdom Stargardt.

Stargardt er kendetegnet ved, at læsesynet i midten af øjet bliver påvirket. En elektronisk brille kan derfor bruges til at udnytte restsynet.

”Vi vil blandt andet undersøge, om elektroniske briller er en erstatning eller et supplement.

Vi håber at finde ud af, om man bare kan erstatte alle de forskellige hjælpemidler, man som synshandicappet bruger i hverdagen, med en elektronisk brille – eller om brillen i højere grad skal bruges til at udføre nogle enkelte opgaver. Vi oplever, at elektroniske briller bliver solgt på, at de kan rigtig meget, og spørgsmålet er så, om de faktisk kan det,” sagde Joaquim.

Elektroniske briller eller øj

En af de potentielle faldgruber ved elektroniske briller er prisen, som varierer mellem 20.000 og op til 100.000 kr. Faren kan være, at kommunen tildeler det ene dyre hjælpemiddel med troen på, at det kan erstatte andre hjælpemidler.

”Vi håber, at projektet kan give indblik i, om elektroniske briller er pengene værd. Hvis en elektronisk brille virkelig hjælper en person med praktiske ting i hverdagen, og kommunen samtidig kan spare penge, er det jo godt. Men hvis personen får tildelt hjælpemidlet og ender med ikke at bruge det, vil det være skidt, hvis de ikke efterfølgende kan tildeles andre hjælpemidler”, sagde Joaquim.

Sophie Hæstorp Andersen bakkede op om Dansk Blindesamfunds politiske mærkesag om ret til rehabilitering, da hun åbnede Øjenfondens uddeling.

Børn og grå stær

Et af fællestrækkene ved mange af prismodtagernes projekter var samarbejdet med det eksisterende forskningsmiljø på øjenområdet. Det var også tilfældet for den anden oplægsholder, Moug Al-Bakris projekt. Hun skal undersøge grå stær hos børn og udviklingen hos børnene efter operation.

Toke Bek lagde ved overrækkelsen af bevillingen vægt på, at der var en god kommunikation om den enkelte patient mellem de to involverede forskningsenheder.

Moug Al-Bakri var stolt over bevillingen på 500.000 kr., som var dagens største.

”Det er dejligt, at de har vurderet projektet relevant. Projektets fokus på børn er spændende, fordi det er der, man virkelig rykker diagnostikken og behandlingen. Og så er det et anderledes aspekt, at vi også kigger individuelt på familiens livsvilkår for at kunne give dem den bedst mulige støtte i behandlingsforløbet”, fortalte Moug Al-Bakri. ■

Fakta om Øjenfonden

Øjenfonden blev stiftet i 1983 med det formål at forebygge blindhed gennem forskning. Øjenfonden giver direkte støtte både til forskning i øjensygdomme og til forskning i, hvordan man afhjælper synsnedsættelse. Desuden står Øjenfonden bag uddannelse og oplysningskampagner.

Årets prismodtagere havde de store smil på efter uddelingen.



Sommerskole-sjov i trætoppene

For Silas er sommerskolen gensyn med gode venner, nye venskaber og frem for alt følelsen af ikke at være alene om at have et synshandicap.

TEKST: CHRISTINA HAMMER · FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

T Trætoppene genlyder af glade grin og høje hvin. Der er netop givet grønt lys til at forsvinde ind i tunneler af tykt flettet tov, der fører ind til syv kæmpetrampoliner, der er spændt ud mellem trætoppene helt oppe i otte meters højde over skovbunden ved Kragerup Gods på Vestsjælland, hvor årets sommerskole for blinde og

stærkt svagsynede børn i dag er på udflugt. Sommerskoleeleverne skal både bygge tømmerflåder og krydse godsets vandgrav, men lige nu er spurten sat ind på at nå dybt ind i skoven og op mellem trækronerne, hvor de skal springe i trampolin.

Silas, Mathias og Jens, der kender hinanden i forvejen, fordi de spiller goalball sammen,

er allerede på vej gennem gangene, mens Anna er mere forsigtig. Hun får en arm af Cecilie, der studerer til fysioterapeut og er med som voksen på sommerskolen for 3. gang.

Gruppen finder hurtigt en trampolin, og så flyver de ellers op og ned i det store trampolinnet.

”Det kan godt være, at Anna kun er en halv meter høj, men



hun flyver altså en meter op, når I lander”, griner Cecilie, der hopper i et hjørne sammen med Anna, mens Silas og Mathias forsøger at hoppe hårdt i en fælles takt, der kan løfte kammeraten Jens højt op i vejret.

”Drenge, der er også mindre trampoliner”, siger Cecilie.

”Nej, nej, nej”, siger Jens straks.

”Men der kan I få mere bounce på og komme højere op”, siger hun, og så er drengene strøget videre i jagten på de højeste spring.

Silas i midten er på sommerskole for anden gang og hygger sig med sine gode venner Mathias (tv.) og Jens (th.).

” Det bedste er at møde andre, der er ligesom mig og har samme udfordringer.

Jeg føler mig ikke alene

Silas på 16 år er på sommerskolen på Refsnæs for anden gang. Da han blev stærkt svagsynet, begyndte han at spille goalball, og det var venskabet med holdkammeraterne, der lokkede ham med på sommerskole for første gang sidste år.

”Det var nok nemmere, fordi jeg kendte nogen. Ellers ved jeg ikke, om jeg var taget med. Men nu er jeg ret vild med det. Jeg ser nogle venner, som jeg ellers ikke ser, fordi vi bor langt fra hinanden, og så lærer jeg også nye venner at kende. Det bedste er at møde andre, der er ligesom mig og har samme udfordringer. Jeg føler mig ikke anderledes her, for der er andre som mig med et synshandicap.

Vi kan udveksle tips og tricks og erfaringer på en masse områder, men først og fremmest er det dejligt at vide, at jeg ikke er alene, at der er andre end mig, der har et synshandicap”, forklarer Silas, der til daglig går i skole i Køge og er den eneste på skolen med et synshandicap.

Også for Jens på 12 år og Mathias på 16 år er venskaberne på sommerskolen det vigtigste.

Begge drenge har været faste sommer-skoleelever i flere år, og det har ført

en masse venskaber med sig.

”Det bedste er gensynet med kammeraterne. De er jo spredt ud i hele landet, og det er i den her uge, vi kan ses og hygge os. Det er en fed uge, og jeg glæder mig altid”, siger Mathias.

Op i højderne

Tilbage i trætoppene er jagten gået ind på den trampolin, der er spændt ud højest oppe. Anna kan sagtens fornemme stigningen, da gruppen går gennem tovgangene og opad.

”Uh, jeg kan mærke, vi går op. Der er langt ned nu. Nej, nej, nej, det er altså højt nu”, siger Anna, mens Cecilie opmuntrer bagved hende.

”Det er flot, Anna, du er mega sej. Du leder hele flokken”, siger Cecilie.

Så når de frem til selve trampolinen omkranset af de store grønne blade, der hvisler i vinden på denne blæsende sommerdag på Sjælland. Der ligger en mand i gangen ved siden af trampolinen og spænder nyt tykt tov ud. ►





Anna overvandt sin højdeskræk og var både stolt og glad, da hun kom ned fra trætoppene igen.

ud for enden og tumler ud i skovbunden.

Anna er stadig oppe mellem trækronerne. Cecilie taler med hende. Så kommer hun pludselig igennem røret og ud til de andre.

”Gjorde hun det?”, spørger drengene, da Anna pludselig igen er en del af flokken.

”Ja, det gjorde jeg. Jeg hader højder, og jeg var bange, inden vi gik op, men jeg klarede den”, siger Anna med et lille sejr-sikkert smil.

For Cecilie er lige netop sådan en oplevelse som den, hun lige har haft med Anna, grunden til, at hun er med på sommerskole.

”Det er fantastisk at se børnene og de unge vokse. Nu har jeg lige siddet med Anna deroppe, og hun ryster over det hele og tør ikke rutsje ned. Men så taler vi lidt om det, og så kaster hun sig ud og gør det bare. Så bliver jeg så glad. At se de her børn og unge mennesker vokse år efter år – bare se, hvor meget de vokser i den uge, hvor de er på sommerskole, det er fantastisk”, siger Cecilie. ■

”Det er, fordi der er en, der er faldet igennem”, siger Cecilie.

”Hvad! Så skal jeg ikke derover”, siger Mathias.

Men så griner Cecilie, og de ved, at det bare er gas, og at alle er i trygge hænder. De hopper videre, inden drengene smider sig i et hjørne for at puste ud sammen med Anna. Cecilie hopper stadig. Højt og hårdt for at løfte de unge, der holder hvil.

”I skal ikke sige, at jeg ikke ofrer mig for sommerskolen”, griner hun forpustet, inden turens sidste stop – trampolinen med et langt rør, man skal rutsje ned igennem for at komme ud.

Anna overvinder sig selv

Drengene finder kanten på den lange tovrutsjebane, lægger armene over kors og kaster sig igennem og kommer grinende

Anna var bange for højder, men overvandt sig selv, og det er lige præcis hvad sommerskolen handler om.

Sådan fungerer Sommerskolen

I år er det 52. gang, at Dansk Blindesamfund og Synscenter Refsnæs inviterer til Sommerskole. Der er 69 børn med på lejren i år. Her er der fokus på at styrke og understøtte børnenes sociale og fysiske kompetencer samt fællesskabet. På Sommerskolen udfordres børnene i trygge rammer, så de får oplevelsen af selv at kunne ’mestre’ en anderledes hverdag, at kunne etablere sociale kontakter, lave mad sammen og tage ansvar. Sommerskolen styrker selvværdet og den enkeltes mod på at klare ting på egen hånd. Sommerskolen er støttet med midler fra Heinrich og Laurine Jessens Fond.





Ebba kom med i fællesskabet

Ebba så for godt til at blive medlem i Dansk Blindesamfund, men nu har hun fundet lykken som aktivitetsmedlem

TEKST: BENT WAMMEN · FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

Ebba var bare 44 år, da en blodprop tog synet på hendes højre øje. Samtidig fik hun synsnervebetændelse og grøn stær på venstre øje, men behandling med dråber reddede en del af Ebbas restsyn. Det var i sig selv positivt, men betød samtidig, at Ebba stod uden for det fællesskab, hun så gerne ville være en del af, fordi hun simpelthen så for godt til at blive medlem i Dansk Blindesamfund.

”Efter blodproppen var jeg så mærket, at jeg bad om at komme på psykiatrisk daghjem i Næstved. Jeg var psykisk slået ud”, fortæller Ebba, der er uddannet socialpædagog, men desværre yderligere måtte opleve at blive

mobbet ud af arbejdspladsen.

”Det endte med, at jeg blev fyret. En afdelingsleder på arbejdspladsen har senere erkendt, at det var en fejl, at der ikke blev grebet ind over for mobningen. Men jeg fik et godt liv alligevel. Jeg lod mig ikke slå ud”, siger Ebba.

Omskoling slog fejl

Et forsøg på at blive omskolet fra socialpædagog til beskæftigelsesvejleder slog fejl, og Ebba blev jo heller ikke yngre.

”Jeg ville være nær de 60, når jeg var færdig. Det gad jeg ikke, så jeg droppede idéen. I stedet begyndte jeg at væve og sy kjoler og gik på afspændings-

” *Aktivitetsmedlemskabet giver mig et ståsted og et netværk, nu hvor min familie og flere af mine venner ikke er her længere.*

kurser. Alt sammen i Dansk Blindesamfunds regi. Det var en stor hjælp i de første år, men det var meningen, at jeg efter en tid skulle trække mig. Mit syn var jo for godt til, at jeg kunne blive en permanent del af denne verden”, siger Ebba, der dog fandt nye muligheder i at tage på højskole for blinde og svagsynede.

Savnede et socialt ståsted

Men i takt med at familie og nære venner faldt fra, savnede Ebba et socialt ståsted – nogle rammer og et sted at vende tilbage til. Et netværk at opleve livet sammen med. Så Dansk Blindesamfunds aktivitetsmedlemsskab kom som sendt fra himlen, og Ebba var ikke sen til at melde sig ind, her 30 år efter hun mistede store dele af sit syn.

”Aktivitetsmedlemskabet giver mig et ståsted og et netværk, nu hvor min familie og flere af mine venner ikke er her længere. Jeg besøger en ven i dagklubben på Solgaven. Førhen følte jeg lidt, at jeg snød mig til et besøg, men som aktivitetsmedlem føler jeg mig rigtigt velkommen. Og så glæder jeg mig til at besøge Fuglsangcentret”, siger Ebba. ■

Har du svækket syn?

Så er et aktivitetsmedlemskab måske noget for dig.

Ring til Medlemsservice på tlf. 38 14 88 44 eller send en mail på svagsyn@blind.dk, så kan du blive en del af vores fællesskab.

I læselampens skær

Rigtigt lys og en god lup kan give dig læseglæde, og svigter synet, så kan lydbøger tage dig med ind i litteraturens verden.

TEKST: STINE SCHULTZ HANSEN · FOTO: LYS OG LUP / BUTIK KIK

Når synet svigter, kan det være mere end vanskeligt at læse en god roman på sædvanlig vis. Det er svært at acceptere, når man elsker at fordybe sig i litteraturens verden, for betyder det så, at man aldrig igen kan nyde en god historie? Det gør det heldigvis ikke, for der er alternative muligheder. Her får du en håndfuld tips til at nyde litteratur – også selvom synet ikke er, hvad det har været.

Hvis du elsker at læse

Hvis du elsker at læse og gerne vil blive ved med at læse bøger i papirform, skal du være opmærksom på, at dit syn er afgørende for, hvilke hjælpemidler der vil være mest hensigtsmæssige at bruge. Desuden er det godt at overveje, hvor længe af gangen du vil læse. Et godt læselys er en god begyndelse, og du kan komme langt med eksempelvis en luplampe.



Lampe med godt lys

Butikken Lys og Lup anbefaler gulv- eller bordlampe Stella, som giver et godt lys. Du kan vælge mellem tre forskellige farvetemperaturer alt efter, hvad der passer dit syn. Pris gulvlampe: 2.995 kr. Pris bordlampe: 1.995 kr. Fås hos Lys og Lup.

Luplampe til læsehesten

Der findes mange gode lupper, store eller små, med eller uden lys og med forskellige vinkelfunktioner. Den mindre lup kan være god at bruge til at læse breve eller brugsanvisninger med. Når du vil læse en roman, skal du være opmærksom på, at det kan være anstrengende at læse med en mindre lup. Her kan en luplampe med et stort glas, som passer til lige netop dit syn, muligvis være en løsning. Vær opmærksom på, at det kan være nødvendigt med pauser, da det kan være anstrengende at læse en bog med en luplampe.

Luplampen Omega 7 har et stort glas og giver en jævn belysning. Fås i 1,75 og 2,25 x forstørrelse. Pris: 2.700 kr. hos Butik KIK.



Lydbog kan være løsningen

Hvis synet er blevet så svækket, at det nærmest er umuligt at se bogstaverne tydeligt, på trods af brug af hjælpemidler, kan du overveje lydbøger. Lydbøgerne kan være din genvej til ikke at gå glip af de gode historier. Efterhånden findes der masser af lydbøger udbudt af forskellige tjenester. Hos blandt andet Mofibo og Saxo kan du købe lydbøger, og der er mulighed for en gratis prøveperiode, hvor du kan vurdere, om det er noget for dig. Der findes også eReolen, som fungerer ligesom et bibliotek, hvor du låner lydbøgerne.



Til læsning i lænestolen

Det kan være nødvendigt at øge kontrasten i farverne alt efter, hvordan dit syn er, og hvordan det udvikler sig. Når en tekst bliver forstørret, er papiret ikke længere hvidt, og kontrasten kan justeres, alt efter hvad du har brug for. Elektroniske hjælpemidler kan til tider være en god løsning, når du vil læse en bog. Et Clover 10-tommers forstørrelsesapparat har en størrelse som en iPad, og den orange knap i midten kan justere kontrasterne, så du kan få den indstilling, der passer dig og dine øjne. Fordelen er, at du for eksempel kan sidde i en lænestol med Cloveren.

Pris: 11.995 kr. hos Lys og Lup. ■

Dit syn er DIT syn

Det er meget individuelt, hvad man har brug for. Alt efter hvordan lige netop dit syn udvikler sig, handler det om at finde ud af, hvad der passer bedst til dig og dine øjne. Hvis du foretrækker at læse en bog og ikke bruge lydbøger, kan du få hjælp til at finde ud af, hvad der kan lade sig gøre for dig.

For at høre mere om hjælpemidler kan du kontakte:

Lys og Lup, Erhvervsvej 30, 2610 Rødovre, telefon: 43 451 451, www.lysoglup.dk.

Butik KIK, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup, telefon: 36 46 19 60, www.butikkik.dk.

Lene satte selv sit kryds



Ved hjælp af et CCTV og sit ene procents syn kunne 40-årige Lene Johannsen selv tage blyanten i hånden og for første gang sit liv selv sætte sit kryds ved folketingsvalget.

TEKST: CHRISTINA HAMMER · FOTO: PRIVAT

Lige over middagstid på valgdagen lagde Lene Johannsen et billede op på Facebook, hvor hun smider sin stemmeseddel til Folketingsvalget ned i valgurnen. På billedet smiler Lene lykkeligt, og teksten er da også boblende glad:

”Dette er en stor dag for mig!!! For første gang fik jeg lov at sætte mit kryds, ført af min egen hånd. Jeg havde søgt

Københavns Kommune om at skifte valgsted til et af de ni steder i kommunen, hvor de har opstillet et CCTV, og på trods af, at jeg var bange for ikke at nå at få det nye valgkort, så gik alt glat. Der var ingen problemer med valgtilfornedede, der ville med ind i boksen eller lignende. En kæmpe stor oplevelse for mig. Jeg føler mig meget inkluderet. Smil. Nu er det så bare at håbe, at de rigtige vinder valget”.

Det rigtige kryds

Lene Johannsen har stemt, fra hun fyldte 18 år, men ved mange valg har en fremmed valgtilfornedret sat krydset for hende, og den ordning har gjort Lene utryg.

”Nu ved jeg, at krydset er sat rigtigt. Det har jeg jo aldrig haft en garanti for før. Siden 2017, hvor man selv må vælge sin ledsager, der skal med ind i stemmeboksen, har jeg selvfølgelig

”Dét, at jeg selv kunne sætte mit kryds, har gjort mig mere motiveret til at følge med i valgkampen og tage stilling. Jeg er enormt stolt – også af Dansk Blindesamfund, der har været med til at sikre reglerne om inklusion af synshandicappede i valghandlingen.

valgt et menneske, jeg har tillid til. Men det er bare så fedt at få lov til selv at gøre det. Det er frihed for mig. Inklusion. Nu kan jeg stemme som alle andre gør det. Det er et symbol på frihed og lighed”, siger Lene, der også har følt et større engagement i valgkampen.

Mere motiveret

”Dét, at jeg selv kunne sætte mit kryds, har gjort mig mere motiveret til at følge med i valgkampen og tage stilling. Jeg er enormt stolt – også af Dansk Blindesamfund, der har været med til at sikre reglerne om inklusion af synshandicappede i valghandlingen”, siger Lene, der kun har én klage over dagen: ”Det gik så hurtigt. Jeg var vildt spændt og havde glædet mig så meget, og før jeg vidste af det, så var jeg ude igen. Men bare følelsen af, at noget er nemt – det er en sjælden følelse med et synshandicap, hvor alting ofte bare er sværere. Det var en virkelig stor oplevelse”, siger Lene.

Problemer ved EP-valg

Anderledes kedeligt gik det ugen før Folketingsvalget, hvor danskerne gik til Europaparlamentsvalg. Her oplevede flere blinde og svagsynede, at de valgtilforordnede ikke havde styr på reglerne og afviste, at blinde selv kunne vælge, hvilken hjælper de ville have med i stemmeboksen. Der var

problemer i mindst 15 kommuner, og helt galt gik det i Vejle, hvor Poul-Erik Pedersen ville afgive sin stemme på valgstedet Rødkilde Gymnasium, hvor han gerne ville have sin hustru med ind i stemmeboksen. Det afviste den valgtilforordnede imidlertid, der krævede, at hustruen fik følgeskab af en valgtilforordnet. Til sidst følte Poul-Erik sig presset til blot at returnere den uafkrydsede stemmesedel til

den valgtilforordnede og altså stemme blankt.

Uforbeholden undskyldning

”Jeg havde intet andet valg end at undlade at sætte mit kryds. Jeg vil ikke oplyse, hvor jeg sætter min stemme, til en fremmed”, forklarer Poul-Erik, der følte sig ydmyget i situationen. Poul-Erik har efterfølgende været i kontakt med Vejle Kommunes valgkoordinator og har fået en uforbeholden undskyldning. Ved valget til Folketinget var der da også kommet styr på reglerne, og Poul-Erik fik denne gang sin hustru med i boksen og fik sat sit kryds. ■

Lene Johannsen kunne selv sætte sit kryds for første gang i sit liv, fordi nye regler kræver forstørrelsesapparatet CCTV på mindst ét valgsted i kommunen.

Regler om ledsagere og hjælpemidler

Siden 2017 har mennesker med synshandicap frit kunnet vælge deres egen hjælper, når de sætter deres kryds i stemmeboksen. Før var det alene de valgtilforordnede på valgstedet, der måtte gå med ind i stemmeboksen. Siden 2019 skal der på alle valgsteder være følgende hjælpemidler til stede: En filtpen, en lup med mindst 4 gange forstørrelse samt en LED-lampe. På mindst ét afstemningssted i hver kommune skal der være et CCTV, der er et forstørrelsesapparat.



Blind danmarksmester i massage

Med en kreativ og eksotisk hawaiiansk Lomi Lomi massage sikrede Jack Weiss sig titlen som danmarksmester i massage 2019

TEKST OG FOTO: MORTEN HAUGE LARSEN

Konkurrencen var knivskarp, og hele 50 af landets bedste massører var i kamp om titler inden for flere af fagets forskellige massageformer, da danmarksmesterskabet i massage løb af stablen i Næstved tidligere på året. Det var fjerde gang, konkurrencen fandt sted, og Dansk Blindesamfund var fornemt repræsenteret af Jack Weis, der mistede synet i 2009, og siden har uddannet sig som massageterapeut.

”Jeg bliver ikke distraheret, jeg lukker både lyde og det visuelle ude, og det, tror jeg, er med til at skærpe min opmærksomhed.

Hawaiiansk Lomi Lomi

De omkring 50 deltagere dystede blandt andet i kategorierne stolemassage, fysiurgisk massage, klassisk massage, asiatisk

massage, wellness og freestyle.

Jack Weiss, der har været uddannet massageterapeut i snart tre år, stillede op i både fysiurgisk massage og Freestyle-kategorien. I sidstnævnte kategori lavede Jack blandt andet en hawaiiansk Lomi Lomi massage og brugte også andre massage-teknikker, der indebar flere strækteknikker, brug af underarmene og en del gentagelser af grebene, så der kom et godt flow.

I konkurrence med seende

Efter at have begejstret kollegaen, der modtog massagen, og dommerne, der skulle vurdere flowet i massagen, arbejdsstillingen, teknikken og hans lagenhåndtering, fik Jack at vide, at han var blevet danmarksmester i Freestyle-kategorien.

”Jeg var ovenud lykkelig for at vinde. Det var jo helt fantastisk. Men jeg blev også overrasket. Var det virkelig mit navn, der blev læst op? Det var en fed fornemmelse og et kæmpe

Jeg tror, jeg voksede 10 centimeter. ”Selvom medaljen tyngede, så var det ikke noget, der kunne få mig ned”, siger Jack om sejren.

skulderklap. Så er der måske noget om, at det, man går og laver, er godt. Og så er det jo andre fagfolk inden for ens fag, som vurderer massagen, og det er en kollega, der modtager den. Det var fantastisk, og det giver mod på at arbejde videre. Jeg tror, jeg voksede 10 centimeter. Selvom medaljen tyngede, så var det ikke noget, der kunne få mig ned. Og så var det spændende at konkurrere på lige vilkår med almindeligt seende,” fortæller Jack Weis.

En fordel at være blind

Ifølge dommerne skyldes Jacks kåring, at han havde et fantastisk flow og en unik tilstedeværelse. De kunne se, at han var 100 procent fokuseret på klienten. Det tillægger Jack selv, at han ikke bliver forstyrret af sit syn.

”Jeg bliver ikke distraheret, jeg lukker både lyde og det visuelle ude, og det, tror jeg, er med til at skærpe min opmærksomhed. Jeg kan ikke screene og scanne folk, når de kommer ind ad døren, men jeg bruger en spørgeteknik for at få at vide, hvor klienten har ondt, hvilke problemer vedkommende har og så videre”, siger Jack.

Efter tre års uddannelse på massageskolen, som han afsluttede i 2016, har Jack blandt andet arbejdet i kommunen i omkring to år i forskellige ansættelsesperioder. I dag er han jobsøgende og håber, at titlen som danmarksmester kan hjælpe ham yderligere på vej. ■





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

Få yderligere information
på www.synslinjen.dk.

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



Jean Marie mistede synet under folkemordet i Rwanda, da han blev hugget i hovedet med en machete. I dag er han direktør på blindeorganisationens rehabiliteringscenter Masaka.



Jean Marie mistede synet under folkemordet

Det er 25 år siden, at Rwanda badede i blod under folkemordet. Vi har mødt Jean Marie Vianney, der blev hugget ned med machete, men mirakuløst reddede livet.

TEKST OG FOTO: SUSANNE KJÆR

Allerede om morgenen på første dag i Kigali i taxien på vej til blindeorganisationen Rwanda Union of the Blind (RUB) kommer emnet op.

”Det er en svær tid for os”, siger chaufføren Enouk, der en venlig mand i starten af 60’erne.

”April måned er altid lidt tungere end de andre, og i år er endnu værre, end det plejer.

I 1994 boede jeg i en lille by i det vestlige Rwanda. Hele min familie blev dræbt. Der er ingen tilbage. Jeg tager derhen én gang om året for at mindes dem, men ellers kommer jeg der ikke.”

Folkemordets blinde

I år er det 25 år siden, folkemordet i Rwanda fandt sted. Ifølge FN blev 800.000 tutsier

og moderate hutuer myrdet i de 100 dage, folkemordet varede. Mange rwandere fik et synshandicap under krigen. Ingen kender det konkrete tal, men der er cirka 213.000 blinde og svagsynede i Rwanda og heraf er cirka 57.000 helt blinde – mange som en direkte følge af voldelige overfald med macheter, som blev brugt som våben under folkemordet.

**” Da alle var inde,
begyndte de at nedslagte
folk med macheter.
De blev ved og ved.
Massakren stod på i to
timer.**

I dag er Rwanda en imponerende succeshistorie på overfladen. Forestillingen om hutuer og tutsier er udryddet, og al registrering af etnicitet er tilintetgjort. Alle er rwandere, og det er forbudt at sige noget andet. Landet er i en sund udvikling og officielt et demokrati, men præsident Kagame, der tog magten efter folkemordet, styrer landet med hård hånd.

Blindeorganisationen RUB, der blev etableret få måneder efter folkemordet, fejrer således også sit 25 års jubilæum og er i en god udvikling.

Folkemordet er intet tabu i Rwanda – snarere tværtimod. Man taler ikke om de blodige begivenheder, men lever efter mottoet: ”Vi husker, vi tilgiver, vi ser fremad”.

Militsen kommer

Jean Marie Vianney er én af de rwandere, der husker og ser fremad. Han er en lattermild mand omkring de 50 år, der ler ofte og hjerteligt, og det er svært at begribe, hvad han har gennemlevet.

”Jeg havde et godt liv før folkemordet. Jeg boede i Nwamirambo, i omegnen af Kigali. Jeg var 25 år, havde netop færdiggjort min uddannelse som lærer og fået arbejde. Den 13. april 1994, det var en onsdag”, husker Jean Marie og fortsætter: ”Det var dagen, hvor man forsøgte at dræbe mig med en machete. Jeg var tutsi på det tidspunkt. Et par dage efter folkemordet brød ud, det var

en fredag, søgte jeg tilflugt i en moské i nærheden af mit hjem.

Vi var 500 mennesker, der gemte os i moskéen sammen. Vi gemte os i fem dage. Den 13. april kom en gruppe af hutu-militsen ”Interahamwe”. De havde geværer, macheter og kæppe med. De sagde, at vi skulle gå udenfor i lyset og opdele os i hutuer og tutsier. Kun én enkelt familie var hutu. Dem lod de gå. Resten blev stillet på en række og ført hen til et lille hus tæt på moskéen”, fortæller Jean Marie.

Blodbadet begynder

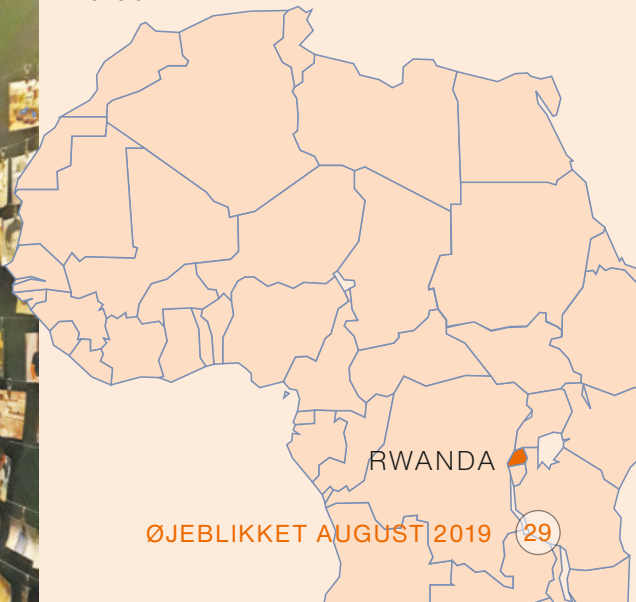
”Jeg var den første, der gik ind, og kunne derfor gemme mig under en seng. Da alle var inde, begyndte de at nedslagte folk med macheter. De blev ved og ved. Massakren stod på i to timer. Da de blev trætte af at myrde folk, hældte de benzin ud over det hele og smed tændstikker på, så der stod store flammer op overalt. Men branden tog aldrig rigtigt fat, fordi der var så meget blod over det hele. Der var en sø af blod på gulvet. I stedet smed de granater ind i

huset. Der var døde mennesker over det hele. To små drenge, der endnu var levende, sad oven på sengen. De vidste ikke, hvor de skulle gemme sig. Militsen fik øje på drengene, og så opdagede de også mig og tre piger, der gemte sig under sengen. De slog drengene ihjel, og hev så pigerne og mig ud. Der var så mange døde mennesker, at der ikke var ordentlig plads til at dræbe os, så de tog os med udenfor. De tre piger blev dræbt foran mine øjne”, fortæller Jean Marie.

”Bagefter huggede de mig med en machete i hovedet. Mit held var, at de ramte for langt tilbage på hovedet. Jeg besvime, og de troede, jeg var død”, siger Jean Marie. ►

Republikken Rwanda

Med et areal, der svarer til halvdelen af Danmarks, grænser Rwanda op mod Tanzania, Den demokratiske republik Congo, Uganda og Burundi i det centrale Afrika. Kigali er hovedstad og landets største by. Rwandas indbyggertal er anslået til ca. 9 millioner, primært fordelt mellem stammerne Tutsier og Hutuer. Under folkemordet i Rwanda i 1994 antages det, at op mod en million tutsier blev myrdet af hutuer.



På en mindevæg har efterladte hængt billeder op af folkemordets mange ofre.



På Masaka lærer rwandere med synshandicap livet forfra. Jean Marie var selv fire måneder på Masaka, og det blev starten på et nyt liv for ham.

Omgivet af lig

Lang tid efter vågner Jean Marie op et fremmed sted, hvor han er omgivet af lig. Jean Marie er havnet på kirkegården, hvor han overnatter.

”Der kom vilde hunde og spiste af de døde. Jeg kæmpede for at rejse mig. Jeg havde ingen kræfter, men vaklede afsted og gik mod mit hjem. På det tidspunkt havde jeg stadig mit syn”, forklarer Jean Marie.

Det lykkes for ham at finde hjem, og en veninde plejer Jean Marie, så godt hun kan. Hun advarer også om, at militsen er på vej, fordi de har hørt, at han ikke er død. Det lykkes Jean Marie at gemme sig, og fem dage senere kommer der en Røde Kors-ambulance.

”De havde hørt om mig og bad mig tage med, men jeg var bange. Manden sagde: Hvis du bliver her, dør du. Hvis du tager med mig, dør du måske også, men der er en chance for, at du overlever”, husker Jean Marie, der bliver stoppet af militsen på vej mod hospitalet, men da de ser hans sår fyldt med insekter,

siger de grinende, at han allerede er død.

”De lod mig være, og jeg kom med ambulancen til hospitalet. Der begyndte livet for mig igen”, siger Jean Marie.

Et nyt liv begynder

Han bliver på hospitalet, indtil folkemordet er overstået, og begynder så at arbejde for Læger uden Grænser.

”Jeg havde mistet meget af mit syn på det tidspunkt, og jeg fik en stok til at hjælpe mig rundt. Jeg arbejdede i to år, indtil jeg definitivt mistede synet”, fortæller Jean Marie, der første gang hørte om Rwanda Union of the Blind i 2000 og fire måneder senere kommer på rehabiliteringscentret Masaka.

”Her oplevede jeg, at det umulige var muligt”, siger Jean Marie, der i dag er direktør for Masaka og nu bruger sin egen baggrund og erfaring til at hjælpe andre med synshandicap videre.

”Alting ændrer sig for de mennesker, der kommer på Masaka. Inden har de ingen selvtillid. De er bange for, hvad

andre tænker om dem og tror heller ikke selv, at de kan noget. Men på Masaka begynder de at leve. De gør ting, de ikke selv troede var muligt. De ændrer syn på sig selv. Problemet er, at deres familier, naboer og selv myndighederne ikke ændrer syn”, siger Jean Marie, der trods sit nu gode liv også selv mærker fordømmene på egen krop.

Jeg er i live

”I 2005 blev jeg gift med min kone. Hun er seende og studerer på universitetet. Jeg har også selv færdiggjort universitetsstudier i 2014. Livet er ikke altid let, og min løn strækker ikke altid til at dække omkostninger til mine tre børns skolegang og mad. Ofte forstår folk ikke, hvad det vil sige at have et synshandicap og har en masse fordomme og forkerte antagelser. De tror ikke, at vi kan noget. Jeg kan ikke købe mad på kredit ligesom andre, fordi de tror, jeg ikke kan betale tilbage. Og min kone bliver nogle gange kaldt ”den blindes kone”. Selv i mine børns skole taler de bag min ryg, når jeg er på besøg. Sådan er livet. Jeg fokuserer på, at jeg er i live og klarer mig så godt, at selv mine børn har svært ved at tro, at jeg er blind”, siger Jean Marie. ■



Vind et brugervenligt LogicKeyboard NERO-tastatur



Gæt Albert Einstein-citatet og deltag i konkurrencen.



Denne gang trækker vi lod om to LogicKeyboard NERO-tastaturer

Tastaturet er velgenet til svagsynede, men er også brugbart, hvis du bare synes, det vil være rart med nogle større bogstaver, tal og ikoner på dit tastatur.

LogicKeyboard NERO har et matsort kabinet, der eliminerer genskin rundt om tasterne. Tastaturet er i høj kvalitet – robust og med flot aluminiumsramme. Det er Plug 'n Play, så alt, hvad du skal gøre, er at tilslutte det, så er det klar til at tage i brug. De to USB-porte indbygget i hver ende af tastaturet gør det nemt at koble eksternt hardware til din computer.

Selvom tastaturet har stor skrift og store ikoner, er størrelsen på knapperne den samme i forhold til et standard tastatur. Du skal derfor ikke til at lære nye fingerstillinger osv. Og den tydeligere skrift gør, at du ikke længere skal anstrenge dig for at tyde tastaturet. Dit liv med computeren bliver med andre ord nemmere. Der følger en lille fleksibel USB LED-lampe med, som giver et klart og fint lys direkte ned på tastaturet. Tilslut lampen i en af de to USB-porte i siderne på tastaturet.

Vejledende udsalgspris på tastaturet LogicKeyboard NERO er 930 kr., og de forhandles af Instrulog A/S, der også har sponsoreret præmierne til konkurrencen. Modellen fås i flere udgaver. Til denne konkurrence udloddes to stk. tastaturer med gul skrift på sort.

Send svaret senest den 28. august 2019 på mail til oejeblikket@blind.dk eller på post til Dansk Blindesamfund, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

Vinderne fra sidst

Svaret på sidste nummers konkurrence: "og til slut er det ikke mængden af år i dit liv der tæller det er mængden af liv i dine år"

Vinderne er:

Eva Nørby Nielsen, Spjald
Hans Erik Thaysen, Slagelse

Blindes tekstsprog

Punktskrift blev opfundet for over 200 år siden af franskmændene Louis Braille. Han blev blind som treårig ved en ulykke med værktøjet i sin fars sadelmagerværksted. På en specialskole 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 musikprog. 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	

*) Vi gør opmærksom på, at præmierne i lodtrækningen er skattepligtige og skal meddeles SKAT.

Din støtte er med til at redde synet hos flere

Din støtte til øjenforskning kan redde flere danskeres syn i fremtiden

”At forskning kan ændre vores fremtid – det er jeg ikke i tvivl om. Hvis jeg blev født i dag, så ville min øjensygdom kunne behandles, og jeg ville nok ikke vokse op og være blevet blind. Mit syn vender aldrig tilbage, men jeg vil gøre alt for at redde danskernes syn i fremtiden. Lad os stå sammen nu og skabe en fremtid, hvor vi alle kan se hele livet igennem.”

Thorkild Olesen, landsformand for Dansk Blindesamfund.



Støt øjenforskning og vores arbejde for blinde og stærkt svagsynede

Når du støtter Dansk Blindesamfund, er du blandt andet med til at støtte øjenforskning, som kan være med til at redde flere danskeres syn.



**NET
BANK**

Overfør din støtte til reg.nr. 4180 og kontonr. 0010780004.

**HJEMME
SIDE**

Gå ind på www.blind.dk/stot-os og giv os din støtte.

**MOBILE
PAY**

Send din støtte til 92310. Husk at oplyse dit bidragsydernr., som du finder øverst på forsiden.

SMS

sms SYN til 1245, så støtter du med 150 kr. + alm. SMS-takst (udbydes af Dansk Blindesamfund).