

Dansk Blindesamfund



ØJE BLIKKET

NR. 19 · MAJ 2020 · ÅRGANG 8

5 fif til forårs- rengøringen



**Forsikring
reddede
Carstens
økonomi, da
han blev blind**

**Støt og
få gratis
forsikring**



Firbenede
Frank
donerede
5.000 kr.



**Med synstolkeren
i Malmø Opera**



**Anny fik
livsglæden
tilbage med
en blindestok**



**Ensomme blinde får
nye venner på kursus**



**På fisketur
med blind
passager**



Nu lever jeg igen

4

På fisketur med blind passager

8

5 fif til forårsrengøringen

13

Sådan træner du mave og ben

14

Vennerne falder fra, når synet svigter

16

Forsikring reddede

Carstens økonomi, da han blev blind

20

**Støt og
få gratis
forsikring**

Bendix fletter hængekøjer

til sine oldebørn

22

Kunst og kultur skal være

for alle

24

En verden til forskel

28

Dyrehelt donerede til

Dansk Blindesamfund

30

Vind skøn træningspakke
fra Den Intelligente Krop

31

Synslinjen giver råd og støtte
ved synstab

32



Dansk Blindesamfund

**ØJE
BLIKKET**

ØJEBLIKKET

Bidragydermagasinet
fra Dansk Blindesamfund
Nr. 19 · 8. årgang
Maj 2020

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 13094

Oplag: 80.000 eks.

Næste udgivelse:
August 2020



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/
danskblindesamfund](http://www.facebook.com/dansksblindesamfund)
og på Twitter:
<https://twitter.com/DKblind>

Støt vores arbejde på:
www.blind.dk/syn

Hjælp os i en svær tid

” Da Danmark lukkede ned i midten af marts, måtte jeg træffe en række beslutninger, som har gjort ondt på mig lige siden.



Når man er blind, føler man sig ofte frem og bruger hænderne, men det er jo forbundet med enorm smitterisiko, så det kan vi ikke i den her Corona-tid. Vi kan simpelthen ikke fungere, som vi plejer, og samtidig er vi isolerede fra omverdenen. Hverdagen er blevet en daglig kamp for mange af vores ældre medlemmer, der desværre er i risikogruppen, når det gælder Covid-19 sygdom.

I Dansk Blindesamfund har vi truffet en beslutning om at kontakte alle medlemmer på telefonen. Når vi ikke kan mødes fysisk, så kan vi ringe til hvert eneste medlem og høre, hvordan de har det. Vi oplever stor utryghed og ensomhed derude, og samtalerne har været kærkommen kontakt med et andet menneske.

Da Danmark lukkede ned i midten af marts, måtte jeg træffe en række beslutninger, som har gjort ondt på mig lige siden. Vi lukkede Fuglsangcentret og aflyste alle kurser og aktiviteter for blinde og stærkt svagsynede, ligesom alle vore mødesteder rundt om i landet lukkede. Mange medlemmer har været ulykkelige, og det forstår jeg godt. Vores mødesteder og aktivitets-tilbud er det egentlige lyspunkt og kontakten til andre mennesker.

Nedlukningen er en stor udfordring både for medlemmerne og for økonomien på Fuglsangcentret. Vi kæmper i disse dage – for at kunne åbne Fuglsangcentret på den anden side af krisen og for at holde hånden under vores medlemmer, blive ved med at ringe, sludre og være der i en meget svær og ensom tid.

Måske har du allerede modtaget et brev fra mig om hjælp gennem de næste tre måneder. Jeg håber, du vil støtte os og være med i vores kamp for at passe på nogle af de mest sårbare i vores samfund – de blinde ældre, der lige nu lider. Med din støtte kan vi lindre deres ensomhed og lukke Fuglsangcentret op, så snart det er sundhedsmæssigt forsvarligt.

Mange hilsner

Thorkild Olesen

Landsformand for Dansk Blindesamfund

PS: Dette er skrevet i ugen efter påske og afspejler situationen som den var på daværende tidspunkt.

Sådan kan du støtte os i en svær tid

Der er flere måder at støtte Dansk Blindesamfund, så vi kan hjælpe blinde og svagsynede gennem en svær tid.



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



Send din støtte med MobilePay til 92310. Husk at skrive din adresse i beskedfeltet.



Gå ind på blind.dk/syn og giv os din støtte.



SMS SYN til 1217, så støtter du automatisk med 150 kr. + alm. SMS-takst (udbydes af Dansk Blindesamfund).

Nu lever jeg igen

På kort tid mistede Anny sit syn og fodfæstet i sin hverdag. Hun opgav sit sociale liv og isolerede sig, men så kom hun på kursus på Fuglsangcentret og mødte en hvid stok.

TEKST CAROLINE LARSEN

FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

En dag i 2008 opsøger Anny Grete Martinussen en optiker, fordi det føles, som om hendes øjne sidder forskudt. Nærmest som når man er skeløjet. Anny sætter sig godt til rette i den bløde stol, og i en ubekymret og fornøjet tone spørger hun, hvorfor optikeren ikke sætter noget for øjet. Her bliver optikeren bekymret, da han allerede har sat noget for Annys øjne. Han sender hende straks videre til øjenlæge, og der går alvoren op for Anny.

Øjenlægen laver forsketllige undersøgelser, hvor han måler trykket i øjnene og undersøger synsfeltet – men uden at finde en konkret årsag. Hun bliver opereret for grå stær, men lige lidt hjælper det. Ingen kan finde en forklaring på Annys synstab, og for hver dag bliver synet mindre. I dag er Anny næsten helt blind, og synet indhyllet i en permanent lyseblå tåge.

”Det kom som et kæmpe chok, da jeg mistede synet. Jeg har aldrig forestillet mig at blive blind. For bare fem år siden var jeg med til at vælge blomster i haven, men i dag har jeg ingen glæde af dem. Det er skræmmende, at det kan gå så stærkt”, sukker 73-årige Anny, som savner at se andres øjne og ansigter.

Alt ændret

Synstabet satte sine spor langt ind i Annys hverdag og vendte op og ned på hendes tilværelse, da alt skulle læres på ny. Hun kunne ikke længere handle ind, lave mad eller læse, som hun plejede at have fornøjelse af.

”Det kom som et kæmpe chok, da jeg mistede synet. Jeg har aldrig forestillet mig at blive blind. For bare fem år siden var jeg med til at vælge blomster i haven, men i dag har jeg ingen glæde af dem.





I dag trasker Anny lokalområdet tyndt. Hun har gået så meget, at kuglen på blindestokken er blevet helt spids.

”Synstabet påvirkede hele mit liv, da det ragede så langt ind i min hverdag. Der er mange ting, jeg ikke kan mere, hvor jeg må finde en kompensati-on. Jeg var i krise”, fortæller Anny, som inderligt håbede, at hun ville få synet tilbage.

Anny mistede grebet om sin hverdag, da hun ikke længere kunne overskue at bevæge sig uden for huset. Hun følte sig fanget i sit eget hjem og måtte opgive sit sociale liv. Før var hun meget aktiv i lokalområdet, hvor hun både gik til banko, tæppecurling og krolf (en blanding af kroket og golf). Alt det måtte hun give afkald på, da hun hverken kunne se tallene, ramme kuglerne eller ville være en belastning for de andre på holdet.

”Det gik ud over humøret, at jeg ikke kunne komme ud af huset. Jeg følte mig isoleret. Jeg ville ingenting og var ikke modtagelig for hjælp. Jeg havde mistet livsglæden, og det hele føltes så uoverskueligt. Det var ikke en måde at blive gammel på”, siger Anny, som erkendte, at hun havde brug for hjælp til at undslippe sit tankemylder.

Anny fandt Dansk Blindesamfund, og første skridt var at komme på nyblindekursus på Fuglsangcentret for at lære nye teknikker til at mestre livet med synstab.

Mødet med blindestokken

På kurset var de ude at gå, hvor en af underviserne introducerede Anny for den hvide stok, da hun bemærkede, hvordan Anny gik foroverbøjet og med små skridt mærkede med fødderne. Hun var overbevist om, at en blindestok ville gøre under-værker.

Med stokken i hånden var Anny ude at gå på villavejene. På trods af en lidt tøvende start kunne hun mærke en forskel, da hun følte sig mere fri. Derfor skrev underviseren en ansøgning, så Anny kunne få en blindestok. I mellemtiden ►

Ældre blinde rammes hårdt af ensomhed

- 34 % af de 65-81 årige blinde og stærkt svagsynede føler sig ofte isolerede.
- 40 % opgiver at gå ud, fordi de ikke kan finde vej.
- 50 % har generelt problemer med at komme rundt i deres lokalområde.
- 3-5 gange flere ældre blinde går aldrig tur sammenlignet med øvrige ældre.

Kilde: VIVE, 2019

Anny begav sig sjældent udenfor, da hendes syn blev dårligere. Hun isolerede sig i hjemmets trygge rammer.

lånte hun en til at øve hjemme med. Men hjemme i Hejls kunne hun ikke komme uden for døren, hvor alle kendte hende. Hun var bange for, hvad andre tænkte, og hun kunne ikke udstå tanken om, at alle kunne se, at hun var blind. Når manden var ude at gå tur med hunden, øvede hun sig i stuen og zigzaggede mellem møblerne.

”Det var grænseoverskridende at gå med stokken, for jeg følte, at alle lagde mærke til den. Det var noget af en overvindelse”, forklarer Anny, som blev mere og mere frustreret over den manglende udvikling.

Men med tiltro og mobilitetstræning blev hun langsomt tryk ved den hvide stok, og for hver dag, der gik, bevægede hun sig længere ud fra matriklen. Hun skulle lære at stole på, at stokken orienterede hende om omgivelserne. En mobility-instruktør hjalp hende med at finde en gærute, blive bedre til at orientere sig via hørelsen og benytte sig af kendemærker på sin tur.

” Det var grænseoverskridende at gå med stokken, for jeg følte, at alle lagde mærke til den. Det var noget af en overvindelse.

Fast følgesvend

Når Anny er ude at gå, fører hun blindestokken fra side til side foran sig. På den måde opdager hun forhindringer forude og registrerer forandringer i underlaget. Den kan røbe, hvornår vejen drejer, og om der er huller eller trapper, som Anny skal være opmærksom på. Nu kan hun endelig gå i sit sædvanlige tempo, da hun ikke skal være bekymret for uforudsete forhindringer.

I dag er blindestokken blevet hendes faste følgesvend i livet, og hun går flere kilometer hver dag. Faktisk går hun så meget, at kuglen, som sidder for enden, er blevet helt spids på lidt under et halvt år.

”Jeg blev så stolt, da min underviser sagde, at jeg bruger den rigtigt, for ellers var den blevet slidt skæv”, siger Anny, mens hun stolt fremviser den ru kuglespids.

Anny har fundet en god rute, hvor hun uforstyrret kan gå på en sti, som er omgivet af skov og vand. Det eneste sted, hun skal passe på, er, når

hun krydser vejen, hvor der kommer biler. Hun står længe og lytter og kigger til den ene og den anden side, inden hun skynder sig over vejen. Hun kan lige skimte fodgængerfeltet.

Godt for krop og sjæl

Når først hun har krydset vejen, kan hun gå derudaf. På sin vej passerer hun to bænke, som hun bruger som pejlemærker, for så ved hun, hvor langt hun er kommet. Anny har altid været glad for naturen og gik mange ture, inden hun mistede synet. Da børnene var små, trak de ofte i vandre-skoene, spændte taskerne på ryggen og lagde kursen mod Sverige, hvor de sov i telt og sejlede i kano. Den friske luft gør godt for Anny, da det er her, hun finder ro og slapper af. Tankerne kan få frit løb.

”Det gør underværker, at jeg kan komme ud at gå. Jeg har fået min frihed tilbage. Det er godt for både krop og sjæl. Jeg har sådan en god følelse i kroppen, når jeg kommer hjem fra min gåtur. Det giver mig mod på det hele”, smiler Anny, som slet ikke er færdig med at udvide sine gåture.

Hun har planer om, at hun vil til at gå meget længere ture. En enkelt gang har hun sammen med sin mobilityinstruktør tilbagelagt 5-6 kilometer og kunne slet ikke få armene ned af bare stolthed. Den tur håber hun at gå noget oftere på egen hånd.

På sigt har hun også planer om at gå til Brugsen for at handle småting. Da Annys syn forsvandt, var det hendes mand, som overtog indkøbene, men ligeså langsomt er Anny ved at få fodfæste med sine sædvanlige gøremål.

”Med stokken og de andre hjælpemidler kan man sagtens bevare sin selvstændighed, selvom synet forsvinder. Det handler om at finde de løsninger, som passer til ens hverdag, for ellers bliver det for surt. Det er vigtigt at samle på de små sejre, for man kan sagtens have et godt liv, selvom man ikke ser så godt”, fortæller Anny.



Den hvide stok er symbol på selvstændighed og muligheden for at bevæge sig frit i samfundet. Udover at røbe forhindringer signalerer den også til omverdenen, at man har et synshandicap.

Fornyet livsglæde

Det er dog ikke kun den friske luft, som Anny nyder godt af, da hun også glæder sig over de mennesker, hun møder på sine gåture.

”Til at begynde med var der ingen, som sagde hej, da de ikke vidste, hvad de skulle sige. Det føltes, som om jeg gik helt alene i verden. Men nu behandler folk mig almindeligt, da de har vænnet sig til min blindestok. Det er dejligt, for jeg er jo stadig den samme som før, bortset fra jeg ikke kan se”, siger Anny, som i dag har lært at leve med sit synshandicap.

”Der er stor forskel på, før jeg brugte blindestok og så til nu. Jeg føler, at jeg er begyndt at leve igen. Det kneb før, men nu har jeg fået fornyet livsglæde. Jeg har lært, at det er vigtigt at tage imod de hænder, som bliver rakt imod en. Dansk Blindesamfund har været en kæmpe støtte, jeg ved slet ikke, hvad jeg skulle have gjort uden. De har hjulpet mig med at få stablet en hverdag på benene igen”, siger Anny. ■

Støt Anny og andre, der pludseligt bliver blinde

Dansk Blindesamfund tilbyder gratis kurser for mennesker, der mister synet. Ingen skal stå alene tilbage, når livet ændrer sig dramatisk. På kurserne lærer nyblinde livet forfra og får modet på livet tilbage.



SMS **SYN** til **1217**, så støtter du Dansk Blindesamfunds arbejde for Anny og andre med synshandicap med 150 kr.

+ alm. SMS-takst (udbydes af Dansk Blindesamfund).





Sådan træner du mave og ben

Troede du, at styrketræning var for de unge og toptrænede? Så tro om. At være fysisk aktiv er vigtigt for at holde kroppen ved lige gennem hele livet.

TEKST: CAROLINE LARSEN

FOTO: HENRIK FRYDKÆR

Styrketræning er den mest effektive træningsform til at forebygge nedgang i muskelstyrke og muskelmasse. På den måde kan du holde skavanker fra døren og udføre dagligdagens gøremål uden besvær.

Karsten Bruun guider dig til simple træningsøvelser, som styrker dine mavemuskler og ben. Karsten har selv et synshandicap og er underviser og udvikler af fysisk aktivitet som tema og fag på Dansk Blindsamfunds kursus- og feriecenter Fuglsangcentret.

Husk du kun skal udføre øvelserne i den udstrækning, du kan. Det må ikke gøre ondt.

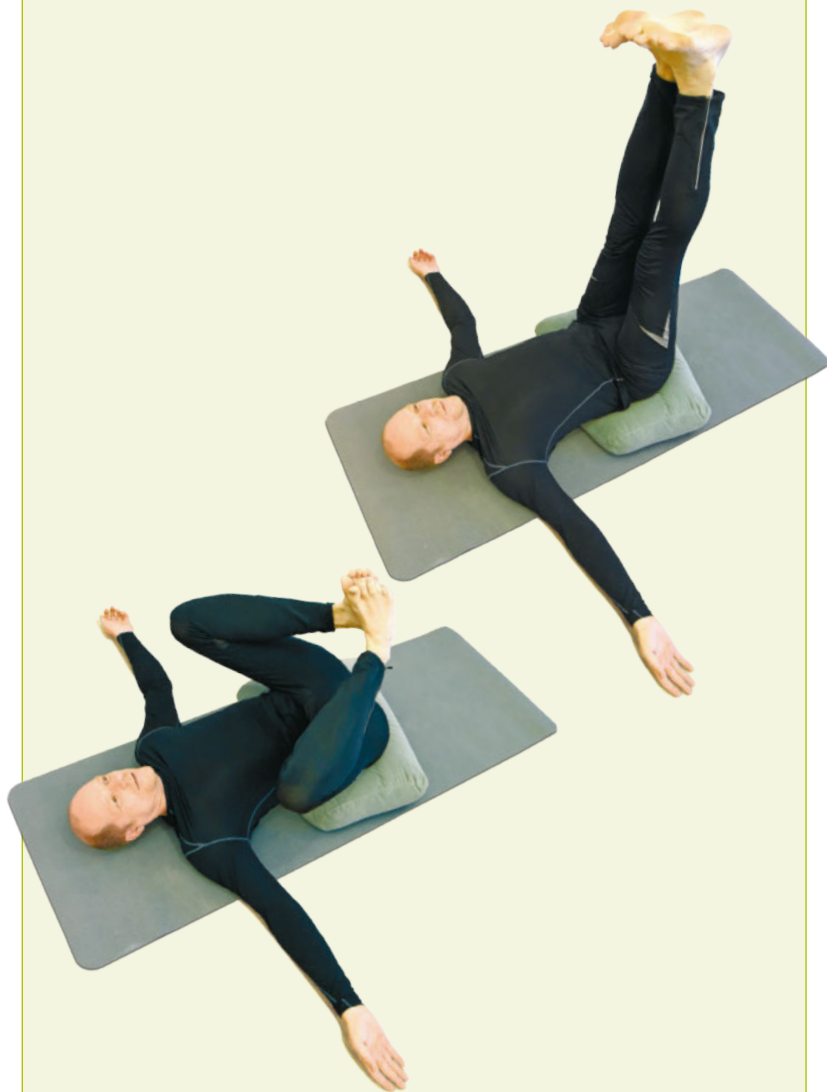
Byg din styrketræning langsomt op og start med at gentage øvelserne 4-5 gange. Efterhånden som du føler dig tryk, kan du øge antallet. ■



■ Lig på ryggen med armene spredt ud til hver side med håndfladerne pegende nedad. Løft benene så højt op i luften som muligt. Sænk langsomt dit venstre ben ned, du skal dog ikke helt ned at røre underlaget, men stoppe et par centimeter før. Løft igen benet op til dit strakte ben. Nu er det dit højre bens tur til at sænke sig. Det er vigtigt, at benene hele tiden forbliver strakte.

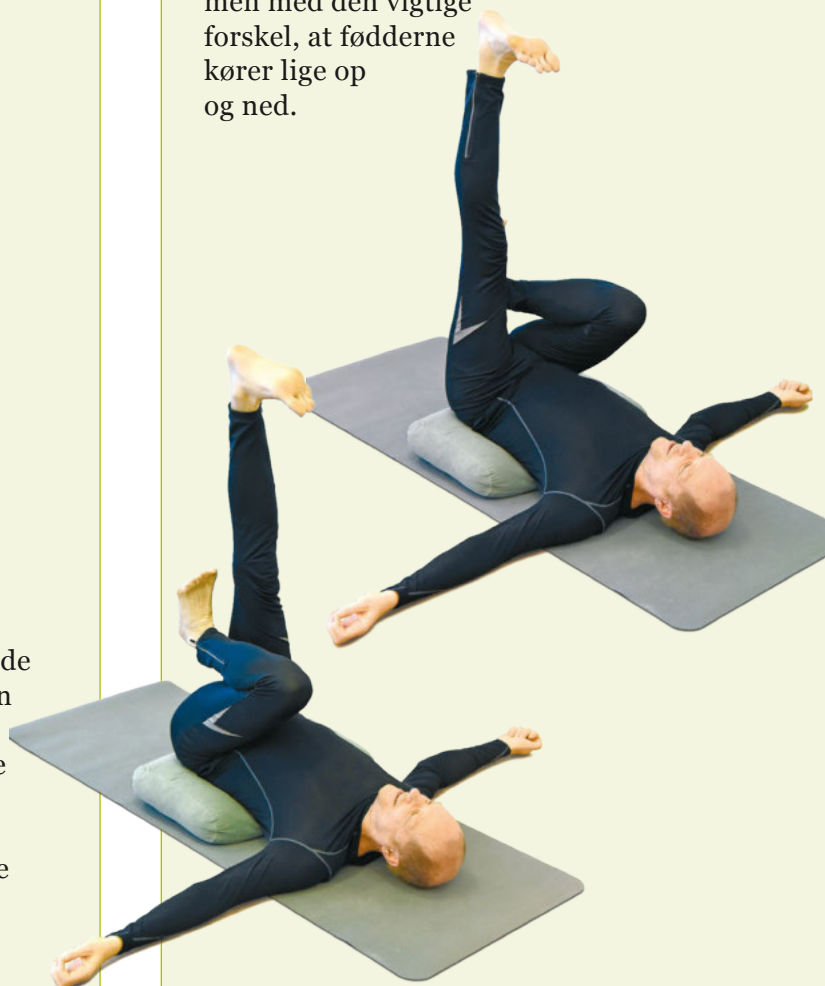


■ Lig på ryggen med armene spredt ud til hver side med håndfladerne pegende opad. Løft begge ben op i luften, mens de forbliver strakte. Når benene er løftet så højt op som muligt, skal de skiftevis krydse hinanden.



■ Lig på ryggen med armene spredt ud til hver side med håndfladerne pegende opad. Stræk begge ben så højt op i luften som muligt med fodsålerne pegende op mod loftet. Bøj og træk derefter begge ben ned mod maven, så knæene til sidst peger ud til siderne, og fodsålerne presser mod hinanden. Stræk nu benene op igen, så de ender med at være strakte som i startpositionen. Gentag øvelsen og bestem selv tempoet.

■ Lig på ryggen med armene spredt ud til hver side med håndfladerne pegende opad. Stræk begge ben op i luften med fodsålerne pegende opad. Bøj skiftevis det ene ben ned mod maven, mens det andet ben forbliver strakt. Forestil dig, at du skubber til taget med fødderne. Lad benene skiftevis køre op og ned. Det er lidt ligesom en cykelbevægelse, men med den vigtige forskel, at fødderne kører lige op og ned.



■ Lig på ryggen med armene spredt ud til hver side med håndfladerne pegende opad. Løft det venstre ben, så det blot er et par centimeter fra underlaget. Det højre ben strækker du op i luften og lader falde til højre side. Det skal ikke helt ned at røre underlaget, men bare til du kan mærke et stræk i lyske og inderlår. Løft højre ben op igen og ned ved siden af det venstre ben. Gentag nu øvelsen med det venstre ben.



På fisketur med blind passager

Da Hans Henriks syn blev så dårligt, at han ikke længere kunne dyrke sin store interesse for lystfiskeri, kastede han krogen ud på Facebook for at finde nogen, der kunne hjælpe ham.

TEKST: MICHAEL MOSSEFIN

FOTO: HENRIK FRYDKJÆR





Skibsklokken giver signal. Hans Henrik Høeg Andersen kaster linen med den selvlysende metalpirk og trekrogen ud i vandet.

Jo før den når bunden, jo større er chancen for at hive en fisk med op. Hans Henrik giver fiskestangen små ryk, mens han langsomt haler linen ind. Han er ombord på det gode skib M/S Fyrholm, som for en lille time siden stod ud fra Lautrupskaj, der ligger i skyggen af Svanemølleværket i Københavns Nordhavn. Det er en solbeskinnet og vindstille aften midt i maj.

M/S Fyrholm tøffer roligt henover det stille Øresund. Først når skibets ekkolod fortæller skipper, at der er en stime fisk i området, slukker han motoren og slår på skibsklokken. Så må der fiskes.

” Først når skibets ekkolod fortæller skipper, at der er en stime fisk i området, slukker han motoren og slår på skibsklokken. Så må der fiskes.

Fingeren på linen

Alle, der står med stangen ud over rælingen på denne smukke majaften, har en finger på linen, så de kan mærke, når en fisk bider på krogen. De holder også øje med, om deres line er stram. Dog ikke Hans Henrik, som ikke kan se fiskelinen. Han blev født med øjensygdommen Aniridi og har nu kun ti procent syn. ►



Det gode skib M/S Fyrholm sejler dagligt en flok glade lystfiskere ud på Øresund.



Hans Henrik er sammen med Alexander. Han er 33 år, bygningskonstruktør og så elsker han at fiske.

Det er anden gang, Alexander er med på fisketur som frivillig hjælper for Hans Henrik, efter de fik kontakt med hinanden på Facebook.

Hans Henrik har fisket, siden han var barn. Dengang blev krogen kastet ud ved Gudenåens bredder.

Ligesom Hans Henrik elsker Alexander – i den grønne trøje – at fiske. Det er perfekt for begge, at Alexander både kan dyrke sin hobby og samtidig hjælpe Hans Henrik.

“Siden da har jeg dyrket fiskeri mere eller mindre. I 2010 gennemgik jeg en operation for grå stær og fik efterfølgende nogle hornhindeforandringer. Det betød, at synsstyrken gik ned fra ti procent til tre procent på det ene øje. Det gav mig udfordringer i forhold til at fiske. For eksempel når der kommer knuder på fiskelinen eller fiskekroge i hånden. Eller hvis jeg står sammen med andre og kaster linen ud for at fange hornfisk, så kommer jeg til at kaste hen over de andre liner, så de bliver filtret sammen med min”, forklarer Hans Henrik.

Svært at fiske uden synet

Det hører med til historien om Hans Henrik, at han, efter operationen for grå stær, blev fyret fra sit job som pædagog. Fyringen tog hårdt på ham og betød, at han blev ramt af en depression.

”Jeg har altid forbundet det at fiske med stor nydelse. Jeg elsker at stå med stangen, slappe af, kigge ud over vandet og måske drikke en øl, mens jeg venter på at få bid. Så da jeg blev ramt af

depression, ville jeg bruge fisketurene til at komme ud af de negative tanker. Men det blev jo ikke altid en positiv oplevelse. For mit dårlige syn betød, at de andre fiskere blev sure på mig, når jeg kastede ind over deres liner”, fortæller Hans Henrik.

For igen at gøre fiskeri til en positiv oplevelse besluttede Hans Henrik at søge efter hjælpere på Facebook. Det gav heldigvis resultat. Fisketurene blev atter en fornøjelse, takket være de forskellige lystfiskere, der meldte sig som frivillige hjælpere.

“Jeg fik også 15 timers månedlig ledsageordning fra Københavns Kommune og kunne søge efter lønnede ledsagere, der kunne tage med mig på fisketure.

Der var mange, der syntes godt om opslaget, og flere opfordrede mig til at oprette en Facebook-gruppe, så alle, der havde lyst til at være frivillig hjælper på fisketure, kunne melde sig. Det blev hurtigt en succes med mange frivillige lystfiskere. Også flere end jeg kunne bruge, og derfor tænkte jeg, at de i stedet kunne hjælpe andre handicappede med at komme ud at fiske”, siger Hans Henrik.

Fedt fællesskab om fiskeriet

I begyndelsen af 2019 oprettede Hans Henrik Facebookgruppen *“Lystfiskergruppen for handicappede og hjælpere i Danmark”*. Gruppen bestod som udgangspunkt af mennesker med synshandicap. Men efterhånden er der også kommet flere med andre handicap ind i gruppen.

“Det var en udfordring at få kontakt med dem med handicap og få dem med i gruppen i begyn-

” Jeg har altid forbundet det at fiske med stor nydelse. Jeg elsker at stå med stangen, slappe af, kigge ud over vandet og måske drikke en øl, mens jeg venter på at få bid.

delsen. Hvis man som handicappet gerne vil ud at fiske, men aldrig har prøvet det før, kan det være en stor udfordring at tage det første skridt”, forklarer Hans Henrik.

Efterhånden kom der dog flere og flere med i gruppen. I dag består den af mere end 540 med handicap og frivillige hjælpere og dækker det meste af Danmark. ►



Alexander hjælper Hans Henrik med at få krogen ud af fiskens mund.

En hjælpende hånd

“Du skal sørge for, at krogen kommer helt ned til bunden, når du kaster ud,” siger Alexander til Hans Henrik og tilføjer: “Og så skal du være opmærksom på, at linen hele tiden er stram, når den er i vandet.”

Alexander er med som Hans Henriks frivillige hjælper på aftenuren med M/S Fyrholm, efter han faldt over et opslag på Facebookgruppen.

“Jeg har tit tænkt på, hvordan jeg kunne kombinere min lidenskab for fiskeri med at hjælpe andre. Så det her er jo en ren win-win-situation for mig. Her kan jeg dyrke min glæde ved at fiske og samtidig bidrage til, at andre kan få lov til opleve den samme glæde.

Min primære interesse er fiskeri efter havørred fra kysten. Så første gang jeg var ude med Hans Henrik, var vi på kysten. Vi havde en fin tur, selvom vi ikke fangede noget. Men det er også rigtigt svært at fange havørred. Hans Henrik blev i hvert tilfælde bidt af det. For efterfølgende var han ude med en anden ledsager. Efter den tur sendte han mig et billede, der viste, at han havde fanget to havørreder. Så det var en stor succes”, fortæller Alexander.





Gode oplevelser om bord

Det er Hans Henrik, der administrerer Facebook-gruppen. Han godkender alle, der vil ind i gruppen og får blandt andet oplysninger om, hvilket område i landet de fisker i, og hvilken type fiskeri de ønsker at dyrke. Gruppens medlemmer kan lægge opslag op i gruppen, hvor de søger efter en frivillig hjælper til fiskeri eller til at arrangere en fisketur.

Når linerne hives op for sidste gang, og kursen er sat mod land, hører det med til turen at rense dagens fangst.

Tag med ud og fisk

Vil du med ud at fiske?

1. Meld dig ind i Facebookgruppen **LYSTFISKERGRUPPEN FOR HANDICAPPEDE OG HJÆLPERE I DANMARK**.
2. Læg et opslag op i gruppen, hvor du beskriver, hvilken hjælp du ønsker. Eller hvilken hjælp du kan tilbyde.
3. Du kan kontakte Hans Henrik Høeg Andersen via Facebook. Hvis du ikke er på Facebook, kan du kontakte Hans Henrik direkte på telefon 20 73 8711 eller på e-mail hhha@vip.cybercity.dk.

” Det er jo utroligt dejligt at være med til at hjælpe så mange mennesker med at komme ud at fiske.

“Jeg opfordrer også altid dem, der er ude at fiske sammen, til, at de bagefter sender en kort beskrivelse af turen til mig. De må også meget gerne lægge et opslag op i gruppen. Hvis de fortæller lidt om, hvad de har oplevet på turen, kan det være med til at inspirere andre”, siger Hans Henrik med et smil.

“Det er jo utroligt dejligt at være med til at hjælpe så mange mennesker med at komme ud at fiske. At være med til at give dem den fantastiske oplevelse, det er at stå og kigge ud over vandet, tæt på naturen, i ro med sig selv og så lige pludselig opleve, hvordan det rykker i stangen. Og hvordan man så oplever suset, når man forsøger at få fisken hevet op.”

En kurv fuld af fisk

Mens den glade lystfisker har fortalt om glæden ved at fiske og glæden ved at hjælpe andre med at opleve den samme glæde, har Hans Henrik efterhånden fået hevet en hel kurv fuld af torsk ombord.

Så glæden over aftenens fisketur er også stor. Det passer perfekt med, at skipperen slår på skibsklokken for sidste gang.

M/S Fyrholm sætter kursen mod Københavns havn. Mågerne kredser over agterdækket, hvor Hans Henrik og Alexander er i gang med at rense dagens fangst. Imens er de allerede i fuld gang med at planlægge den næste fisketur. ■



5

Forårsrengøring. Puha. Man bliver helt træt bare ved tanken, for hvor skal man starte og slutte? Når solen står ind gennem ruderne, er det umuligt at skjule støvlaget på fjernsynet og nullermændene i hjørnerne. Grib den gode energi fra solen og kom i mål med forårsrengøringen med disse fem simple tips.

fif til forårsrengøringen

Tekst: Caroline Larsen



Snyd dig til rent hjem

Hvis gæster har meldt deres ankomst inden for kort tid, og du ikke har tid til at svinge støvkosten, så er her et nemt fif til at få hele huset til at dufte rent. Vrid en klud op i rengøringsmiddel og hæng den på en radiator – i løbet af 10 minutter dufter dit hjem skinnende rent.

Væk med edderkoppespind

Du fjerner nemt og hurtigt edderkoppespind fra væg og loft ved at binde en fugtig klud omkring en kost og feje det væk.



Eddike klarer kalken

Eddike har en mirakuløs virkning og kan med et snuptag fjerne kalk fra dine armaturer i køkken og badeværelse. Læg toiletpapir eller vat omkring armaturet og fugt med husholdningseddike. Efter et par timer kan du nemt vaske kalken af.



Rent toilet

Vil du gøre kål på snavs i toilettet, skal du putte en opvasketabs i toilettet natten over. Når den er opløst, skrubber du ganske let med toiletbørsten, og toilettet bliver så godt som nyt.



Citron gør underværker

Drop knofedt, hvis mikroovnen skal rengøres. Citron er et universalmiddel, der ikke kun bruges i madlavningen, men også som rengøringsmiddel. Halver en citron og placer den ene halvdel i en skål med vand, der er cirka halvt fyldt. Sæt skålen i mikroovnen og tænd i ti minutter. Derefter fjerner du skålen – pas på, den kan være varm – og tørrer nemt indersiden af mikroovnen med en klud eller viskestykke. Nu har du en skinnende ren mikroovn.

Forsikring reddede Carstens økonomi, da han blev blind

Carsten blev blind på et splitsekund i en trafikulykke – heldigvis havde han en forsikring, så han kunne fokusere på at lære livet forfra med sit synshandicap.

TEKST: CAROLINE LARSEN · FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

En eftermiddag i december 2014 blev Carstens liv ændret for altid. Han var på vej hjem fra sin datter, da han bliver påkørt i en rundkørsel og slynget af motorcyklen og smidt over i modsatte side af vejen, hvor han rammer frontalt ind i et vejskilt. I løbet af ganske kort tid er landevejen badet i blåt lys, og hylende sirener skærer sig gennem den kolde vinteraften. Carsten bliver hastet på sygehuset, hvor et lægehold står klar. Mirakuløst slipper han fra uheldet uden men og bliver sendt hjem kort tid efter.

En uge efter ulykken vågner Carsten ved lyden af dørklokken. Carsten forstår ikke, hvem der ringer på midt om natten.

Alt er mørkt, og Carsten kan kun skimte sin far som en silhuet.

”På det tidspunkt er jeg godt klar over, at den er hel gal. Vi ringer til lægen, som straks sender os videre på sygehuset”, siger Carsten.

Lægerne på sygehuset foretager utallige scanninger uden resultater, indtil de opsøger eksperter i Sverige, som kan konstatere, at Carstens synsnerve er skåret over. En uoprettelig skade fra trafikuheldet. Foran ham venter et helt nyt liv, hvor han skal lære at navigere i mørke. Carsten er blevet blind.

”Mit råd til andre er, at de skal sørge for at forsikre sig. Man ved aldrig, om man får brug for forsikringen i morgen.

under hele forløbet ikke samtidig skulle bekymre sig om sin økonomi. Han var nemlig godt forsikret, så han

fik udbetalt et stort beløb, da synet forsvandt.

Forsikring gjorde en forskel

”Forsikringen gjorde mit liv noget nemmere. Hvis ikke jeg var forsikret, havde mit liv set helt anderledes ud, hvor jeg nok boede i en lille lejlighed og levede på en sten. I dag har jeg en økonomisk frihed, og jeg kunne købe et nyt hus for forsikringspengene”, siger Carsten.

Han fik samtidig sat huset i stand, så det er nemmere for ham at komme omkring. Han har for eksempel fået lavet nyt gulv og fjernet alle dørtrin, så han ikke snubler over dem. En gang imellem kommer der også en havemand og hjælper ham med at holde styr på den grønne plet, som Carsten elsker at tilbringe tid i.

”Mit råd til andre er, at de skal sørge for at forsikre sig. Man ved aldrig, om man får brug for forsikringen i morgen”, siger Carsten.

Carsten er glad igen – ikke mindst over, at han ikke skal leve på en sten, men er økonomisk stabil, fordi han havde en forsikring, da uheldet var ude. ■

Famlende begyndelse

”Da jeg får at vide, at mit syn er væk for altid, falder min verden fuldstændig sammen. Jeg er så langt nede, at jeg ikke har lyst til at leve mere. Jeg kunne slet ikke overskue mit liv, og uvisheden var det værste.

Jeg var negativ og indebrændt. Jeg var nødt til at flytte hjem til min mor og stedfar. Jeg blev sat tilbage til nul og skulle lære alting forfra. Jeg skulle lære at spise, hælde kaffe op, gå med blindestok og orientere mig uden synet. Alt sammen noget, man tager for givet, når man kan se”, forklarer Carsten

Carsten er glad for, at han



Bliv fast bidragyder og få en gratis forsikring

Dansk Blindesamfund og Codan tilbyder alle faste bidragsydere en gratis øjenulykkesforsikring. Mister du synet i en ulykke, får du op til en million kroner, så du er sikret økonomisk, indtil du har lært at klare livet med et synshandicap. For at få forsikringen skal du have en fast betalingsaftale, der svarer til min. 79 kr. om måneden.

Læs mere på
www.blind.dk/forsikring



CODAN



Forsikringen betød, at Carsten kunne købe et hus og få økonomisk frihed.

Vennerne falder fra, når synet svigter



Tommys største ønske er at komme til at se igen. Men på kurset glemmer han næsten sit svigtende syn, for de andre kursister kender alt til hverdagens udfordringer.

Mange blinde oplever stor ensomhed – på kurset ”Ind i fællesskabet” får kursisterne både lettet hjertet og talt om alt det svære, mens de finder nye venner og får knyttet tætte bånd.

TEKST: CAROLINE LARSEN · FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

Det er svært at erkende, at man er ensom, men det er en befrielse, når man opdager, at man ikke er den eneste i hele verden, som savner nogen at dele hverdagen med.

Det opdager kursisterne på Fuglsangcentret, når de sidder i en tæt sammen-sluttet cirkel og deler tanker og bekymringer fra et liv i isolation med hinanden.

Ingen følelser er for store eller for små. For nogle rammer følelsen af ensomhed kun engang imellem, mens den for andre er altoverskyggende. Fælles for de ni kursister er håbet om at bryde ensomheden og få stablet et sammenhold på benene blandt ligestillede.

Ind i fællesskabet

Kurset hedder ”Ind i fællesskabet”, for det kan være rigtig svært at få etableret et nyt netværk, når man har et synshandicap. Det er svært at vinke til naboen, svært at smile, når nogen går forbi, og det er svært at få kontakt uden øjenkontakt”, forklarer kursus-leader Anette Bjerre og uddyber, at det kan være vanskeligt at få mod på at komme af sted og skabe nye relationer.

”Bare det, at de er her i dag, er et stort skridt for nogen”, siger Anette, der sammen med den anden gruppeleder Lone tager hånd om kursisterne og leder dem trygt igennem kurset på tre dage.

I begyndelsen er der en rungende stilhed, for ingen kender hinanden, men der går ikke lang tid, før den tavse stemning brydes, og der uddeles gode og dårlige erfaringer med flextrafik.

Nu er isen brudt. På gåturen rundt om Fuglsangcentret er vejret gråt, men stemningen er i top. De går på rad og række og finder hurtigt sammen med en, de kan udveksle interesser for musik, litteratur eller noget helt tredje med.

Vennerne faldt fra

Den lettede stemning skaber grobund for de mange gruppesamtaler, hvor kursisterne lukker op for

”Jeg drømmer om at komme til at se igen. Hvis jeg vågner op og kan se i morgen, vil jeg som det allerførste se mine børn og børnebørn.

de følelser, som de sjældent deler med andre. Her bliver de mødt af anerkendende nik og genkendelse. Der bliver både delt erfaringer med ensomhed og drømme.

Alle samtaler indledes med, at kursisterne sætter sig til rette i en rundkreds med fødderne godt forbundet til jorden, så alle spændinger slippes. Der er så stille, at der kun høres dybe vejrtrækninger, indtil Anette bryder tavsheden og spørger, hvad de drømmer om.

60-årige Tommy Jørgensen er slet ikke i tvivl og svarer prompte:

”Jeg drømmer om at komme til at se igen. Hvis jeg vågner op og kan se i morgen, vil jeg som det allerførste se mine børn og børnebørn”, siger Tommy med et afsavn i stemmen, der er lige ved at knække over, for det minder ham om alt det, han ikke kan i dag. ►



Hvert år deltager tæt ved 1.000 blinde og svagsynede i de mange lærerige kurser på Fuglsangcentret. Kurset ”Ind i fællesskabet” er et helt nyt tilbud, som vakte begejstring hos kursisterne.



Blind efter bilulykke

Tommy blev helt blind for to år siden i en bilulykke. Han mistede dog ikke synet fra den ene dag til den anden, men vidste, at det ville ske. Derfor forberedte han sig på, at der blev sort for hans blik. Hver dag klistrede han sine øjne til og øvede sig i at navigere i mørke. Han startede ud med et kvarter, og langsomt øgede han minutterne. Indtil den dag, hvor det blev virkelighed.

”Det værste var, at vennerne faldt fra. Jeg tror ikke, de kunne rumme mit synstab eller vidste, hvad de skulle sige. Det gør ondt, for det er jo der, jeg har allermest brug for dem”, fortæller Tommy.

Han mærker ensomheden, hvis han lige har været sammen med sin familie og kommer hjem til det helt tomme hus. Der er bomstille. Men han har fundet en teknik til at aflede tankerne, da han sætter høj musik på og sørger for at have nogle opgaver, han kan give sig i kast med. På den måde bliver han ikke overvældet af stilheden.

Savner sin bedre halvdel

Den følelse kan Preben Løth godt genkende. Han mistede sin kone for fem år siden, men savner hende stadig hver dag.

”Det værste var, at vennerne faldt fra. Jeg tror ikke, de kunne rumme mit synstab eller vidste, hvad de skulle sige.

”Hun betød alt for mig, vi lavede alting sammen. Hun var mine øjne. Hver aften, efter vi havde spist, spillede vi backgammon, så jeg savner vores tid sammen”, siger Preben, som kan tage sig selv i at ville fortælle sin kone noget, men bliver så mindet om, at hun ikke er her længere.

Han prøver at udfylde sin dag ved at gå til petanque og bowling. Og for en stund glemmer han også savnet, men lige så snart han kommer hjem til det tomme hus, rammer det ham.

”De første fire dage går det egentlig fint, fordi jeg er travlt beskæftiget, men så bliver jeg mindet om, at jeg er alene. Så får jeg ondt i maven og har svært ved at spise noget. Derfor er jeg glad for at være her sammen med jer”, fastslår Preben, der drømmer

Preben savner en at dele hverdagen med. Ensomheden kommer især snigende om aftenen, når han sidder alene.



Kursisterne deltog i forskellige gruppesamtaler, hvor der blev stillet ind på de svære følelser, men der var også plads til drømme og håb for fremtiden.

om at flytte i en lejlighed, hvor naboerne er lige inden for rækkevidde.

Han har oplevet, hvordan det er sværere at genkende folk på gaden i takt med, at øjensygdommen Kjärs Syndrom svækker hans synsfelt.

Mangler venners forståelse

"Jeg har været mange år om at samle mod til at sige højt, at det ikke er sikkert, at jeg kan genkende folk på gaden i morgen. Hvis de ikke kender til mit svigtende syn, tror de, at jeg ikke vil hilse", konstaterer Preben, som ikke møder megen forståelse blandt vennerne.

De kan ikke forstå, hvordan han kan se noget, men ikke noget andet. Derfor synes han, at det er rart at komme på dette kursus, hvor andre ved lige præcis, hvad han snakker om. Her behøver ingen af kursisterne at forklare sig.

Mangler en fortrolig veninde

I drømmerunden i gruppesamtale åbner Inge Lise Olsen op for, at hun godt kunne tænke sig en veninde, som hun kunne gå ture med. Hun bor langt ude på landet, hvor det er svært at komme frem og tilbage uden bil. Det var altid hendes mand, som plejede at køre ind til byen, når de skulle handle eller til sociale aktiviteter. Men han døde sidste forår efter 57 års ægteskab. Derfor står 75-årige Inge Lise alene med mange ting og lever en isoleret tilværelse, hvor der er langt mellem besøgene.

"Jeg tør ikke gå på landevejen, for der er ikke noget fortov. Det føler jeg mig utryk ved, så jeg går kun hjemme i min have. Jeg har heller ikke været ude at handle i et halvt år på grund af mit dårlige syn, men så er min søn sød til at komme og hjælpe en gang om ugen", fortæller Inge Lise, der døjer med at få tiden til at gå i hverdagen.

"Før kunne jeg strikke, gætte kryds og tværs og læse bøger, men det kan jeg ikke længere på grund af mit dårlige syn. Så der er mange timer i døgnnet, som jeg ikke ved, hvad jeg skal udfylde med. Mit svigtende syn er meget generende, for

alting er mere udfordrende", forklarer Inge Lise, hvis syn er helt sløret på grund af blodpropper.

Andre har det ligesom mig

"Det er dejligt at komme hjemmefra og dele erfaringer og tanker om hverdagen med de andre. Det sætter mange ting i perspektiv og får mig til at tænke, at hvis de kan, så kan jeg også", siger Inge Lise og deler samme begejstring som Tommy.

"Jeg har åbnet op for nogle følelser, som jeg ikke har sagt højt før. Lige nu gør det ondt, men det er også positivt, for jeg har opdaget, at mange af os tumler med mange ting i vores hverdag. Jeg har fundet ud af, at jeg ikke er den eneste, som har det sådan her", konstaterer Tommy, der lige som de øvrige kursister vender hjem med fornyet mod og optimisme i hverdagen og helt nye venskaber og kontakter at tage fat i. ■

Inge Lise savner en veninde at gå ture med, da hun tilbringer meget tid inden for hjemmets trygge rammer.



Ind i fælleskabet

Dansk Blindesamfunds kursus "Ind i fælleskabet" er et tilbud, der bekæmper ensomhed og giver nyt netværk til mennesker med synshandicap. På kurset er der god tid til at lære hinanden at kende og få nogle gode samtaler og relationer. Desuden er der aktiviteter som f.eks. quiz, motion, underholdning og oplæg.

Betingelserne for deltagelse er, at du lever alene, kan tage vare på dig selv og mangler et netværk samt at du ikke har et misbrug eller en ubehandlet psykisk lidelse. Kurset varer tre dage. Det afholdes tre gange om året og betales af Dansk Blindesamfund.

Du kan få mere at vide om kurset på tlf. 76 20 22 00 eller ved at skrive en mail til kursusafdelingen@blind.dk.

Støt vores kamp mod ensomhed

Send din donation, så vi kan hjælpe flere blinde til at komme ud af ensomheden gennem kurser, netværk og aktiviteter i Dansk Blindesamfund.



Send din støtte med MobilePay til 92310

Husk at skrive din adresse i beskedfeltet.



Bendix fletter hængekøjer til sine oldebørn

97-årige Bendix er blevet blind, men fingrene fejler intet, og binde vod har fiskeren fra Hirtshals altid været god til, så nu fletter han hængekøjer til sine oldebørn.

TEKST OG FOTO: HELLE JUDITH THOMASEN

En rigtig fisker kan binde vod! Det var læresætningen for Bendix Jensen, da han stod til søs. En menne-skealder senere er synet forsvundet, men fingernemheden og fornemmelsen for at flette garn kan ingen tage fra Bendix, der nu bruger sin livslange erfaring på at flette hængekøjer til børnebørnene. Dem har han hele fem af, så der er godt gang i fletværket.

Sejer, Vilmer og Konrad på fem, tre et halvt og halvandet år, deres fætter, Bjørn, på snart fire år og kusine Luna på to år kan glæde sig til snart at gynge i garnene, som Bendix har helt

styr på trods det stort set manglende syn.

"De skal være lidt længere og lidt bredere, for børnene bliver jo større og længere i dag", forklarer

Bendix, mens han peger på en næsten færdig hængekøje.

Han ville selv

Bendix kan takke sig selv for, at han kan binde vod og nu flette hængekøjer til fjerde generation. Lige efter sin konfirmation i Hirtshals i 1934 kom han ud at sejle. Godt nok som kokkelev, men ifølge Bendix kan en rigtig fisker altid binde vod, uanset

”Hvis man skal overleve, må man lade de positive oplevelser få førsteprioritet.

hvor på skibet han befinder sig.

"Så jeg lærte mig selv at binde vod. Når jeg havde fri, og de andre gik i byen,

tog jeg fiskergarn, der var kasseret, rev det i stykker, og så lærte jeg mig selv at reparere garnene. Når jeg senere fik hyre på en fiskerbåd, steg jeg lidt i graderne, fordi jeg kunne binde vod", fortæller Bendix, mens de erfarne fingre fletter videre.

Selvom der er mere end 80 år mellem dengang og nu, sidder

Som fritidshjemsleder igennem 13 år holdt Bendix fletteteknikken ved lige. Det kom der fodboldmål og hængeskøjer ud af til børnene på Holbøllsminde, så i dag fletter han flittigt på køjer til sine oldebørn.

teknikken stadig i fingrene hos den gamle fisker.

Når Bendix sætter sig til arbejdsbordet, snupper han sin hjemmelavede bødenål i træ, finder rullen med flad-spundet nylon frem, trækker stolen hen til reolen, har skel lige ved hånden, og så binder han knuder – af den gode slags.

Det løber op

”Det løber op i 200-300 kr. i garn, rundstokke og reb til at montere med, så jeg tror egentlig, det ville være billigere at købe én i stedet for, men så er den jo ikke lavet af oldefar”, siger Bendix med et smil, der når helt op i øjnene.

Faktisk måtte Bendix tage turen tilbage til sin fødeby, Hirtshals, for at finde det rigtige garn. På havnen i Svendborg, hvor Bendix bor nu, havde han ganske vist fået købt nylongarn,



men det var ikke knudefast. De mange knuder, en hængeskøje er gjort af, gled. Fletningen blev forkert, så han måtte pille op og begynde forfra.

”Men nu har jeg det rigtige garn, og det er jeg glad for.

Køjerne kan holde i mange år, for nylon går ikke i stykker. Det rådner ikke, men kan holde til alt muligt vejr”, forklarer Bendix.

Elsker at leve

Lysten til at leve har været en tro følgesvend i Bendix’ liv, selv om adskillige alvorlige hændelser har ramt hans hverdag.

I april for syv år siden mistede han sin hustru efter mange års

Rundstokkene får et lille hak i hver ende, og sisalrebet sørger for, at køjen ikke falder af – en idé, som Bendix selv har udtænkt – ligesom han hele livet igennem selv har fundet på løsninger.

sygdom. Bare et år og en uge senere døde hans søn, Jens, på kun 51 år, pludseligt og som et lyn fra en klar himmel. Han nåede kun at være morfar i fire uger.

En smadret ryg efter hårdt, fysisk arbejde står også på Bendix’ livs-cv, men han har sit livsmotto i behold.

”Hvis man skal overleve, må man lade de positive oplevelser få førsteprioritet”, slutter Bendix.



Opskriften på en hængeskøje

To rundstokke, knudefast, flad-spundet nylon, sisaltov til montering, en skel, som er med til at bestemme maskestørrelsen, og en bødenål – i dette tilfælde gjort af Bendix selv, giver en god hængeskøje, hvis altså man kan flette som Bendix og har 80 års erfaring.



Kunst og kultur skal være for alle

Synstolkeren Laura kæmper for et mere tilgængeligt kulturliv for mennesker med synshandicap – vi tog med hende på syntolket teatertur til Malmø Opera en søndag eftermiddag.



TEKST: CAROLINE LARSEN

FOTO: CAROLINE LARSEN, MALMØ TEATER OG SIMON SVENSSON/SVENSSON PHOTOGRAPHY

På scenen midtfor står en høj hvid marmortrappe, hvor prinsen står øverst, klædt i 1700-tallets fineste tøj. Han er omringet af sit hof med høje hvide parykker. Ude i venstre side anes en gammel kone, som rækker armene mod prinsen og beder om husly. Prinsen svinger afvisende med armen og stikker næsen i vejret.

Det er beskrivelsen af startscenen i "Skønheden og Udyret", som et udvalgt publikum på anden række i Malmø Teater hører i deres høretelefoner.

De fleste genkender stemmen, for det er den, som ofte toner frem på fjernsynet, når du trykker på det lille symbol med synstolkning.

Stemmen tilhører Laura Kamis Wrang, som er synstolker på DR til dramaserier og dokumentarer. I dag har hun inviteret en gruppe bestående af 15 blinde og svagsynede med i syntolket teater. De har taget

”I USA har de haft synstolkning på teaterstykker i 30 år, 20 år i England og 10 år i Sverige, så jeg forstår ikke, hvorfor det ikke er nået til Danmark endnu.

turen over Øresundsbroen, for det er et tiltag, som ikke findes i Danmark til stor undren for Laura.

Hvorfor ikke i Danmark?

”I USA har de haft synstolkning på teaterstykker i 30 år, 20 år i England og 10 år i Sverige, så jeg forstår ikke, hvorfor det ikke er nået til Danmark endnu.

Synstolkning betyder, at mennesker med synshandicap

ikke bliver ekskluderet, men er en del af en fælles oplevelse”, forklarer Laura, der selv er uddannet skuespiller.

”For mig er teater magi. Og den oplevelse synes jeg ikke, at nogen skal frarøves. Kunst og kultur skal være for alle. Jeg vil gerne være med til at forbedre tilgængeligheden, for kunst og kultur er i høj grad med til at skabe grobund for gode dialoger, debatter og et beriget fællesskab”, siger Laura begejstret.

Tab af kulturliv

Fra egen erfaring ved hun, hvor hårdt det er, når blinde bliver hæmmet i at deltage i kulturelle arrangementer.

Inden Lauras mor gik bort i 2013, sov hun altid med Politikens kulturindlæg ”Ibyen” under hovedpuden og deltog begejstret i det ene arrangement efter det andet på museer og teatre. Lige indtil den dag, hvor synet langsomt forsvandt på grund af en tumor i øjnene.

I 2012 blev hun helt blind, og Laura måtte magtesløst se til, hvordan moderen blev under dynen og isolerede sig i hjemmet.

”Min mor ville ikke bede om hjælp, for det anså hun som



Sverige er langt foran Danmark med synstolkede teaterforestillinger, så derfor har Emmeli lagt stemme til mange forestillinger. Her er hun ved at instruere deltagerne i det tekniske udstyr.

et tegn på svaghed. Hun var bitter og frustreret. En side af min mor, som jeg ellers ikke vil forbinde med hende”, fortæller Laura, som formåede at lokke moderen med på museer, selv om hun altid gjorde modstand i begyndelsen.

Alligevel er Laura slet ikke i tvivl om, at moderen nød det, for hun fik en snert af det liv, som hun holdt så meget af. Så skubbede Laura hende i kørestol og beskrev de forskellige kunstværker med egne ord.

”Det medførte nogle gode snakke. Vi var på en udstilling,

der hed ”Liv og død”, hvor min mor åbnede op for sine bekymringer for fremtiden. Følelser, som jeg ellers ikke blev lukket ind i. Kunst blev pludselig en ventil for noget sårbart”, siger Laura, som mindes deres ture med glæde.

Ekskluderet fra fællesskabet

55-årige Inger Svensson kan ikke genkende til det tab af teaterliv, som Lauras mor oplevede. Inger har altid gået meget i teater, siden hun var ganske lille, men den lyst forsvandt i takt med, at hendes synsfelt blev mindre på grund af øjensygdommen Retinitis Pigmentosa.

”Jeg går glip af nogle store oplevelser og det sociale ved at gå i teater. Det har været en del af mit liv i mange år. Det er en del af min identitet, som er forsvundet”, fortæller Inger, som savner at gå i teatret. ►

Laura måtte se magtesløst til, mens hendes mor blev mere frustreret over ikke at kunne tage del i det kulturliv, hun plejede, inden synet svigtede. Her ses Laura med sin mor, inden hun blev syg.





Det var en stor gevinst for deltagerne at få lov at møde skuespillerne inden forestillingen og mærke deres kostumer. Så kunne de både genkende stemmerne og forestille sig karaktererne. Her bliver Lumiere nærstuderet.

”Uden synstolkning føler jeg mig ekskluderet og afkoblet. Jeg føler mig til besvær, for jeg er nødt til at spørge, hvad der sker på scenen til forstyrrelse for de andre publikummer”, siger Inger, som derfor var meget begejstret for at prøve synstolket teater for første gang – og bestemt ikke sidste gang.

Hanne Skipper er derimod en af dem, som er fortsat med at gå i teater, selvom hun mistede synet. På et år er hun cirka i opera og teater 25 gange, og hver gang er hun lige fornøjet over, hvor meget hun får ud af det, selvom hun ikke kan se.

Hun elsker at give sig hen til musikken.

Hanne gør dog et stort forarbejde forud for hvert stykke.

”Hvis jeg skal i operaen, slår jeg op i operabogen, som jeg har på CD og laver notater på punktskrift. Jeg noterer, hvor lange scenerne er, hvor skue-

spillerne befinder sig og hvem, der starter og slutter med at synge. Så aftaler jeg med min ledsager, at de kun skal fortælle mig, hvis der sker noget på scenen, som ikke fremgår af dialogen eller handlingen”, forklarer Hanne, der mener, at synstolkning vil lette adgangen til teateroplevelser.

Tæt på skuespillerne

Da vi træder ind ad døren i Malmø Teater, bliver vi mødt af en stor kvindeskulptur i guld, og lige ved siden af står Emmeli med favnen fuld af høretelefoner. Hun er svensk synstolker, og det er sjette gang,

Inger var meget begejstret for at prøve synstolket teater og får lyst til at gå i teatret igen. Det havde hun ellers opgivet, da synet blev dårligere.

hun lægger stemme til ”Skønheden og Udyret”.

I Malmø skal hvert teaterstykke tilbyde mindst én forestilling med synstolkning. I dag får hun følgeskab af Laura, som laver den danske version.

Nu er de klar til at møde skuespillerne på tæt hold. De trækker hen i et lille hjørne, hvor fire af skuespillerne kommer ud og detaljeret fortæller om hver deres karakter. De fortæller både om tøjets udseende, deres frisurer og karakterenes personlighed.

De fremmødte får også lov at mærke på Lumieres kostume, som spiller den levende lysestage. En karakter, som er svær at forestille sig, når man ikke kan se noget. Derfor er Inger henne at mærke sig frem, så hun kan



danne sig et indre billede af Lumiere.

”Det var fantastisk, at vi fik lov at møde skuespillerne inden forestillingen. Jeg har en lille synsrest tilbage, så til at begynde med troede jeg, at Lumiere var en høne med fjer, men da jeg fik lov at mærke, og han forklarede det dryppende stearin, kunne jeg se det for mig”, fortæller Inger.

Ligeværdig deltager

Bagefter får gruppen af blinde og svagsynede anvist deres pladser og synker langsomt ned i de fløjlsbløde sæder, mens Emmeli giver en introduktion til stykket. Der lyttes intenst, mens salen ubemærket bliver fyldt af publikum i alle aldre.

” I fremtiden ønsker jeg inderligt, at kulturlivet bliver opmærksomme på det ansvar, de har, for at inkludere alle befolkningsgrupper på lige vilkår.

Under hele stykket bliver publikum med synshandicap taget i hånden med et ekstra lydspor, hvor Laura beskriver alt det, som ikke fremgår af dialogen. Hun fortæller om blikkene mellem skuespillerne, scenskift, deres kropssprog og beklædning til stor fornøjelse for Inger.

”Jeg har virkelig fået lyst til at gå i teatret igen. Bagefter kunne jeg snakke med om stykket. Jeg følte mig ikke til besvær, men som en ligeværdig deltager i kulturarrangementer”, fastslår Inger, som håber, at

Langsomt dæmpes belysningen, scenetæppet går op, orkestret spiller de første toner og forestillingen går i gang.

synstolket teater bliver mere udbredt i Danmark.

Og det er lige netop den følelse, som Laura håber at bidrage til.

”Jeg føler mig beæret over at få lov til at være med til at skabe muligheder med synstolkning for mennesker med synshandicap, så de føler sig mere imødekommet i teatre og på museer.

I fremtiden ønsker jeg inderligt, at kulturlivet bliver opmærksomme på det ansvar, de har, for at inkludere alle befolkningsgrupper på lige vilkår”, smiler Laura. ■

Teater med lydspor

”Skønheden og Udyret” er den mest sete teaterforestilling med synstolkning i Malmø. I år har 112 blinde og svag synede været inde at se stykket med ekstra lydspor i høretelefonerne.



En verden til forskel

En rejse til Liberia gav indsigt i livet med synshandicap som ung – både ude og herhjemme. Dansk Blindesamfunds Ungdom håber at gøre en forskel for unge liberianere.

TEKST: CAROLINE LARSEN
FOTO: SUSANNE KOCH ANDERSEN

Der er 5.800 kilometer fra Danmark til Liberia og en verden til forskel, men alligevel har unge med synshandicap i Liberia og Danmark mere til fælles end som så. Marlene og Sofie fra Dansk Blindesamfunds Ungdom tilbagelagde de mange kilometer for at undersøge mulighederne for et fremtidigt samarbejde med unge synshandicappede liberianere. Dansk Blindesamfund assisterede og bidrog med vores mangeårige erfaring med internationale samarbejder – både i Danmark og resten af verden kæmper vi for fuld



inklusion af mennesker med synshandicap.

Få ressourcer, men gæstfrit

Det var et kulturchok med både udsyn og indblik. Ved at deltage i nationale radioprogrammer, besøge ministerier og møde medlemmer fra den liberianske blindeorganisation, fik Marlene og Sofie indsigt i udfordringer og muligheder for de lokale.

”Det gjorde stort indtryk på mig, at de havde så få ressourcer, da landet stadig kæmper med eftervirkningerne af den lange

borgerkrig. Selv i storbyen var der mange, der ikke havde elektricitet og rindende vand i hanen eller toilettet”, fortæller Sofie Amalie Olsen.

Landets dårlige forfatning smittede dog ikke af på indbyggerne, da Marlene og Sofie blev overvældet af liberianernes gæstfrihed og positivitet.

”Det var fantastisk at opleve folkefærden. Hele ugen var vi sammen med mennesker, der var engageret i blindeorganisationen, og de var alle utroligt dedikeret til deres arbejde og ønskede at gøre en forskel for deres medlemmer”, siger Marlene Jørgensen.

Marlene og Sofie var glade for at opleve kulturen og samfundet i Liberia på tæt hold. De fik en god fornemmelse af, hvad det vil sige at være ung og synshandicappet i Liberia.

Kæmper for uddannelse

På trods af landets bekræftende modtagelse var det ikke til at





overse synshandicappedes udfordringer i uddannelses-systemet, hvor blinde og svagsynede halter markant efter i skolen. Manglende hjælpemidler satte en stopper for de unges uddannelse på trods af den høje motivationsfaktor for at uddanne sig og bidrage til samfundet.

”Vi oplevede, at unge med synshandicap blev ekskluderet fra offentlige universiteter, fordi de ikke har midlerne til at producere materialer i punkt-skrift. Derfor er det kun de ressourcestærke, som gennemfører en uddannelse”, konstaterer Sofie. De fik for eksempel fortalt, at liberianerne var nødt til at gennemføre optagelsesprøver til universitetet på en almindelig skrivemaskine, hvor de ikke har en chance for at

ramme de rigtige taster.

På det punkt er kontrasterne mellem Danmark og Liberia

store. For i Danmark har studerende adgang til teknologiske hjælpemidler, som kompenserer for deres manglende syn. Alligevel var der også visse ligheder i forhold til at være unge og realisere sine drømme.

”Vi er nok ens på det punkt, at vi begge har udfordringer med at gennemføre en uddannelse og få fodfæste på arbejdsmarkedet. Jeg tror også, at begge parter oplever udfordringer med selvværdet og tumler med lignende tanker, såsom er jeg god nok, og hvordan jeg bidrage”, fastslår Sofie.

I bølgerne

Der var især én oplevelse, som får både Marlene og Sofie til at trække på smilebåndet. De var nemlig på stranden med børn fra den lokale blindeskole. En oplevelse som mange af dem ikke havde prøvet før. For første gang nogensinde mærkede de havets brusen, selvom skolen kun ligger et par kilometer fra stranden.



” På et personligt plan sætter vi nu større pris på vores egen tilværelse og de muligheder, synshandicappede har i Danmark.

”Det var fantastisk at opleve børnenes begejstring og glæde, når de løb rundt og hoppede i

bølgerne. Jeg var slet ikke i tvivl om, at de nød det”, smiler Marlene.

Turen har på mange måder været lærerig for de to rejse-lystne piger. Ud over at have fået indsigt i forholdene som ung synshandicappet i et andet land, har oplevelserne også sat tankerne i gang om deres egen hverdag i Danmark.

”På et personligt plan sætter vi nu større pris på vores egen tilværelse og de muligheder, synshandicappede har i Danmark.

Vi er blevet meget motiverede for at hjælpe og være med til at give unge i Liberia et håb for fremtiden”, siger Sofie, som er positiv for, at rejen kan danne fundament for et nyt og spændende samarbejde med udgangspunkt i uddannelse, hjælpemidler og udvikling af materialer. ■

Liberia

Liberia ligger i det vestlige Afrika med et areal, der er næsten tre gange større en Danmarks og en befolkning på ca. 3 mio.

Siden 1980, hvor præsidenten afsattes ved et kup, har landet været meget uroligt, og op til 2003 har der været borgerkrig, der kostede mere end 250.000 mennesker livet. Der er de seneste år taget initiativer til at tackle manglen på elektricitet og rindende vand. Udbredt korruption, arbejdsløshed og analfabetisme er dog stadig en udfordring.

Dyrehelt donerede til Dansk Blindesamfund

Fransk bulldog reddede kvinde fra selvmord og blev kåret til Danmarks dyrehelt – præmien på 5.000 kr. gik til førerhundene i Dansk Blindesamfund.

TEKST: BENT VAMMEN · FOTO: MARTIN HØYEN

Det var en dag som så mange andre, da Troels var ude at lufte den franske bulldog Frank, som han har sammen med kæresten Heidi. De gik en tur på Bykirkegården i Slagelse og passerer på et tidspunkt en kvinde, der sidder på en bænk.

”Hun var tydeligvis trist”, forklarer Troels, der oplever, at Frank vil hen til kvinden.

”Jeg trækker ham væk, men Frank stritter imod og insisterer på at komme i kontakt med kvinden, der får øje på Frank, hvorefter hun henvender sig”, fortæller Troels.

Frank springer op på bænken til kvinden, og Troels slår sig

ned, og så falder de i snak. Hen over de næste tyve minutter viger Frank ikke fra kvindens side, og til sidst fortæller hun, at hun har slugt et glas piller, fordi hun ikke kan overskue livet længere.

”Jeg ville have hende med på hospitalet med det samme, og det gik hun med til, men inden vi nåede frem, kollapsede hun.

Heldigvis var vi så tæt på, at jeg kunne løbe efter hjælp, og så kom fem læger spurtende og tog over”, forklarer Troels.

Kvinden overlevede

Kvinden overlevede, men uden Franks insistensen havde situationen måske været en anden.

Derfor tilmeldte Heidi og Troels Frank til konkurrencen ”Danmarks Dyrehelt”. Frank løb med sejren og præmien på 5.000 kr., som blev doneret til Dansk Blindesamfund.

”Samme dag, som Frank vandt konkurrencen, mistede jeg min farmor – og hun har altid støttet Dansk Blindesamfund. Dels fordi hun havde øjenproblemer, og dels fordi hun var meget glad for førerhundekalenderen, som hun også gav mig hvert år. Så i hendes ånd var det kun naturligt, at præmien kom Dansk Blindesamfund til gode”, fortæller Heidi. ■

DU kan også støtte arbejdet i Dansk Blindesamfund

Det er Dansk Blindesamfund, der sørger for, at der hvert år bliver uddannet omkring 25 førerhunde til glæde for danskere med synshandicap. Sådan kan du støtte vores arbejde:

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

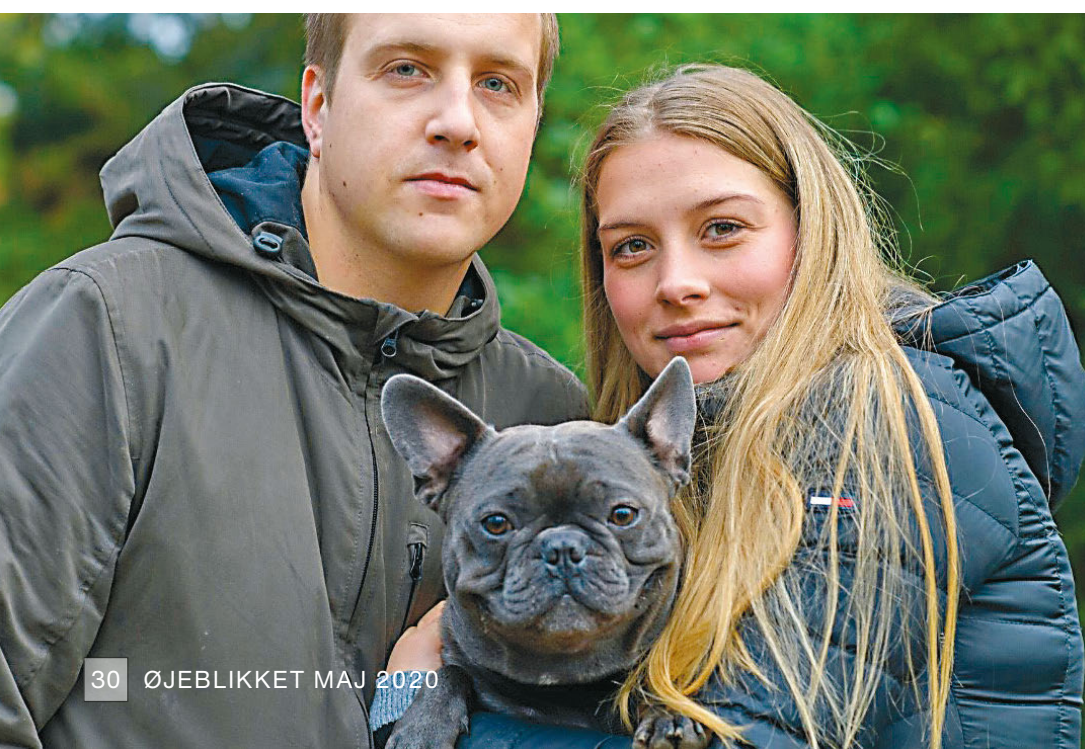


Send din støtte med MobilePay til **92310**. Husk at skrive din adresse i beskedfeltet.

Gå ind på **www.blind.dk/syn** og giv os din støtte.



SMS SYN til 1217, så støtter du med **150 kr.** + alm. SMS-takst (udbydes af Dansk Blindesamfund).



									
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	



The collage features three items related to foot health:

- Top Left:** A page from a Danish magazine titled "Dine fødder" (Your feet). It includes sections on "Skridttempo" (Stride tempo) and "Fleksibilitet" (Flexibility), with accompanying text and a photograph of a foot.
- Bottom Left:** A small image showing a foot with a blue ball placed on it, likely demonstrating a foot exercise.
- Right:** A book cover for "Sunde og smukke fødder" (Healthy and beautiful feet) by Lise Thomsen. The cover features a large green foot ball and a syringe with the "TOGU" logo. The text on the cover includes "med grønne mini bolde af Lysbæringsgel Lette Massage" and "DEN INTELLIGENTE KROP" (The intelligent body).



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.