Nr. 39 / Juni 2025 / årgang 13

ØJE BLIKKET

Mød Diana

– ny landsformand i Dansk Blinde-samfund

Niklas på blind date med Benjamin Hav

Nem genvej til mere sommergrønt

Ledsager-lykke

Søde Silke sejrede - kåret som Årets førerhund 2025

Dansk Blindesamfund
Landsforening af blinde og svagsynede i Danmark

ØJE BLIKKET

Bidragydermagasinet
fra Dansk Blindesamfund
Nr. 39 · 13. årgang
Juni 2025

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:
Ask Løvbjerg Abildgaard
Redaktør: Christina Hammer
e-mail: oejeblikket@blind.dk

Design: ThinkCreative

Oplag: 65.000 stk.

Næste udgivelse:
September 2025

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
og på Twitter:
https//twitter.com/DKblind

Støt vores arbejde på
www.blind.dk/syn

TRYKT I DANMARK
FSC MIX Papir | Støtter ansvarligt skovbrug FSC® C012075
Miljømærket tryksag 5041 0004
Tryksag 1234 5678

Vi kæmper for en varig ledsageordning for synshandicappede over 67 år.

INDHOLD

4 Rikke og Silke er bedste venner
8 Megastolt af Silke – Årets førerhund 2025
12 Birgitte er lykkelig for ledsageordning
16 Benjamin Hav: Blinde mennesker har en superkraft
18 Jeg er skræmt fra vid og sans, men nysgerrigheden vinder altid
24 Få fredagens førerhund på mail
25 Svigter synet? Så ring til Synslinjen
26 Nem mad med Agnete
28 Dansk Blindesamfunds nye program skaber forandring for blinde og svagsynede verden over
30 Derfor støtter vi Dansk Blindesamfund
31 Konkurrence

Kære læser

Jeg har glædet mig til at hilse på alle jer, der trofast støtter Dansk Blindesamfund og følger med i vores vigtige arbejde. Mit navn er Diana, og den 1. april trådte jeg til som ny landsformand. Jeg har været spændt, som var det første skoledag, hvilket er en lidt sjov følelse, når man er fyldt 50, men ikke desto mindre – smadderspændt på det hele.

Nu er jeg ved at lande, men prøver stadig meget for første gang – som at skrive denne her hilsen til dig, der læser med og donerer til Dansk Blindesamfund. Uden dig er vi ingenting, og derfor er jeg glad for at kunne give lidt igen med Øjeblikket, som giver et godt indblik i den forskel, din støtte gør.

I dette nummer kan du læse alt om Årets førerhund, få gode opskrifter på nem sommermad og så er jeg såmænd selv blevet interviewet om mit liv med synshandicap, og hvordan det har påvirket mig. Selvom jeg har klaret mig godt, har det ikke altid været lige let. Der er nok at gøre, og jeg er klar til at kæmpe for blinde og svagsynede. Jeg håber, du vil støtte mig i mit arbejde og hjælpe Dansk Blindesamfund i vores kamp for mennesker med synshandicap.

Mange hilsner

Diana Stentoft

Landsformand for
Dansk Blindesamfund

Der er flere måder at støtte Dansk Blindesamfund på, så vi fortsat kan hjælpe blinde og svagsynede.

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

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

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

SMS
Send teksten **SYN** til **1217**, så støtter du med 150 kr.

Rikke og Silke er bedste venner

Silke er Årets førerhund 2025, fordi hun gør Rikke modig og har givet hende friheden tilbage

Før var Rikke afhængig af andres hjælp og følte sig utryg ved at færdes alene. Med Silke ved sin side er hun fri.

TEKST: CAROLINE LARSEN • FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

Når Rikke går ad landevejen mod rideskolen, er der fart over feltet i følgeskab med førerhunden Silke. De fire poter sætter et højt tempo og leder sikkert Rikke uden om nedfaldne grene og ujævnheder. Halen logrer ivrigt fra side til side, mens Rikke smiler stort og giver kommandoer.

Det er en tur, de går hver dag, men det har ikke altid været en selvfølge for Rikke at gå ud alene. Før hun fik Silke, var Rikke afhængig af andres hjælp og følte sig utryg på egen hånd. Nu er det helt anderledes – med Silke ved sin side føler hun sig tryg og fri til at bevæge sig, hvor hun vil.

Et stærkt bånd

Silke er meget mere end en firbenet hjælper for Rikke. Hun er en uundværlig støtte i hverdagen, en kilde til frihed og hendes bedste ven. Netop derfor var Rikke både stolt og rørt over, at Silke var nomineret til Årets førerhund 2025. Det er en anerkendelse af det stærke bånd og samarbejde, de har opbygget gennem de tre et halvt år, de har været makkerpar. Det var Rikkes mor og bror, der indstillede Silke, fordi de ved, hvor meget hun betyder for Rikke, og hvor stor en forskel hun gør i hendes hverdag.

”Der er ikke noget bedre end at vågne op til en dejlig våd hundesnude og en logrende hale. Den største forskel på før og efter, jeg fik Silke, er uafhængigheden. Jeg føler mig fri og uafhængig af andre mennesker”, siger Rikke Hjortnæs.

Tidligere kunne hun finde på at takke nej til sociale arrangementer, hvis ikke hun havde nogen at følges med. Usikkerheden ved at færdes alene med sit begrænsede syn holdt hende tilbage. I dag går hun af sted uden tøven, for Silke leder hende sikkert uden om forhindringer.

Trygt på tur

Inden hun fik førerhund, var hun heller ikke klar over, hvor meget energi hun brugte på at køre i bus, men med Silke ved sin side er det en helt anden tryg oplevelse. Før var det besværligt at komme ind i bussen, finde et tomt sæde og stige af uden at støde ind i nogen. Men med Silke går det hele nemmere. Derfor tør Rikke også tage bussen til Aalborg alene. Det ville førhen være helt utænkeligt.

”Silke har givet mig så stor frihed. Med hende ved min side kan jeg bevæge mig rundt uden frygt for at snuble eller falde, for jeg ved, at hun fører mig uden om forhindringer. Sammen med Silke er jeg mere modig”, forklarer Rikke, som også oplever et større overskud i hverdagen takket være Silke.

Det restsyn, Rikke har tilbage, er efterhånden så minimalt, at hun ikke længere bruger energi på at orientere sig med det. I stedet overlader hun trygt arbejdet til Silke, som fører hende sikkert fra A til B.

Med til ridestævner

Silke har ikke kun givet Rikke bevægelsesfrihed og større uafhængighed, hun er også en uvurderlig støtte, når Rikke deltager til ridestævner.

”Silke har givet mig så stor frihed. Med hende ved min side kan jeg bevæge mig rundt uden frygt for at snuble eller falde, for jeg ved, at hun fører mig uden om forhindringer. Sammen med Silke er jeg mere modig.”

Rikke

For selvom Rikke næsten ikke har noget syn, elsker hun at ride og deltage i dressurkonkurrencer, hvor hun rider efter lyd på banen. Her er Silke afgørende for, at Rikke kan komme rundt på pladsen uden at bruge uanede mængder af energi.

”Med Silke behøver jeg ikke hjælp til at finde rundt på stævnepladser. Derhjemme kender jeg stalden godt, men til dyrskue og stævner kan jeg bevæge mig rundt uden besvær og selv tage hånd om min hest. Jeg er ikke afhængig af andre, fordi Silke gør det muligt for mig”, forklarer Rikke.

Inden ridestævner skal Rikke for eksempel fremvise hestens pas, så der fører Silke an og hjælper hende med at finde døren. Silke hjælper også med at finde tilbage, da hun er trænet til at genkende Rikkes hestetrailer og Fyllas hesteboks.

Før Silke flyttede ind hos Rikke, blev hun trænet på rideskoler af førerhundeinstruktøren, så hun blev tryg ved at færdes blandt heste. Derfor kommer Silke og hesten Fylla også rigtig godt ud af det med hinanden.

Fuld fart frem

Men Rikke har ikke kun Silke for, at hun kan komme ud til sin hest. Silke giver hende også frihed til at handle på egen hånd, besøge venner og familie samt deltage i flere aktiviteter.

”Silke giver mig mulighed for at leve præcis det liv, jeg ønsker”, siger Rikke, der har mottoet: Det skal ikke være kedeligt at være blind! Den tilgang er Silke helt med på.

De er begge energibundter og sidder helst ikke stille for længe ad gangen. Silke er også altid blevet kaldt Happy go lucky på grund af sit gode humør, begejstring og arbejdsiver, som smitter af på Rikke.

Men når Rikke er på arbejde som massør, ligger Silke helt stille på sit tæppe og tager en lur, så mange af kunderne slet ikke bemærker, at der er en hund til stede. Det er først, når Rikke siger ”fri”, at Silke må komme og hilse på.

Silke gør også en stor forskel, når Rikke besøger firmaer for at massere. Hun gør det nemt for Rikke at tage bussen og føre an, selvom der kan gå måneder imellem, at de går den rute.

Der var en dag, hvor bussen var kørt for langt, så Rikke måtte stige af ved næste busstoppested, som var i en helt anden retning end normalt. Men ved fælles hjælp formåede Silke at føre Rikke sikkert frem til arbejdspladsen. Det var aldrig lykkedes uden Silke.

”Den dag var jeg en meget stolt førerhundebruger”, fortæller Rikke.

Et liv uden begrænsninger

Selvom Rikke har mødt udfordringer på grund af sit synshandicap, har hun altid haft en positiv indstilling og er fast besluttet på at leve et aktivt og indholdsrigt liv.

”Jeg bryder mig ikke om, at folk synes, det er synd for mig. Prøv at se, hvor glad jeg er, og hvor meget jeg får ud af mit liv. Jeg lever det liv, jeg gerne vil og lader mig ikke begrænse af mit synshandicap. Det er Silke en stor medvirkende årsag til”, smiler Rikke.

Både Silkes opdrætter, fodervært og instruktør fejrede Silkes sejr.

Førerhunden Silke og Hesten Fylla får Rikke til at glemme sit synshandicap.

Hun husker tydeligt den første gåtur med Silke, da det var på ansøgerkursus for kommende førerhundebrugere. Allerede dér mærkede Rikke en særlig forbindelse. Efter kun en gåtur var hun ikke i tvivl om, at de var et godt match. Rikke havde fuld tillid til Silke.

Et livslangt makkerskab

Derfor blev Rikke også ovenud lykkelig, da hun modtog telefonopkaldet om, at Silke var hendes nye firbenede makker.

”Jeg elsker den hund overalt på jorden, så jeg tudbrølede af glæde, da jeg fik at vide, at Silke var min førerhund. Hun har virkelig gjort en kæmpe forskel for mig. Jeg har fået en makker for livet, der trofast følger mig overalt”, smiler Rikke. ■

Et stolt vinder-par af Årets førerhund 2025 - Silke og Rikke.

Megastolt af Silke

Silke vandt suverænt danskernes hjerte og afstemningen som Årets førerhund 2025

TEKST: CAROLINE LARSEN • FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

Der er helt stille i lokalet, da landsformand Diana Stentoft træder frem med en guldkuvert i hånden. Alle venter spændt, da hun åbner kuverten og siger: ”Årets førerhund 2025 er... Silke.”

Den sorte labrador ligger roligt ved Rikkes side, da salen klapper. Silke er netop blevet kåret til Årets førerhund 2025 for den store frihed og forskel, hun gør for sin bruger hver eneste dag.

Rikke bryder ud i gråd, bukker sig ned, kysser Silke på snuden og overøser hende med kram og kærlighed. Hun er tydeligt rørt og kan slet ikke holde tårerne tilbage.

”Jeg er megastolt over, at Silke har fået prisen. Hun er min allerbedste ven og hjælper. Jeg er rørt og møghamrende stolt”, siger Rikke med tårer i øjnene.

En stor tak til hele holdet bag

Ved bordet sidder et par stolte forældre og en bror, der også har svært ved at holde tårerne tilbage. Takken går dog ikke kun til dem, men til hele holdet bag Silke: Opdrætteren, foderværen og førerhundeinstruktøren.

”Uden jer var hun ikke blevet den fantastiske førerhund, hun er. I er årsagen til, at jeg har fået verdens bedste førerhund”, siger Rikke.

Førerhundeinstruktøren Tine Elman sidder blandt tilskuerne med et stort smil og blanke øjne. Hun har trænet Silke i et halvt år og kendte også Rikke før.

De tre nominerede, førerhundene Baloo, Silke og Buster, er alle en uvurderlig støtte og berigelse for deres bruger.

”Det er fantastisk at se den forskel, Silke gør for Rikke. Før var Rikke mere tilbageholdende, forsigtig og afhængig af andre. I dag siger hun ja til alt og følges med Silke”, fortæller Tine, som synes, at det er netop den slags opblomstringer, der gør arbejdet så meningsfuldt.

Rikke genfinder sin frihed med Silke

Den forskel mærker Rikkes mor også i hverdagen. Hun har været med hele vejen – fra de første overvejelser om at få førerhund, ansøgerkursus og til nu, hvor Silke modtager den fornemme titel.

”Det er meget stort. Vi er bare glade og stolte. Der er sket meget på de fire år, siden vi var på ansøgerkursus”, siger Rikkes mor, der tydeligt husker ansøgerkurset for kommende førerhundebrugere.

Det var nemlig her, Rikke for første gang mødte Silke og mærkede en særlig forbindelse. Efter kun en gåtur var hun ikke i tvivl om, at de var et godt match. Hun blev derfor meget glad, da hun modtog telefonopkaldet om, at Silke var hendes nye firbenede makker.

”Det var en stor lettelse for os, da Rikke stoppede med at køre på knallert og i stedet fik Silke. Det er trygt for os at vide, at Rikke har en makker, der trofast følger hende og fører hende uden om forhindringer”, fortæller Rikkes mor.

En pris, der hylder friheden

Det er anden gang, Dansk Blindesamfund og Landsforeningen for Førerhundebrugere uddeler prisen Årets førerhund, som hylder friheden på fire ben.

I alt modtog Dansk Blindesamfund 36 indstillinger til Årets førerhund 2025, der alle fremhævede den positive forskel, førerhunde gør. Derefter var det op til en fagjury at udvælge tre førerhunde til finalefeltet, der skulle dyste om danskernes stemme på de sociale medier, og her var det altså Silke, der rendte med sejren.

Tv-vært og hundeelsker Puk Elgård, der var vært for kåringen af Årets førerhund 2025, var også en del af juryen og med til at udvælge de tre nominerede førerhunde.

”Jeg kneb en tåre, da jeg læste alle indstillingerne. Jeg ved godt, at førerhunde skal kunne noget bestemt, men mange af disse hunde kan noget helt særligt. De giver deres bruger frihed, selvtillid og styrke til at gå ud i livet igen efter at have mistet synet. Det er dybt rørende”, fortæller Puk Elgård.

Kvalitetsstempel for førerhunde i verdensklasse

Det var landsformand i Dansk Blindesamfund, Diana Stentoft, der bød de 50 inviterede gæster velkommen til prisoverrækkelsen af Årets

førerhund 2025, som blev holdt på Fuglsangcentret i Fredericia.

Førerhundens dag var også en god anledning til at fejre, at Dansk Blindesamfund er Danmarks eneste certificerede førerhundeordning godkendt efter internationale kvalitetsstandarder fra International Guide Dog Federation.

"Vi er stolte af at være certificerede af den internationale førerhundeordning. Brugerne lægger deres sikkerhed i førerhundenes poter, så derfor går vi aldrig på kompromis med hverken tryghed, kvalitet eller dyrevelfærd", forklarer Diana.

Fra hvalp til firbenet hjælper

For at førerhunde kan give den frihed, kræver det omhyggelig udvælgelse og træning. Det gjorde førerhundeinstruktør Tanja Nørager publikum meget klogere på.

Allerede i hvalpestadiet spotter Tanja kommende førerhunde, når hun blandt andet tester hvalpene for samarbejdsevne, og hvordan de reagerer på lyde og forskelligt underlag, når de er seks til syv uger gamle.

Hun forklarer også, at hvalpene bliver testet undervejs, når de er fire måneder, otte måneder, et år og inden træning. Her skal hvalpene gennemføre en fast rute, der er tilrettelagt sådan, at hvalpene møder alt fra offentlig trafik til mange mennesker, andre hunde og varierende underlag.

"En kommende førerhund skal have et solidt fundament og selv kunne håndtere uforudsete situationer. Det vigtigste er, at hunden har et roligt sind og lyst til at samarbejde", forklarer Tanja.

Et livsændrende samarbejde

Træningen af førerhunde bygger på positiv indlæring, hvor godbidder og ros motiverer hunden til at gentage den ønskede adfærd.

Det viser førerhundeinstruktøren Maria med førerhundeaspiranten Vega, der er halvvejs i sin træning til førerhund, for de fremmødte.

Det var Silke om igen, da hun for tre et halvt år siden bestod godkendelsesprøven og flyttede hjem til Rikke. Siden da har de to haft et makkerskab, der hver dag giver Rikke tryghed, overskud og livskvalitet. Det var netop den indsats og deres tætte samarbejde, der sikrede Silke titlen som Årets førerhund 2025.

"Jeg knuselsker Silke overalt på jorden. Hun er alfa og omega for, at jeg kan leve det liv, jeg ønsker og ikke føler mig begrænset af mit synshandicap. Hun har givet mig min frihed og selvstændighed tilbage", smiler Rikke. ■

Tv-vært og hundeelsker Puk Elgård var vært ved kåringen af Årets førerhund 2025. Hun var rørt over de mange indstillinger og historier om det stærke bånd mellem førerhunde og deres brugere.

Førerhundeinstruktør Maria demonstrerede træningen med førerhundeaspiranten Vega, som på kommandoen "find stol" fandt en ledig stol.

Få en fast støtteaftale,

så hjælper du både to- og firbenede til friere liv med synshandicap

Fast støtte giver tryghed

Når du støtter fast, hjælper du os til et mere stabilt budget, så vi kan planlægge bedre og hjælpe flere – simpelthen fordi vi med en fast støtteaftale ved, hvad vi kan regne med.

Sådan får du din aftale:

WEB: Gå ind på www.blind.dk/fast

SMS: Send teksten AFTALE til 1217, så støtter du med 100 kr./md.

RING TIL OS på tlf. 38 14 88 44, så hjælper vi.

Dansk Blindesamfund

Efter mange års indsats lykkedes det Dansk Blindesamfund at sikre ledsageordning for ældre med synshandicap – en sejr, der giver frihed og livskvalitet til mennesker som Birgitte.

Sådan får du en ledsager

Er du fyldt 67 år, og er du blind eller stærkt svagsynet – eller kender en, som er det – kan du læse mere og søge om ledsagelse her: www.blind.dk/ledsageordning eller kontakte Dansk Blindesamfunds Medlemsservice på telefon 69 16 16 58 eller e-mail: medlemsservice@blind.dk

Birgitte er lykkelig for ledsageordning

Sammen med sin ledsager kan Birgitte igen færdes trygt, deltage i kulturlivet og nyde en hverdag fuld af oplevelser

TEKST: CAROLINE LARSEN • FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

Hjemme hos 89-årige Birgitte har alting en fast plads. Ligger noget pludselig ikke dér, hvor det bør, kan der gå lang tid, før det bliver fundet.

Birgitte er nemlig stærkt svagsynet. På det venstre øje er der ikke noget syn, på nær en smule lys i kanten. På det højre øje har hun kun et lille kighul, hvis hun ser meget tæt på. Tre nethindeløsninger, AMD samt grøn og grå stær er årsagen til, at hun i dag kun har en lille synsrest tilbage. Hun er derfor afhængig af at kende sine omgivelser ud og ind og har altid sin blindestok med, når hun bevæger sig uden for hjemmet.

For vild

Synshandicappet gør det dog svært for hende at færdes udenfor alene. Hun kan ikke se fortovskanter, ujævnheder eller forhindringer, som hun må mærke efter med sin hvide stok. Hun har også prøvet at fare vild. Hun havde ellers en fast rute ned til byen, som hun kunne huske og havde gået masser af gange. Men en formiddag kom hun til at dreje lidt for tidligt til højre og stod pludselig på trappen ned til Slotssøen i Kolding. Stedet var helt mennesketomt, hvorfor Birgitte begyndte at råbe om hjælp. Heldigvis kom nogle turister hende til undsætning og hjalp hende på rette vej igen.

"Det var en ubehagelig oplevelse. Jeg anede ikke, hvor langt nede ad trappen jeg var, eller hvordan jeg kom hjem igen. Jeg følte mig helt på herrens mark, og jeg var bange for at snuble ned ad trappen. Efter jeg havde oplevet det et par gange, stoppede jeg med at færdes alene", siger Birgitte Borrebye Rasmussen, som var glad for, at der blev indført et landsdækkende forsøg med ledsagelse til blinde og stærkt svagsynede over 67 år. Med sin ledsager kan Birgitte igen komme trygt på tur og deltage i kulturelle arrangementer.

Lukket for ledsagelse

Sådan har det ikke altid været. Inden 2021 var det en ordning, der kun blev tilbudt blinde og svagsynede mellem 18 år og pensionsalderen. Hvis du var uheldig at miste synet, efter du var fyldt 67 år, var der ingen hjælp at hente, hvis du havde brug for en ledsager til at tage på indkøb eller deltage i aktiviteter uden for hjemmet.

For Dansk Blindesamfund har det i mange år været en mærkesag at få fjernet aldersbegrænsningen på ledsageordningen. Derfor var det en stor sejr, da der efter mange års kamp blev afsat penge på finansloven til et fireårigt landsdækkende forsøg med ledsagelse

Birgitte er stærkt svagsynet, men med sin ledsager ved sin side får hun tryghed og frihed til at færdes uden for hjemmet.

til blinde og stærkt svagsynede, der var fyldt 67 år.

"Jeg er Dansk Blindesamfund evigt taknemmelig for, at de fortsatte kampen for ledsageordning til ældre med synshandicap. Jeg syntes, det var helt urimeligt, at vi skulle forskelsbehandles. Vi har lige så meget brug for at komme ud og få gode oplevelser som alle andre. Det gør da livet meget sjovere", konstaterer Birgitte, der er begejstret for, at hun kan få ledsagelse til aktiviteter uden for hjemmet.

Retur i kulturlivet

"Jeg er rigtig glad for ledsageordningen. Den giver mig frihed til at opleve, som jeg gjorde førhen. Det betyder en pause fra ansvaret for at klare alting selv. Lige pludselig kan jeg slippe kontrollen og give ansvaret til min ledsager. De afslappende timer er guld værd og giver kræfter til, at jeg kan klare mig selv igen", fortæller Birgitte, der både bruger sin ledsager, når hun skal til lægen, ud at handle, gåture i skoven og foredrag.

"Min ledsager bidrager i høj grad til en øget livskvalitet. Hun sikrer, at jeg kan få kultur og oplevelser ind i mit liv igen. At jeg kan genoptage mine interesser, så det kommer til at minde mere og mere om en almindelig hverdag. Jeg har stadig en hel masse, jeg gerne vil opleve", smiler Birgitte. ■

Behov for varig ordning

Dansk Blindesamfund kæmper for, at ledsageordningen til ældre over 67 år bliver permanent. Alle har ret til et aktivt og selvstændigt liv. Ledsageordningen giver mulighed for at tage trygt på tur, undgå ensomhed og isolation og deltage i samfundet. I dag benytter knap 1.000 personer over 67 år ledsageordningen med op til 15 timers ledsagelse om måneden. Ordningen stopper i marts 2026, medmindre politikerne beslutter at lade ordningen fortsætte.

Tilfredse brugere

En tilfredshedsundersøgelse fra 2024 viser, at 83 procent af brugerne mener, at ledsageordningen i høj grad eller meget høj grad øger deres livskvalitet.

Sådan siger brugerne:

- **"Min ledsagers besøg** er tit ugens højdepunkt."
- **"Jeg har haft** stor glæde af ordningen. Det har betydet, at jeg har kunnet komme på kunstudstillinger, på cafe og til foredrag."
- **"Ledsageordningen giver** mig mulighed for at komme ud, da jeg ikke tør gå alene."
- **"Jeg har ikke familie** i nærheden og ikke mange venner, så det er uvurderligt for mig, at der kommer et menneske, jeg kan snakke med og gå til foredrag, koncerter eller lignende med."
- **"Vi går minimum** 10.000 skridt en gang om ugen. Motion og frisk luft er vigtig for en 81-årig."
- **"Ledsageordningen gør,** at jeg stadig kan bevare mine aktiviteter og gør, at livet er værd at leve."

Vuf!
Vi har brug for din hjælp...

SMS teksten **GAVE** til **1416** og støt med 175 kr.

Støt

Vi mangler hvalpe! Med din gave kan vi bl.a. opdrætte hvalpe nok. Din støtte er med til at sikre, at blinde stadig kan få førerhund.

Dansk Blindesamfund

Blinde mennesker har en superkraft

Musikeren Benjamin Hav har altid været fascineret af mennesker med synshandicap, og han fik nok at se til, da han mødte Niklas fra Dansk Blindesamfund

Se filmen med Niklas og Benjamin

Oplev Benjamin Hav, der besøger Nicklas, som er blind. Sammen udfordrer de fordomme, tager på klatretur og deler perspektiver. Filmen varer 13 minutter og hedder Klatrer blind! Du kan se den på Benjamin Havs YouTube-kanal: https://youtu.be/cXsbhpmU3QE

Benjamin Hav ville gerne møde et ungt menneske med synshandicap og bruge sin stemme til at sætte fokus på alt det, som blinde og svagsynede kan.

TEKST: CAROLINE LARSEN FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

I en lejlighed i Vanløse har den danske musiker og rapper Benjamin Hav sat sig godt til rette i en mørkegrå sofa. Ved siden af ham sidder 30-årige Nicklas Panton, som blev blind kort efter fødslen. Snakken går, og Benjamin spørger interesseret ind. Det er ham, der har sat Nicklas i stævne, da han vil bruge sin YouTube-kanal til at sætte fokus på blinde og svagsynede.

Blindes superkraft

Benjamin indrømmer, at han altid har været fascineret af blinde, siden han som barn boede tæt på et blindeinstitut.

"Jeg ser det lidt som en superkraft, at blinde har skærpet deres tilstedeværelse på en måde, vi andre ikke har. Deres sanser er forstærket. De hører og dufter skarpere, og det må give en anden måde at opleve verden på", fortæller Benjamin.

Men for Nicklas er det at være blind en del af hverdagen. Han blev født fire måneder for tidligt og blev lagt i kuvøse, hvor han fik for meget ilt. Det resulterede i, at hans nethinder løsrev sig, og han mistede synet. Han har derfor ikke kendt til andet og er hurtig til at afkræfte, at blinde har særlige sanser. Han har bare vænnet sig til at bruge sine eksisterende sanser mere effektivt.

Nicklas benytter sig for eksempel af ekkolokalisering. En teknik, hvor han knipser med tungen og lytter til ekkoet for at bedømme, om der er forhindringer i nærheden.

Volapyk for andre

Nicklas demonstrer også, hvordan han bruger sin telefon. For selvom han ikke kan se, bruger han alligevel sociale medier, da hans telefon læser teksten op på skærmen. Det sker dog så hurtigt, at det kan være svært for udenforstående at følge med.

"Kan du forstå, hvad den siger? Det er jo rent volapyk. Det er det, jeg mener med superpower", siger Benjamin imponeret.

Nicklas smiler og forklarer, at det snarere handler om tilvænning.

"Det ville du også kunne, hvis du øvede dig. Jeg tror ikke, mine sanser er skærpede. Jeg er bare vant til at bruge hørelsen mere end seende", forklarer Nicklas.

En aktiv hverdag

Nicklas er overbevist om, at han formentlig ville være mere aktiv, hvis han kunne se. Han elsker at cykle og gå ture, men det har alligevel sine udfordringer. Benjamin undrer sig over, hvordan Nicklas kan cykle uden at kunne se.

"Jeg cykler på tandem med plads til to personer, hvor den forreste er seende og styrer. Jeg elsker at bruge kroppen og mærke naturen. Jeg har cyklet Langeland rundt", fortæller Nicklas, der altid har været glad for at være aktiv. Det vidner de mange pokaler i skabet, som fanger Benjamins interesse, også om. Han har nemlig spillet blindesporten showdown i mange år.

Et liv uden begrænsninger

Derfor er det også Nicklas, der har valgt dagens aktivitet. De skal ud at klatre. Det er noget, Nicklas har prøvet mange gange, og som han synes er sjovt. Benjamin har aldrig prøvet det.

Da de kommer til klatrecentret, færdes Nicklas hjemmevant. Han når lynhurtigt til tops, selvom han ikke kan se. I stedet for synet bruger han sine andre sanser og mærker sig frem på klatrevæggen.

Benjamin er dybt imponeret over Nicklas' gåpåmod, positive tilgang til livet og evne til bare at kaste sig ud i ting.

"Jeg var meget tæt på slet ikke at klatre op ad væggen, selvom jeg kan se. Det er virkelig imponerende, hvad Nicklas kan", siger Benjamin og fortsætter:

"Nicklas ser mere end de fleste mennesker, selvom han er blind. Han ser muligheder, hvor andre ser begrænsninger. Den livsindstilling kan vi andre lære af. Nicklas er et forbillede for mig." ■

”Jeg har altid haft lyst til at være landsformand, men jeg troede ikke, det var realistisk. Så er vi tilbage ved den der ”kan jeg det”, der har stået i vejen for mange ting i min tilværelse.”

Diana

Jeg er skræmt fra vid og sans, men nysgerrigheden vinder altid

Som barn blev hun drillet og var hende med øjnene – i dag er hun ny landsformand i Dansk Blindesamfund og klar til at sætte synssagen på dagsordenen i Danmark

TEKST: CHRISTINA HAMMER FOTO: TOM MCKENZIE

Hun tvivlede som barn. Endnu mere som ung. Mindre som voksen - og dog. Tvivlen er altid til stede i Diana Stentoft, 50 år, ny landsformand i Dansk Blindesamfund.

"På mange måder er jeg stadig den samme usikre pige, som jeg var for 30 år siden. Jeg har ikke ret høje tanker om mig selv. Men når jeg først har besluttet noget, så er det ikke en mulighed at lade være", siger Diana og fortsætter:

"Jeg har store krav til mig selv. Når jeg taler om at lykkes som landsformand, så handler det ikke om, hvad andre synes, det er at lykkes. Det handler om, hvad jeg selv definerer som at lykkes, og der er jeg mere krævende og forlanger mere, end andre ville stille sig tilfreds med."

"Det kommer fra en opvækst, hvor det var den eneste måde at være i verden på. Der er så meget, man ikke kan, når man er blind eller svagsynet. Jeg fandt måder at gøre tingene på, så jeg blev set og anerkendt. Det, jeg så kunne, det skulle jeg kunne på en helt nådesløs måde. Når jeg sætter mig noget for, så gør jeg det."

Aldrig følt, jeg var god til noget

Hun overtager en forening i stærk udvikling, men også en forening, hvor der er mange forskelligheder.

"Jeg håber at blive en samlende figur, der driver en forening, som rummer al forskelligheden og holder sammen på fællesskabet. Hvor vi passer på hinanden og vores historie og alt det, vi kommer af, som skal samle os mere, end det skal skille. Så det er ikke et kortsigtet projekt for mig."

"Jeg har så meget på hjertet og glæder mig til arbejdet. Der er ikke noget, jeg frygter, men jeg er meget spændt. Jeg er rundet af en opvækst, hvor jeg brugte mange kræfter på at tænke, at jeg ikke var god nok. Det tror jeg, mange blinde og svagsynede kan genkende. Jeg har aldrig følt, at jeg var god nok til noget. Det sidder i mig. Derfor har der været utrolig mange sommerfugle i min mave på det seneste."

Hende med øjnene

Diana er rundet af foreningslivet i Dansk Blindesamfund, hvor hun begyndte organisationsarbejdet i 1994. I 2020 blev hun valgt ind i forretningsudvalget, og året efter blev hun næstformand.

"Jeg har altid haft lyst til at være landsformand, men jeg troede ikke, det var realistisk. Så er vi tilbage ved den der "kan jeg det", der har stået i vejen for mange ting i min tilværelse. Jeg kan være skræmt fra vid og sans, men nysgerrigheden vinder. Det her tør jeg ikke, men jeg skal."

"Jeg havde en god barndom. Aldrig pakket

”Min far sagde, jeg skulle holde op med at lytte til andre og i stedet lytte til mig selv. Det blev et vendepunkt, hvor jeg begyndte at gøre andre ting, der interesserede mig.”

Diana

ind i vat og bomuld og en familie, der altid har været der og bakket op om alt – også de idéer, der ikke var de bedste og førte til nederlag. Men så var de der til at samle mig op. Jeg var elsket og privilegeret hele vejen. Det var også en barndom, hvor ingen vidste meget om synshandicap, og det medførte, at jeg gjorde mange ting, som fik mig til at fremstå anderledes. Jeg var hende den mærkelige.”

”Det var ikke gode teenageår, fra jeg var 13 til 16 år. Jeg fik ingen hjælp til at sætte ord på min situation og gik alene med alle mine tanker. Jeg ville heller ikke modtage hjælp. Min mission var at passe ind og flyve under radaren. Det gjorde mig meget ensom. Jeg havde venner, men på et lidt falsk grundlag. Jeg fandt ud af, de andre kaldte mig ’hende med øjnene’.”

”Min far sagde, jeg skulle holde op med at lytte til andre og i stedet lytte til mig selv. Det blev et vendepunkt, hvor jeg begyndte at gøre andre ting, der interesserede mig. Jeg begyndte at lave lokalradio, hvor det ikke betød noget, hvem man var, eller hvordan man så ud. På den måde fik jeg arbejdet mig ud af den ret triste tilværelse, mine teenageår var.”

Drønforelsket og høj på livet

I gymnasiet møder Diana en veninde, som hun har den dag i dag. Det er kærlighed ved første blik. På nogle måder bliver hendes ungdomsår helt, som de skal være - og så alligevel ikke.

”Jeg prøvede så godt, jeg kunne, men jeg har aldrig været den bedste til at sælge mig selv. I gymnasiet kom jeg på et kursus på IBOS og fik for første gang kontakt til andre med synshandicap. Det var fire helt fortryllende dage. Det var folk i underskud for stimulans, der for første gang mødte andre som dem selv. Vi havde siddet alene ude på gymnasierne, mange af os uden netværk, og så mødes vi. Vi er alle sammen det samme sted. Jeg var helt overvældet af følelser. Intet blev nogensinde det samme igen. Jeg var ikke alene mere.”

”Jeg tog hjem, drønforelsket i øvrigt, helt høj på livet. Jeg har stadig relationer til dem, jeg mødte dengang. Det gav mig grundstenene til at bygge videre. Jeg blev en del af noget og fik et fællesskab.”

Ufri i en mindre verden

Dianas historie med øjnene handler om medfødt grå og grøn stær. Uendelige dråber af tryksænkende medicin, fra hun er 12, til hun er 19 år. Dråber, der sænker hendes hjerterytme, så hun må ligge en time efter hvert dryp morgen og aften. Farvel til højre øje, da hun er 19 år.

"Det var i efterårsferien. Jeg gik på ferie med et blindt øje og kom retur med et glasøje. Så stod jeg der. Det var en lettelse at slippe for smerter og medicin, men det var følelsesmæssigt hårdt. Øjet var blindt. Det var game over med det øje. Men alligevel. En del af mig var væk."

"Vi møder jo muren en dag, som min øjenlæge siger. Befriende ærligt. Jeg kan mærke... mine børn... tanken om ikke at kunne se dem. Det er ikke en rar tanke. Den dag, de får familie, og jeg ikke kan se mine børnebørn. Tanken om, at jeg ikke kan se naturen."

"Da jeg kiggede ud ad vinduet for fem år siden, kunne jeg se længere. Nu kan jeg se parkeringspladsen. Min verden bliver mindre. Det er en følelse af at være ufri. Det kan være helt klaustrofobisk. Oveni kommer alt det, jeg skal lære, hver gang jeg mister mere syn."

Hvis jeg vågnede op og kunne se...

For fem år siden begynder trykket igen at stige. Nye dråber, der denne gang gør Diana så syg, at hun efter dryppet må kravle ud til sin mand i køkkenet.

"Han står og laver mad, og jeg siger til ham, at den er helt gal. Jeg siger ordene rigtigt i mit hoved, men jeg kan godt høre, det lyder helt forkert. Alle tror, det er en hjerneblødning, men der er intet på scanningen. De mener, det var dråberne. Det duer jo ikke. Så bliver det operationer i stedet. Foreløbig fem, men nu er det ved at være nok."

På spørgsmålet, om hun så ikke bare ville ønske, hun kunne se, tænker Diana længe. Meget længe.

"Jeg tror det ikke. Hvis jeg vågnede op i morgen og kunne se... Jeg har brugt hele mit liv på at finde ud af, hvem jeg kan være med mit syn. Hvordan jeg kan være i verden. Jeg er glad for den, jeg er blevet. Jeg forstår den, jeg er blevet. Jeg er afklaret med, hvem jeg er som mor, som veninde, som kvinde – jeg tror, jeg ville have svært ved at redefinere mig selv."

"Til gengæld har jeg klare holdninger til mit liv, og hvordan jeg gerne vil leve. Jeg vil ikke

”Jeg er dybt engageret og ønsker at gøre en forskel for mennesker med synshandicap og gøre Dansk Blindesamfund endnu stærkere.”

Diana

give køb på at passe mit arbejde, fordi jeg er syg af medicin. Så må det gå lidt hurtigere med at miste synet, hvis det er dét, der skal ske. Det handler om at have det godt. Jeg ønsker ikke at blive blind, men hvad betyder et halvt år fra eller til, hvis jeg er syg og ikke kan være noget for mine drenge eller min mand.”

Det er ikke kønt, men vi gør det

Diana bor i Aalborg med sine to drenge på 17 og 19 år fra et tidligere forhold og sin mand Stein-Erik, der også er blind. Gennem ungdomsarbejdet havde hun over årene mødt ham flere gange. Timingen var dårlig. Men så en dag var de begge ude af forhold. Diana tog til Oslo.

”Det var ret intenst, da vi endelig fandt hinanden. Drengene var 3 og 5 år dengang. Det var meget simpelt. Hvis vi skulle noget, så blev det i Danmark. Jeg er fuld af beundring for den måde, han trådte ind i vores liv på, trådte ind i drengenes liv. Så sejt. Kunne jeg have gjort det samme, hvis han havde haft børn med sig? Jeg tror det ikke.”

”Han ved jo, at livet lader sig gøre, selvom man ikke kan se. Han kender også til alt det, jeg skal igennem, når mit syn forsvinder. Det skal nok gå, siger han. Du bliver rasende i processen, men det skal nok gå. Verden bliver mindre, før den bliver større.”

Klippen er der, men bjergene forsvinder. Diana er sig smerteligt bevidst om, at naturen en dag blot er et minde i hukommelsen og ikke et tilfredshedsmættet syn som belønning på vandreturene.

”Vi vil stadig have vores vandreture, bare ham og mig – og en masse GPS-koordinater. Det er ikke kønt, det går langsomt og vi går forkert, men vi gør det, og det er dejligt.”

Jeg ler meget af mig selv

Siden 1. april har Diana været i spidsen for Dansk Blindesamfund – som den første kvindelige formand i øvrigt i foreningens 114-årige historie. Hendes ambition er at skabe mere synlighed om livet med synshandicap.

”Det er en stor udfordring at få sat blinde og svagsynede på landkortet. Så mange budskaber slås om opmærksomheden. Jeg vil gerne have, at vi skiller os ud. At vi bliver hørt, så vi får flyttet noget. Vi skal være modige og sjove. Jeg har let til latter og kan virkelig godt lide at le. Jeg ler også meget af mig selv. Det er nødvendigt, når man har et synshandicap i en verden indrettet til seende.”

”Min største styrke er min vilje – også selvom den er lidt i vejen nogle gange. Jeg har meget temperament og kan blive virkelig vred, men jeg er dybt engageret og ønsker at gøre en forskel for mennesker med synshandicap og gøre Dansk Blindesamfund endnu stærkere.” ■

Få fredagens førerhund på mail

Kom med i hunde-klubben

Skal du også have et smil leveret i din mail-indbakke hver fredag, så kan du tilmelde dig "fredagens førerhund" på **blind.dk/fredagssmil**

Fredagens førerhund

Her er Chester, en nysgerrig førerhundehvalp på lidt over tre måneder, som næsten lige er flyttet ind hos sin fodervæertsfamilie i Aalborg og er ved at vænne sig til tilværelsen som kommende førerhund. Selvom Chester stadig er ganske ung, er der allerede fokus på socialisering og på at styrke kontakten til fodervært, da han er ved at lære de vigtige grundfærdigheder, han skal trække på i fremtiden som førerhund.

Fodervæertsfamilien bor i byen, så derfor får Chester masser af socialisering med trafik og forskellige stimuli på gåturene, hvilket han klarer så fint. Det ruster ham også til at færdes blandt mange mennesker og larm uden at blive distraheret. Når de er ude at gå, bærer Chester den gule førerhundevest for at signalere til forbipasserende, at han er på arbejde og derfor ikke må forstyrres. Samtidig vænner han sig også til at bære vesten, der senere bliver aflæst af førerhundebæjlen.

Lige nu er der fokus på renlighed, at gå pænt i snor og god kontakt til fodervæerten. Når Chester er ude, sidder han til oo

Kære Dansk Blindesamfund
Jeg er altså nødt til at fortælle jer, hvor stor pris jeg sætter på jeres fredagsmail med vovser. Jeg føler langt ind i min krop, hvordan det føles at have én af de dejlige hvalpe i favnen.

Jeg er meget glad for at kunne give en "skilling eller to" til vovserne hos jer.

Conny Kristensen

Dansk Blindesamfund

Svigter synet?
Så ring til Synslinjen

Har du selv - eller en, du holder af - problemer med synet, så sidder rådgiverne klar på Synslinjen

Synslinjen er Dansk Blindesamfunds telefoniske rådgivningstilbud, hvor du kan få støtte og vejledning, hvis du har problemer med synet eller frygter at miste det. Vi rådgiver også pårørende og fagpersoner.

Vores fantastiske frivillige rådgivere sidder klar til at lytte, støtte og dele deres egne erfaringer. De har nemlig alle selv et synshandicap og kender derfor de udfordringer, man kan opleve med svigtende syn.

Et synstab rejser ofte mange spørgsmål – store som små. Måske kan du ikke længere genkende folk på gaden. Måske kan du ikke længere køre bil, dyrke din hobby eller du føler dig mere isoleret. Du behøver ikke at stå alene med det.

Ring til Synslinjen på tlf. 45 80 00 10 og få en snak om din situation. Vi sidder klar med et lyttende øre.

Åbningstider:
Mandag kl. 9-13
Onsdag kl. 13-17
Torsdag kl. 17-21

Alle rådgiverne på Synslinjen arbejder frivilligt, og de har alle et synshandicap og kender de følelser, der er forbundet med at miste synet og leve uden synet. De er engagerede, lyttende og brænder for at hjælpe dig. ■

Ærtefrikadeller med knas (8 stk.)

Ingredienser:
400 gr. frosne ærter
1 æg
50 gr. sesamfrø
50 gr. grofthakkede hasselnødder
1 tsk. salt
Lidt chili
3-4 tsk. mel
Olie og smør til stegning

Fremgangsmåde:
Giv de frosne ærter 1 minut i mikroovnen, så de beholder deres søde smag. Dryp dem godt af, så farsen ikke bliver for tynd. Ærterne blandes sammen med ægget, og derefter tilsættes sesamfrø, de grofthakkede nødder, salt, chili og mel. Stil blandingen på køl i en halv time.

Varm en pande op med olie og smør og form gulerodsdellerne med en spiseske. Steg dem i cirka 8 minutter på hver side ved svag varme.

Ærtefrikadellerne kan serveres som vegetarret eller som tilbehør til kød-og fiskeretter.

Gulerodsfrikadeller (8 stk.)

Ingredienser:
300 gr. løg
300 gr. fintrevne gulerødder
200 gr. salatost i tern med urter
1 æg
½ tsk. salt
½ tsk. citronpeber
50 gr. grofthakkede hasselnødder
Evt. 1-2 tsk mel, hvis farsen er for tynd
Olie og smør til stegning

Fremgangsmåde:
Riv gulerødderne fint og pres det meste af væden fra. Salatosten moses med en gaffel og blandes med ægget, de grofthakkede nødder og krydderierne. Melet røres i til allersidst, så er det lettere at vurdere, hvor meget der skal i. Varm en pande op med olie og smør og form gulerodsdellerne med en spiseske. Steg dem i cirka 8 minutter på hver side ved svag varme.

Gulerodsfrikadellerne kan serveres som vegetarret eller som tilbehør til kød-og fiskeretter.

Nem mad med Agnete

Agnete deler sine opskrifter på friske salater og grønne favoritter - perfekt til de lune sommeraftener.

Blomkålssalat med soltørrede abrikoser (4 personer)

Ingredienser:
300 gr. revet blomkål
70 gr. soltørrede abrikoser
100 gr. ærter
½ finthakket rødløg

Dressing:
2 spsk. lemonolie
2 spsk. æblecider
2 tsk. flydende honning
1 knsp. salt

Pynt:
30 gr. ristede pinjekerner

Fremgangsmåde:
Kom blomkålsbuketter i en foodprocessor og kør den i kort tid, til blomkålen er fintrevet. Skær rødløget i tern og kom det i koldt vand i nogle minutter, så den bitre smag undgås. Abrikoserne hakkes og blandes med blomkål, ærter og rødløg. Rist forsigtigt pinjekernerne på en tør pande. Dressingen røres sammen og vendes i blomkålsblandingen og drys til sidst de ristede pinjekerner på salaten.

Nem jordbærkage (8 personer)

Ingredienser:
400 gr. jordbær
150 gr. makroner
1 pose Maizena-kagecreme
¼ l piskefløde

Fremgangsmåde:
Rør Maizena sammen med mælk efter pakkens anvisning. Cremen stilles i køleskab i 15 minutter. Knus makroner i mindre stykker og tilsæt jordbærrene. Hvis de er frosne, skal de trække nogle timer, til de er tøet op. Kagecremen kommes oven på bærrene, og kagen pyntes til sidst med flødeskum på toppen.

Tip. Makronerne kan dryppes med lidt portvin, og kagecremen kan tilsættes 2 tsk. vaniljesukker.

Joseph Munyurangabo, projektleder i Rwandas blindeorganisation.

Jacques Mugisha, næstformand i Rwandas blindeorganisation.

Abera Reta, præsident i den etiopiske blindeorganisation.

Stærkere sammen:

Dansk Blindesamfunds nye program skaber forandring for blinde og svagsynede verden over

Et fireårigt globalt program samler blindeorganisationer fra otte lande for at styrke samarbejde, dele viden og sikre bæredygtige forbedringer for blinde og svagsynede

Med en bevilling på 30 millioner kroner fra Udenrigsministeriets Handicappulje har Dansk Blindesamfund igangsat et fireårigt program i samarbejde med blindeorganisationer i Etiopien, Gambia, Liberia, Sierra Leone, Rwanda, Nepal, Laos og Indien.

Programmet sætter nye standarder for, hvordan man kan samarbejde på tværs af grænser og kulturer for at opnå varige forandringer for mennesker med synshandicap. Visionen er, at mennesker med synshandicap

TEKST: CAROLINE LARSEN
FOTO: PRIVAT OG HENRIK FRYDKJÆR

bliver fuldt inkluderet i samfundet og kan udøve deres rettigheder på lige fod med alle andre borgere. Målet er klart: At styrke organisationerne, give medlemmerne en stærkere stemme og forbedre deres rettigheder.

Fra enkeltprojekter til fælles bevægelse

Alle partnerlande er ligeværdigt repræsenteret, og ambitionen er ikke kun at dele viden på tværs, men også at fordele ansvar og træffe beslutninger i fællesskab.

”Det nye er, at vi nu har en global programstyregruppe, hvor alle partnerlandene er med. Vi fører tilsyn og lærer sammen, ikke bare med Dansk Blindesamfund, men med hinanden,” fortæller Joseph Munyurangabo, projektleder i Rwanda Union of the Blind.

Det fælles afsæt giver mulighed for erfaringsudveksling, hvilket styrker kvaliteten af indsatsen og gør større forskel ude i lokalsamfundene.

”Ved at lære vores søsterorganisationer bedre at kende og interagere med ligesindede, får vi ny inspiration og idéer til at gøre tingene på en anderledes og måske bedre måde. Jo mere vi deler og samarbejder, jo stærkere bliver vores fælles indsats”, siger Jacques Mugisha, næstformand i Rwanda Union of the Blind.

Nogle af blindeorganisationerne har allerede gode erfaringer med bæredygtige lokalafdelinger og lokalt ejerskab, mens andre først lige er begyndt. Ved at dele erfaringer og lære af hinandens fejl opstår et fælles løft, hvor alle udvikler sig sammen.

”Vi skal samle og dele den viden, der virker, så vi hele tiden forbedrer vores indsats og bruger ressourcerne bedst muligt. Det er en stor fordel og gør os mere målrettede – både i det, vi skal gøre mere af, og det, vi skal gøre anderledes”, forklarer Diana Stentoft, landsformand i Dansk Blindesamfund.

Fokus på det fælles mål

Det handler dog ikke kun om metoder og systematik. Det handler i høj grad også om at være en del af noget større.

”En individuel indsats fører ikke altid til succes. Men når vi står sammen og taler med én fælles stemme, skaber vi et stærkere fællesskab, der bedre kan løse udfordringer og øger chancerne for, at projektet bliver en succes”, siger Abera Reta, præsident for Ethiopian National Association of the Blind.

Det er også en af fordelene ved programmet, som Diana bakker op om.

”Det er en kæmpe fordel at være en del af et større fællesskab, hvor vi kan lære af hinandens erfaringer og støtte hinanden.

”Målet er at skabe stærke og bæredygtige blindeorganisationer, der kæmper for bedre rettigheder og levevilkår for blinde og svagsynede i de pågældende lande. Vi ønsker at støtte dem i at blive en stærk stemme i samfundet og skabe forandringer, der varer ved og stadig gør en forskel om 20 år” siger Diana. ■

Diana Stentoft, landsformand i Dansk Blindesamfund, tror på, at programmet kan skabe reel forskel for verdens blinde og svagsynede.

Gør som Kirsten – få en fast aftale

Hver måned støtter Kirsten Norholt Dansk Blindesamfund – faste aftaler giver tryghed og gør det muligt at planlægge og sikre vores tilbud til blinde og svagsynede

Kirsten
72 år, fast bidragyder

"Synet er den sans, jeg er allermest bange for at miste, *for jeg ved fra mit eget liv, hvor besværligt det er at leve med dårligt syn. Derfor håber jeg, at mit bidrag kan være med til at give lidt lys og livskvalitet til mennesker, der har mistet synet",* siger Kirsten, der hele livet har levet med synsproblemer.

Hun har haft flere alvorlige nethindeløsninger, gennemgået adskillelige øjenoperationer og levet med en evig frygt for at miste synet helt.

Derfor støtter Kirsten fast Dansk Blindesamfund, fordi hun gerne vil være med til at sikre, at ingen står alene, når synet svigter – og at flere får den støtte, rådgivning og tryghed, der skal til for at leve et godt og meningsfuldt liv uden syn.

Du kan også
få en fast aftale og give os tryghed. Gå ind på blind.dk/kampagne/fast-maanedsgiver/

KONKURRENCE

Vind skøn hunde-bog ledsaget af lækker kaffe og te

Læs punktcitatet af Niels Hausgaard og send svaret til os – så deltager du i konkurrencen om et signeret eksemplar af "Verdens vildeste venskab" af Puk Elgård samt lækker kaffe og te fra Blind Coffee.

Om præmien
Puk Elgård har i samarbejde med Anders Kofoed skrevet bogen "Verdens vildeste venskab", som handler om det 45.000 år gamle venskab mellem hund og menneske. Præmien indeholder også 1 kg. mellemristede økologiske hele kaffebønner og en pakke med 20 tebreve (Bratapfel) fra Blind Coffee, hvis ejer Gökhan Koyuncu har et synshandicap.
Deltag i konkurrencen og vær med i lodtrækningen om de dejlige præmier.

Send dit svar til os senest fredag den 17. juli 2025 enten på mail til oejeblikket@blind.dk eller med post til:

Dansk Blindesamfund, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

Skriv dit navn, adresse og telefonnr.

Mærk kuverten "Konkurrence"

Konkurrencen i sidste nummer

Citatet i sidste nummers konkurrence var:
Det er utroligt som vort syn på alderen skifter med alderen

Vinder:
- **Birthe Mikkelsen, Søndersø**
- **Mogens Henriksen, Holbæk**

Dansk Blindesamfund · Blekinge Boulevard 2 · 2630 Taastrup

PP Sorteret Magasinpost
PostNord

Giv frihed i gave

Send din støtte allerede i dag via Mobilepay til 92310. Husk at skrive din adresse i beskedfeltet.

"Kurset har betydet alt for mig. Jeg er gået fra at føle mig begrænset til at føle mig fri. Jeg kan slet ikke finde ord for, hvor stor en forskel Fuglsangcentret har gjort. Jeg har fået modet og energien tilbage – nu skal jeg ud at opleve verden igen, møde nye mennesker og deltage i aktiviteter."

Hanne, kursist på kurset "Det gode liv med synstab".

Reg.nr. Kontonr.

8 — 7

Indbetaler

Min gave til en bedre hverdag for blinde og stærkt svagsynede:

125 kr. ☐ **250 kr.** ☐ **500 kr.** ☐ **Andet:** _____

Kroner Øre

Til maskinel aflæsning - Undgå venligst at skrive i nedenstående felt

+01<

GIROINDBETALING

Kreditornummer og beløbsmodtager

10780004
Dansk Blindesamfund
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Tlf. 38 14 88 44

Underskrift ved overførsel fra konto

Betalingsdato

Dag Måned År

4030S 2010-02 DB 209-26927

+10780004<

KVITTERING

Kreditornummer og beløbsmodtager

10780004
Dansk Blindesamfund
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Tlf. 38 14 88 44

Kvittering

Kroner Øre

Checks og lignende accepteres under forbehold af at pengeinstituttet modtager betalingen. Ved kontant betaling i pengeinstitut med terminal er det udelukkende pengeinstituttets kvitteringstryk der er bevis for hvilket beløb der er indbetalt.