

Nr. 42 / Februar 2026 / årgang 14

OJE

BLIKKET



Mød Simba - årets
forsidehund på
Førerhunde-
kalenderen



Håbet holder
os oppe



Go'morgen-
gymnastik
med Lene



Jeg kan
aldrig åbne
en bog
igen



Helle og Henrik
testamenterer til Dansk
Blindesamfund



Dansk Blindesamfund
Landsforening af blinde og svagsynede i Danmark



BLIKKET

Bidragydermagasinet
fra Dansk Blindesamfund
Nr. 42 · 14. årgang
Februar 2026

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:
Diana Stentoft
Redaktør: Christina Hammer
e-mail: oejeblikket@blind.dk

Design: ThinkCreative

Oplag: 65.000 stk.

Næste udgivelse:
Maj 2026

Sammen udfordrer vi blindhed.
Vi støtter og hjælper mennesker
med synshandicap. Vi kæmper for
at skabe lige muligheder i samfun-
det. 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



**Helle og
Henriks arv
sætter varige
poteaftryk.**
Læs deres rørende
fortælling på
side 22

INDHOLD

- 4 Knud Romer: Blindheden er min kreative motor
- 8 Kirsten Norholt: Synet betyder alt, når det ikke længere er en selvfølge
- 10 Fede Finn: Jeg finder glæde i det, jeg kan, og griner af resten
- 12 Væk kroppen med morgengymnastik
- 14 AMD er ikke længere en blindgyde
- 16 Når synet svigter, tænder Karina gnisten igen
- 19 Besøg Blindes Arbejde
- 20 Lille Simba har en stor fremtid foran sig
- 22 Helle og Henriks arv sætter varige poteaftryk
- 25 Få gratis guide – alt du skal vide om arv og testamente
- 26 Internationalt – blind mor i Rwanda: Det kræver, at du er mentalt stærk
- 29 Vil du også være trofast? Sådan gør du en særlig forskel
- 30 Gør som Alf – støt trofast
- 31 Konkurrence

Kære læser

Godt nytår – og tusind tak for din støtte og opbakning gennem hele 2025.

Ikke mindst vil jeg sige tak for den varme og det engagement, vi mødte, da vi kæmpede for at bevare ledsageordningen. Det gjorde indtryk at mærke, hvor mange der stod sammen med os. Jeg håber, du vil være med os gennem 2026 på samme gavmilde og engagerede måde.

Nogen, der er engagerede, er vores konsulenter.

Inde i bladet kan du læse om Karina, der er blind og hjælper andre med synshandicap. Du kan også læse om Helle og Henrik, der har valgt at betænke Dansk Blindesamfund i deres testamente. Arv er et vigtigt område for vores forening og spiller en afgørende rolle for vores muligheder for at hjælpe blinde og svagsynede, blandt andet med konsulentbesøg, kurser, førerhunde og meget mere.

Vi ved, at arv og testamente er et meget personligt emne, og derfor har vi samlet al nødvendig viden i en gratis guide, som du frit kan få tilsendt. Guiden er lavet for at skabe tryghed og overblik, hvis du ønsker at tage stilling – nu eller senere. Se mere inde i bladet om, hvordan du bestiller guiden.

Tak, fordi du følger med i Øjeblikket og støtter vores arbejde. Det betyder mere, end ord kan beskrive.

Varme hilsner
Diana Stentoft

Landsformand,
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.

På scenen med synshandicap

Hvordan er livet i rampelyset, når man selv går mod mørket? For nogen har synsproblemer været en fast følgesvend gennem livet, mens det for andre kom som et pludseligt chok. På de næste sider kan du møde tre kunstnere – **forfatter Knud Romer, skuespiller Kirsten Norholt og musiker Lennart Johannessen** – der alle har haft en karriere i offentlighedens søgelys med svigtende syn i kulissen.



Efter diagnosen grøn stær ramlede Knud Romers verden, men venner trådte til med støtte og omsorg.

Blindheden er min kreative motor

Blindheden har forandret Knud Romers liv og forfatterskab. Alligevel fortsætter han med at skrive og har gjort mørket til en kreativ drivkraft

TEKST: CAROLINE LARSEN • FOTO: HENRIK FRYDKJÆR



I stuen står bogskabene tæ.

De fylder en hel væg. Et helt livs samling af bøger - smukke, slidte, elskede. De står der stadig, men for Knud Romer er de forandret for altid. Han kan ikke længere læse dem. Han kan ikke se bogstaverne.

"Jeg har mistet det, jeg holdt allermest af. De er blevet mine stille venner. De har lukket deres øjne. Jeg kan aldrig åbne en bog igen", siger Knud Romer, der er forfatter, debattør og foredragsholder. I 2006 debuterede han med romanen "Den som blinker er bange for døden", som både indbragte ham De Gyldne Laurbær og Weekendavisens Litteraturpris.

Trods synshandicappet fortsætter han med at skrive, selvom hans synshandicap har gjort det mere besværligt. At skrive en roman på flere hundrede sider er blevet en fysisk og mental udmattelsesprøve.

Han skriver et bogstav ad gangen med én finger og kæmper for at bevare overblikket over teksten.

Alligevel er det paradoksalt skrivningen, der giver ham energi og mening.

"Når jeg skriver, glemmer jeg mig selv, min angst, mine problemer. Det er mit fristed og medicin for sjælen. Det er min trøst, glæde og tilfældigvis også mit job. Det er nærmest en form for psykoterapi", fortæller Knud, der er kendt for at bruge sig selv i sit forfatterskab.

Da han fik diagnosen grøn stær, skrev han digtet Vesper, der handler om en grøn stær, der har bygget rede i hans blik. I dag er han helt blind på højre øje og har cirka seks procent syn tilbage på venstre øje.

Problemet er løsningen

Synshandicappet har ikke kun ændret Knuds hverdag, det har også forandret den →



Hvert bogstav er en kamp, men også en kilde til mening og glæde. Her sidder han med den bog, han skrev, efter han fik grøn stær.

måde, han skriver på. Ikke som en direkte beskrivelse af blindhed eller den hvide stok, men som en stemning og et underliggende tema.

"Der er kommet mere sorg og forgængelighed i mine værker. På mange måder har det løftet mig til et nyt niveau. Man må finde de ting i det, som gør det til en fordel", siger Knud.

Han har også et mantra: "Hvis du ikke kan løse problemet, så er problemet løsningen." Det blev tydeligt under indlæsningen af lydbogen "Pigen i violinen", den første roman, Knud skrev, efter at han fik konstateret grøn stær. En bog, han havde forberedt i 17 år, men skrev på bare tre måneder.

Forlaget ønskede en kvindelig oplæser, fordi hovedpersonen er en kvinde, men Knud insisterede på selv at læse bogen op. Halvvejs i indspilningen måtte han dog erkende, at hans syn var blevet for dårligt. Derfor har lydbogen to forskellige indlæsere.

Men i stedet for at skjule det, gjorde han begrænsningen til en del af værket. Midt i indlæsningen stopper han op og siger det, som det er:

"Jeg giver op. Jeg er ved at blive blind. Jeg kan ikke læse min egen roman. Nu må pigen i violinen læse sig selv." Herefter overtager en kvindelig oplæser.

Da verden faldt sammen

Blindheden er i dag en integreret del af Knuds liv og værker. Men sådan har det ikke altid været. I 2018 fik Knud konstateret grøn stær, og siden er både hans synsfelt og verden skrumpet mere.

Det var en mørk aften i januar, at alvoren gik op for ham. Han havde netop besøgt nogle venner i en skov på Sydsjælland, da han kørte i grøften. Hans mobil var løbet tør for strøm, så han ville gå det korte stykke tilbage til vennernes hus, men da han trådte ud ad bilen, blev han ramt af en mur af mørke og mistede orienteringen. Han råbte derfor på hjælp og blev fundet af skovridderen kun 20 meter fra vejen, men Knud kunne intet se.

Han gik derfor til optikeren i forventning om at få nye briller, men de kunne konstatere, at

der var noget helt galt. Han blev henvist til en øjenlæge, der tog tests og gav ham den nedslående besked, at han havde fremskreden grøn stær. Synsnerverne i højre øje var væk, og synsfeltet på venstre øje var stærkt indskrænket.

Hjælpen kom fra venner

Kort efter diagnosen mistede han efter eget udsagn alt. Han blev skilt fra sin kone, kortvarigt indlagt på psykiatrisk hospital og måtte ikke længere køre bil. Derfor var han også nødt til at opgive sit elskede landsted Østerhøj på Præstø, da han ikke længere havde mulighed for at besøge det.

"Jeg siger altid, at jeg efterlod mine øjne i Østerhøj. Min verden og muligheder skrumpede ind", siger Knud.

Hjælpen kom ikke fra systemet, men fra bekendte. Venner, der mødte op med trailere og flyttekasser. De hjalp med at tømme landstedet, gøre rent og kørte ham hjem igen.

Han har aldrig været god til eller glad for at bede om hjælp. Han er handlingsorienteret og målrettet, men pludselig stod han magtesløs i sit eget liv. I den forbindelse lærte han noget vigtigt: Han er omgivet af de sødeste, hjælpsomme og empatiske mennesker.

"Den omsorg, hjælpsomhed og venlighed, jeg har mødt, har fuldstændig ændret mit syn på omverdenen", siger Knud.

Projektleder i eget liv

Efterhånden som synet forsvandt, måtte Knud erkende, at han ikke kunne klare hverdagen alene. Selv små daglige gøremål blev udfordringer, som gjorde ham frustreret. Hans kæreste opfordrede ham derfor til at blive projektleder i eget liv. Først blev han irriteret, men måtte også erkende, at hun havde ret.

Det var denne erkendelse, der fik ham til at kontakte jobcentret for at få tildelt en personlig assistent - en støtteperson, der hjælper med arbejdsrelaterede opgaver, så Knud kan koncentrere sig om det, der betyder mest: at skrive.

Han nægter at give op. Han finder nye veje og fokuserer på muligheder i stedet for begrænsninger.

"Jo mere forudsigeligt dit liv bliver, desto mere kedeligt bliver det. Lige nu er alt uforudsigeligt for mig, men jeg har valgt at gøre det til en opdagelsesrejse", fortæller Knud. ■

VESPER

Den grønne stær har bygget rede i det, som var mit blik engang.

Den tager alt, som var til stede, og gør det til sin aftensang.

Den synger om de lyse dage, himlen blå og marken gul.

Der er kun skyggerne tilbage i sangen fra den blinde fugl.

Den lagde sorte æg i blikket og klækker sine unger ud.

Om lidt er midnatsfugle klækket og letter i et stjernes kud.

Knud Romer



Synet betyder alt, når det ikke længere er en selvfølge

Kirsten Norholt har levet et helt liv på scenen med svigtende syn. Skuespillerinden har nægtet at lade sig begrænse og fundet sine egne karriereveje på teaterets skrå brædder

TEKST: CAROLINE LARSEN • FOTO: MICHAEL STUB/RITZAU SCANPIX



Synet er den sans, som Kirsten har størst frygt for at miste. Den er afgørende for orientering, sanseindtryk og

tryghed – ikke mindst på de skrå brædder. Netop derfor har Kirstens mangeårige synsproblemer været en fast ledsager gennem hele karrieren.

Allerede som barn var Kirsten meget nærsynet med en synsstyrke på minus 10. Med kraftige briller kunne det udlignes, men dem bar hun ikke på scenen. I stedet brugte hun store og generende kontaktlinser.

Da Kirsten var ni år, begyndte hun som balletelev på Det Kongelige Teater. Først et par år senere blev omgivelserne for alvor opmærksomme på, hvor dårligt hun så. Det var faktisk en dirigent til en operaforestilling, der undrede sig over, at Kirsten ikke kom ind på hans anslag. Forklaringen var enkel: Hun kunne ikke se hans tegn. Hun blev derfor sendt til sin fars øjenlæge, der kunne konstatere, at hun var stærkt nærsynet.

Et brat farvel til balletten

Som 18-årig ændrede alt sig. Kirsten fik sværere ved at se på højre øje - det føltes som et mørkt gardin, der blev trukket ned for øjet. Det viste sig, at hun havde fået en nethindeløsning og blev akut indlagt og opereret med laser dagen efter. Selve indgrebet lykkedes, men hun var indlagt i tre uger. Det værste var dog ikke operationen, men beskeden hun fik bagefter. Hun måtte

ikke længere danse klassisk ballet. Risikoen for, at nethinden kunne løsne sig igen, var for stor.

"Det var ikke bare en forskrækkelse, det var en livsforskrækkelse. Det var jo mit liv, min identitet og karriere. Det fyldte alt og var en stor sorg at opgive", fortæller Kirsten Norholt.

Det var hårdt at opgive balletten, men langsomt fandt hun nye veje. Som 19-årig blev hun optaget på Odense Teaters Elevskole, hvilket blev startskuddet til et langt teaterliv med roller i skuespil, musicals, film og tv. Hun måtte ikke springe, hoppe og snurre, da det kunne få nethinden til at løsne sig igen. Det var dog umuligt helt at undgå på scenen, men heldigvis skete der ikke noget.

Et indgreb med varige følger

Siden er nethinden faldet ned flere gange på både venstre og højre øje, hvor hun er blevet opereret. I 2005 blev hendes syn igen alvorligt truet, da hun under forestillingen "Sommer i Tyrol" fik en svampeinfektion i hornhinden, som krævede øjeblikkelig behandling for at undgå permanent synstab.

Det betød, at Kirsten måtte stoppe midt i spilleperioden og efterfølgende takke nej til to forestillinger. Behandlingen var langvarig og meget smertefuld og resulterede i, at hun til sidst fik en donorhornhinde.

"Det var mentalt hårdt, at jeg måtte forlade forestillingen", fortæller Kirsten.



Et liv i rampelyset kræver orientering og overblik - også når synet svigter. Med vilje og kreative løsninger har Kirsten fortsat sin teaterkarriere.

Efter operationen blev synet på venstre øje aldrig godt igen, hvilket giver udfordringer i hverdagen - særligt i regn og mørke, hvor lys flyder sammen, og orienteringen bliver usikker. For eksempel ser hun ved fuldmåne ikke bare en måne, men snarere en blomst af lys med seks måner i én.

"Jeg kan ikke se forskel på blinklys, fodgængerlys og på biler, der kommer imod mig. Alt bliver visket ud, ligesom i en fransk film fra 1960'erne. Det er utrygt og svært at orientere sig", forklarer Kirsten.

Nye måder at mestre teatret på

På scenen udviklede hun sine egne teknikker. Når lyset slukkede under sceneskift, kunne hun ikke se noget og mistede orienteringen. Men heldigvis stod teaterkollegaerne klar til at gribe hendes hænder og føre hende trygt ud i kulissen.

På bagscenen skulle hun være ekstra opmærksom på ikke at falde i kabler og ledninger, der var

svære at få øje på. Men her markerede teknikkerne forhindringerne med selvlysende tape, så hun nemmere kunne orientere sig i mørket. Små, men afgørende greb, der gjorde det muligt at fortsætte.

"Jeg har fundet mine egne måder at få arbejdet og hverdagen til at fungere på", siger Kirsten.

Frygten og taknemmeligheden

Frygten for at miste synet helt er en konstant følgesvend. Den ligger i baghovedet og gør Kirsten ekstra opmærksom på at passe på sit gode øje. Hun går derfor jævnligt til kontrol hos øjenlægen og spørger hver gang, om nethinderne sidder, som de skal. Når svaret er ja, går hun lettet derfra.

"Det har været svært - og er det stadig. Men det skal ikke være en klagesang. Jeg har ét øje, jeg ser med, og det sætter jeg stor pris på", siger Kirsten. ■



*Efter mere end 60 år
på landevejen siger
Lennart farvel til
scenen.*



Jeg finder glæde i det, jeg kan, og griner af resten

Lennart Johannesen, forsanger i Fede Finn og Funny Boyz, har sagt farvel til scenen efter 61 år. Synet er stærkt svækket, men minderne står stærkt



Lennart Johannesen, bedre kendt som forsangeren i Fede Finn og Funny Boyz,

har altid haft et falkeblik og aldrig brugt briller, men efter at have fået diabetes, er synet langsomt begyndt at svigte. Lægerne opfordrede ham til regelmæssige synstjek, men han ignorerede anbefalingen.

Da han fik sværere ved at læse sedler på scenen, når han var konferencier, troede han først, det var grå stær, men problemet viste sig at være langt mere alvorligt.

”Jeg troede ikke, det kunne ske for mig, så jeg gik alt for længe uden at gå til øjenlæge. Det har jeg måttet lære at leve med”, siger 76-årige Lennart Johannesen.

Fra falkeblik til næsten blind

Han fik først briller, men de hjalp ikke. Derfor op søgte han til sidst en øjenlæge, hvorefter det gik stærkt. Han fik først fjernet grå stær med laser, men uden effekt. Han gennemgik også en fire timer lang operation, hvor lægerne forsøgte at redde hans syn. Men det gik heller ikke. I dag er han helt blind på det ene øje og har kun 10-15 procent syn på det andet. I mørke kan han intet se.

”Jeg kan ikke længere køre bil og har svært ved at genkende folk. Det er som at have et rullegardin trukket ned foran øjnene”, forklarer Lennart.

Udfordringer i hverdagen

Arbejdsmæssigt har det svækkede syn sat sine spor. Lennart har altid skrevet sine egne tekster og sange, men nu kæmper han med at skrive dem på computer, selvom han har fået et tastatur med større bogstaver.

”Jeg skriver med så stor skrift, at der næsten kun er plads til tre ord ad gangen. Det er svært at overskue”, fortæller Lennart, der har været nødt til at lære teksterne udenad, da han ikke kan læse tekster på en iPad som før.

Nye spillesteder kan også være en udfordring, men erfaringen fra mere end 60 år på landevejen hjælper, da han har spillet de fleste steder før.

Færdes hjemmевant på scenen

Trods synsproblemer nægtede Lennart længe at slippe musikken. Han har spillet i over 60 år og spillede omkring 80 koncerter sidste år. Han fik hjælp til at komme på scenen, da han havde svært ved at orientere sig i den dæmpede belysning. Men når først han stod ved mikrofonen, var han på hjemmebane.

Alligevel har Fede Finn og Funny Boyz besluttet at sige farvel til scenen. Det skyldes til dels synet, da Lennart ikke længere kan køre bil. De seneste ti år har han været afhængig af, at hans kone kørte ham til og fra diverse spillejobs midt om natten. Det kan han ikke længere byde hende.

”Synshandicap rammer hele familien. Min kones støtte har været uundværlig, men jeg kan ikke blive ved med at byde hende, at hun skal hente mig midt om natten”, forklarer Lennart.

Musik og livsglæde

Alligevel var det svært at sætte karrieren på pause. Musikken har været en fast følgesvend i mange år. Når han ser tilbage på karrieren, fylder minderne og taknemmeligheden over at kunne vågne glad hver dag. På trods af sit dårlige syn. For Lennart handler livet nemlig ikke om at hænge sig i begrænsningerne, men om at finde glæden i alt det, han stadig kan. Derfor insisterer han også på at bevare optimismen og få det bedste ud af tilværelsen.

”Selvom mit syn svigter, svigter mit humør ikke. Jeg finder glæden i det, jeg kan, og griner af resten”, siger Lennart. ■



Træn med Lene: Morgen-gymnastik

Morgengymnastik er en enkel og effektiv måde at vække kroppen på og få en god start på dagen.

Fysioterapeuten Lene Skov van der Keur deler fem enkle øvelser, der vækker kroppen

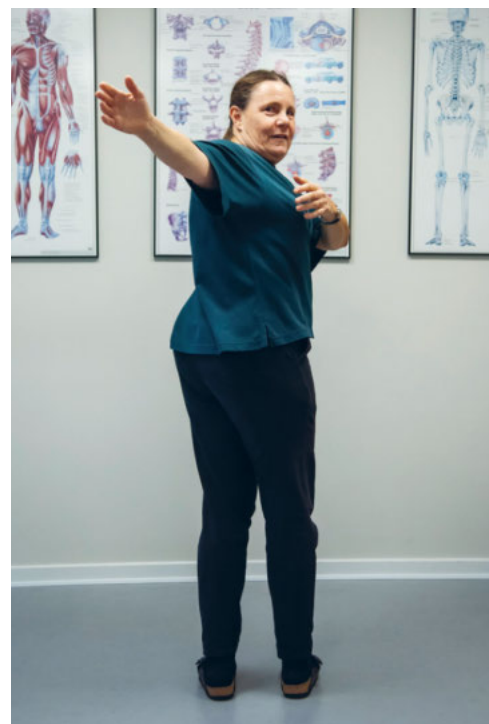
Morgenstræk

Stå på gulvet med hoftebredde mellem fødderne og let bøje knæ. Træk enden lidt ind under dig ved at suge navlen lidt ind mod rygsøjlen, løft brystbenet lidt og fø, at du bliver lang i nakken uden at løfte hagen. Ræk armene op mod loftet og stræk dig godt. Stræk skiftevis den ene og den anden arm op mod loftet. Gentag øvelsen 5 til 10 gange.



Vrid overkroppen

Stå med hoftebredde mellem fødderne og enden trukket lidt ind under dig og løftet brystben. Hold ryggen rank. Start med at vride overkroppen mod venstre ved at løfte venstre arm ud til siden i cirka skulderhøjde og før den bagud. Lad resten af kroppen følge med i bevægelsen, så du ser efter din venstre hånd. Det eneste, der peger fremad, er dine fødder. Hold stillingen et stykke tid. Gør samme øvelse mod højre. Gentag øvelsen 5 til 8 gange til hver side.



Om Lene:

Lene Skov van der Keur er uddannet fysioterapeut med 35 års erfaring. De seneste 20 år har hun arbejdet i Hillerød Kommune, hvor hun primært træner patienter med fokus på ryg, nakke og skuldre. Hun har altid været aktiv og blandt andet spillet goalball og roet på landsholdet samt flere gange repræsenteret Danmark ved Paralympiske Lege. I dag er hun helt blind og ledsages af sin trofaste førerhund Hilde.

Hver fredag klokken 8-8.30 kan du deltage i Dansk Blindesamfunds morgengymnastik med Lene som underviser - alle er velkomne. Du deltager her: blind.dk/morgengymnastik

Gå på stedet

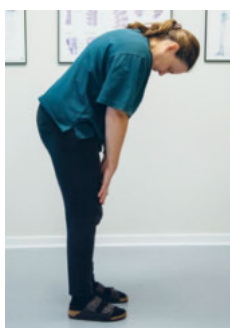
Stå med hoftebredde mellem dine fødder.

Begynd langsomt at gå på stedet ved skiftevis at løfte den ene og så den anden hæl fri fra gulvet, mens du lader armene svinge naturligt med - den modsatte arm følger det løftede ben. Du øger stille og roligt tempoet og løfter knæene højere op, så tåen slipper gulvet. Du kan også gå med lidt større afstand mellem dine fødder. Bliv ved, indtil du har fået pulsen op.



Rør gulvet

Stå i samme udgangsposition som før. Læg hænderne på lårene og bøj hovedet frem, så hagen rammer det øverste af dit brystben. Buk dig fremover, mens dine hænder glider ned ad benene. Hav en fornemmelse af, at du gradvist bukker frem ryghvirvel efter ryghvirvel. Hold dine knæ så strakte som muligt. Kom så langt ned mod fødderne med dine hænder som muligt. Bliv stående et kort øjeblik, så du kan nå at tage en dyb indånding. Rul langsomt op igen, så du løfter hovedet til sidst. Gentag øvelsen 4 til 8 gange.



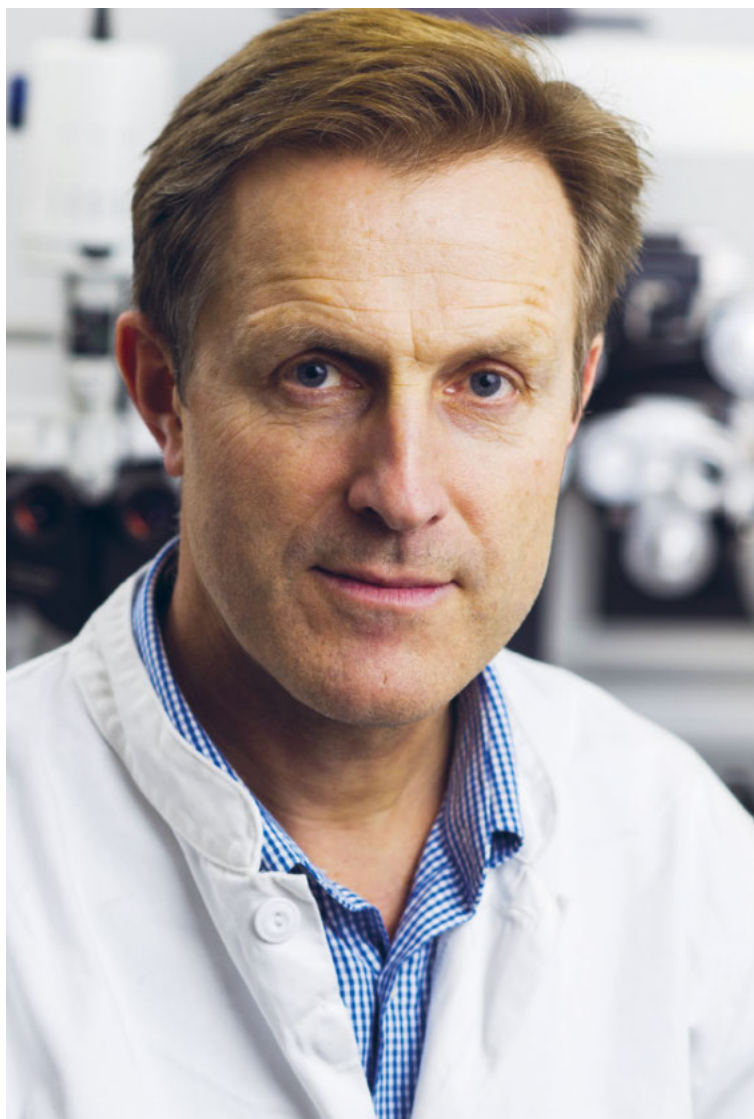
Spark med benet

Stå med hoftebredde mellem dine fødder.

Løft venstre ben strakt frem samtidig med, du løfter højre arm strakt frem. Gentag øvelsen med modsatte ben og arm. Du kan stille og roligt øge tempoet og hvor højt, du løfter det strakte ben. Hvis du vil udfordre dig selv, kan du forsøge at nå tæerne med modsatte hånd. Gentag øvelsen 10 gange med hvert ben.



Lyt til din krop undervejs. Øvelserne må gerne kunne mærkes, men de må ikke gøre ondt.



AMD

er ikke længere en blindgyde

Nye behandlinger har vendt udviklingen for tusindvis af mennesker med AMD – men sygdommen kræver stadig hurtig reaktion og opmærksomhed

TEKST: CAROLINE LARSEN • FOTO: RIGSHOSPITALET GLOSTRUP



For bare få årtier siden var øjensygdommen våd AMD blandt de hyppigste årsager til alvorligt synstab og blindhed.

I dag forholder det sig anderledes. Behandlingen har rykket sig enormt, og færre bliver blinde af sygdommen. Men betyder det, at AMD ikke længere udgør et problem?

Det korte svar er nej, siger overlæge og klinisk professor Michael Larsen fra Rigshospitalets øjenafdeling i Glostrup. Men måden, patienterne lever med AMD, og måden, lægerne behandler sygdommen på, har ændret sig fundamentalt.

Godt gennembrud

Michael Larsen har beskæftiget sig med øjenforskning og behandling i over 40 år og fulgt udviklingen inden for AMD tæt.

"Førhen var mulighederne meget begrænsede. Når patienter fik våd AMD, kunne vi ofte ikke gøre meget andet end at konstatere, at synet ville blive dårligere. Dengang var det en stor hjælp at kunne henvise patienter til Dansk Blindesamfund, fordi mange endte med betydeligt synstab", siger Michael Larsen.

I årevis forsøgte man med laserbehandling uden større effekt. Det afgørende gennembrud kom, da forskningen identificerede det signalstof, som sætter gang i de mest alvorlige komplikationer ved våd AMD.

"Det handler om et signalmolekyle, der fremmer dannelsen af nye blodkar i nethinden. Problemet er, at der ikke skal være blodkar i nethinden, da det nedbryder skarpsynet", forklarer Michael.

Behandling af våd AMD

Nethinden fungerer som filmen i et gammeldags kamera. Det er her, de lysfølsomme celler opfanger billedet, som dannes i øjets forreste del. Derfor skal nethinden være gennemsigtig.

Løsningen blev udviklingen af anti-VEGF, et kunstigt fremstillet molekyle, der binder sig til det signalstof, som sætter gang i dannelsen af nye blodkar i nethinden. Behandlingen gives som en indsprøjtning direkte i øjet og mindsker karrenes vækst og risikoen for væske i nethinden.

Det kan lyde som en voldsom behandling, men er en skånsom behandling, som redder synet hos patienter med våd AMD.

"Øjet bedøves med lokalbedøvende dråber, og behandlingen tager fem minutter. Når først folk har prøvet det, er de ikke længere bange", fortæller Michael.

Hurtig reaktion er afgørende

I dag er våd AMD fortsat den hyppigste øjensygdom, men også den, hvor behandlingen er mest udbredt i Danmark.

"Det er afgørende, at patienterne kommer hurtigt i behandling for at mindske risikoen for betydeligt synstab", siger Michael.

Man bør derfor reagere hurtigt ved symptomer som pludselig synssløring, lige linjer, der begynder at bugte, mørke pletter i synsfeltet eller problemer med at læse og genkende ansigter.

AMD opdages tidligere

Udviklingen inden for billeddiagnostik har også haft stor betydning. Avancerede optiske instrumenter kan i dag hurtigt afsløre forandringer i nethinden.

"Mange optikere spiller i dag en vigtig rolle i overvågningen af øjensundheden, og billeder kan vurderes digitalt på få minutter", forklarer Michael Larsen.

Resultatet er tydeligt: For 20 år siden stod AMD for omkring 80 procent af nye tilfælde af blindhed i Danmark. I dag er tallet mere end halveret.

Ikke i mål endnu

Selvom udviklingen går i den rigtige retning, er AMD langt fra løst.

"Mange optikere spiller i dag en vigtig rolle i overvågningen af øjensundheden, og billeder kan vurderes digitalt på få minutter."

*Michael Larsen,
overlæge og klinisk professor*

"Den bagvedliggende degenerative proces i nethinden forsvinder ikke, men den kan holdes fra døren med sunde levevaner. Man skal derfor undgå rygning, spise sundt og motionere", siger Michael.

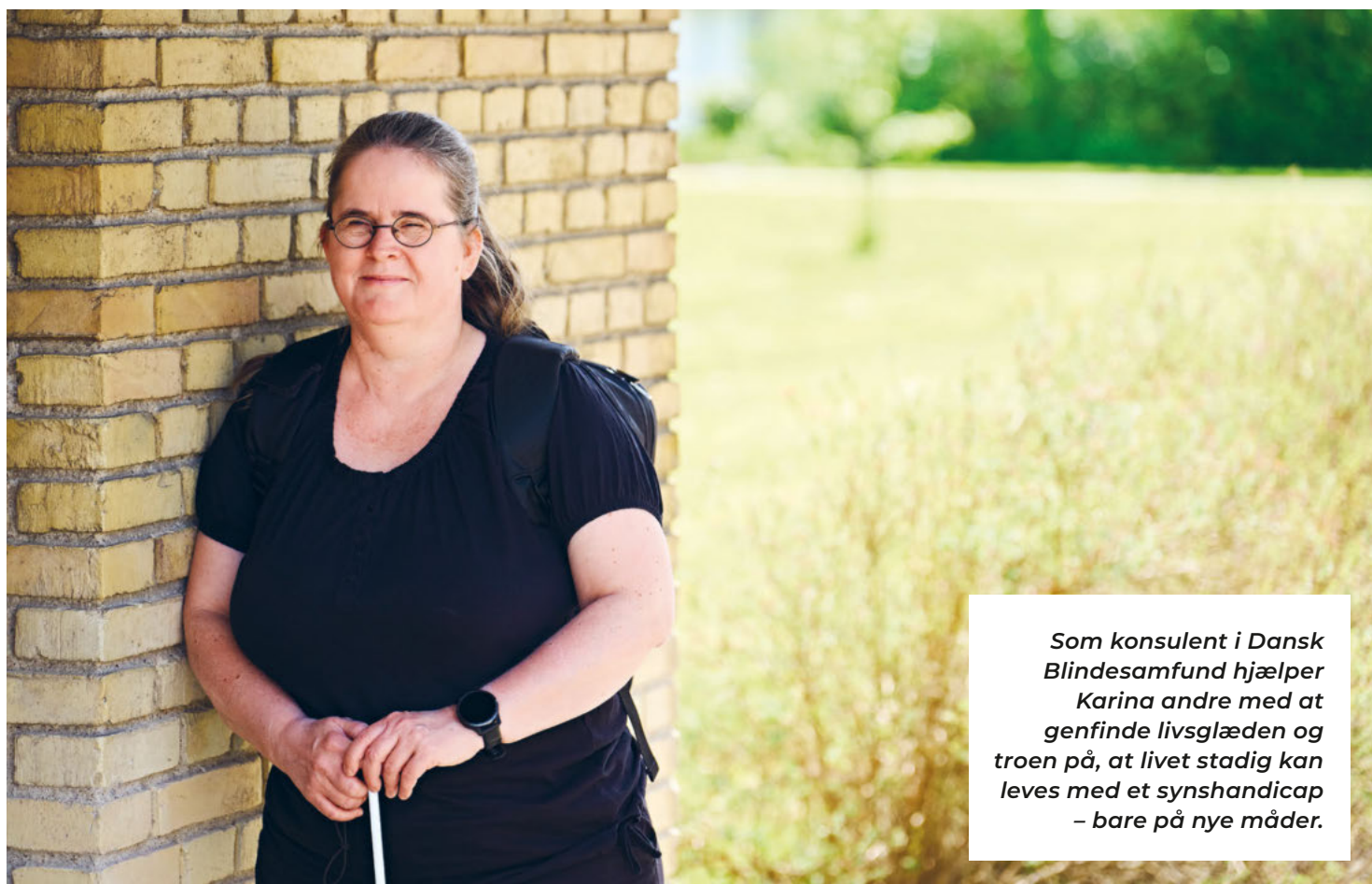
Samtidig rammer AMD flere, fordi vi lever længere. Alder er den største risikofaktor, og der findes endnu ingen behandling for tør AMD. Der forskes dog intensivt, blandt andet i genterapi, hvor teknologien allerede har vist lovende resultater ved andre øjensygdomme.

AMD er altså langt fra løst, men udviklingen går i den rigtige retning.

"Vi er nået langt, men vi er ikke færdige. Med vedvarende forskning, tidlig opsporing og effektive behandlinger kan vi give endnu flere mennesker et bedre syn og bedre livskvalitet", siger Michael Larsen. ■

Når synet svigter, tænder Karina gnisten igen

Med sin egen livshistorie
som kompas hjælper
Karina mennesker med
synstab med at finde
håb, retning og modet til
at leve videre



*Som konsulent i Dansk
Blindesamfund hjælper
Karina andre med at
genfinde livsglæden og
troen på, at livet stadig kan
leves med et synshandicap
– bare på nye måder.*



Karina er ansat i Dansk Blindesamfunds konsulentordning.

Hun hjælper medlemmer i Odenseområdet, Agedrup, Kerteminde, Nyborg og på Ærø med gode snakke om deres livssituation og behov i forhold til hjælpemidler, ansøgninger til kommunen og måder at klare hverdagen på.

Men spørger du Karina, kan hjælpen ikke gøres op i praktik. Hendes primære mål som konsulent igennem snart ti år er at hjælpe mennesker, der mister synet, med at genfinde livsglæden.

Nogle vil bare gerne have hjælp til praktiske gøremål, mens andre har brug for et nyt socialt liv. Det er meget forskelligt, siger hun og forklarer, at ligegyldigt hvilke behov, der er i spil, drejer det sig altid om at vurdere, hvad personen kan, ønsker og har brug for.

"Mange er chokerede over at have mistet synet, og det har en helt naturlig påvirkning på både humør og motivation for at lære nyt. Men livet må og skal læres at leve på ny, hvad end det er lavpraktiske gøremål eller at strikke, spille musik eller dyrke motion", siger Karina Søndergaard Christensen.

Derfor er motivationen så vigtig, fortæller hun. Om de har den eller ej, når hun kommer på besøg første gang, hjælper hun som konsulent dem godt på vej til at blive motiveret for

at nyde livet igen. Især ved at bruge sig selv og sin egen historie.

Motivation og livstræning

Karina er født med sygdommen toxoplasmose, også kaldet haresyge, hvilket gør, at hun altid kun har haft omkring fem procent syn. Hun kender derfor ikke til et liv uden sit synshandicap, hvilket er noget, hun er meget opmærksom på, når hun møder medlemmerne:

"Jeg har jo ikke mistet mit syn, for man kan ikke miste noget, man aldrig har haft. Jeg har haft et helt liv til at lære at fungere i hverdagen ved kun at kunne se meget lidt, men det har de fleste, jeg kommer ud til, ikke", forklarer Karina.

Hun har haft 48 år til at lære at leve med sit synshandicap og er vant til at klare gøremål uden at kunne se. Hun forsøger derfor at møde medlemmerne, hvor de er, og ikke virke 'supermand-agtig', da man som nyblind først skal til at vænne sig til sine nye livsvilkår.

"Jeg giver en hjælpende hånd, møder dem med nysgerrighed og forsøger at give dem et lille skub til at udforske, hvordan tingene kan gøres på andre måder. Det er desværre de nye livsvilkår, du får som synshandicappet – at skulle klare vante ting på nye måder", fortæller Karina.

Karina bruger meget tid på at finde løsningsforslag på de udfordringer, medlemmerne

måtte have. Det kan være følelsen af aldrig at kunne lave en kop kaffe igen, bruge komfuret eller gå på gaden. Så prøver hun at gøre tingene sammen med dem eller høre, om de kan forestille sig at lave kaffen på en anden måde:

"Det kan være med til at sætte skub i tanken om, hvordan andre ting også kan gøres anderledes. Noget af det, der skaber mest motivation for at lære, er at blive inspireret af, hvordan andre med samme udfordringer løser opgaverne", forklarer Karina.

Små forslag gør stor forskel

Karina husker især et besøg hos en kvinde, der kun var lidt ældre end hende selv, og som havde det rigtig svært. Hun sagde det ikke direkte til Karina, men hun kunne mærke, at hun ikke havde lyst til livet mere.

"Hun sagde, nu hvor jeg ikke har synet, hvad er der så tilbage. Det rørte mig meget", siger Karina.

De snakkede og kom ind på muligheden for at komme på kurser på Fuglsangcentret. Og i den snak lavede medlemmet op. Så vidste Karina, at det var det, hun skulle have fokus på i samtalen. Kort tid efter ringede medlemmet til Karina for at få råd til, hvilke kurser hun skulle melde sig til – og hvordan.

"Dér havde jeg rykket et eller andet i hende. Fællesskabet i forbindelse med kurser og



Når Karina besøger medlemmer, medbringer hun altid en taske med hjælpemidler, men det vigtigste, hun kommer med, er motivation og troen på, at hverdagen stadig kan være fuld af muligheder.



Fuglsangcentret var dét, der skulle til for at give hende lidt livsgnist tilbage”, siger Karina og pointerer, at netop fællesskab og mødet med andre synshandicappede er noget af en øjenåbner for det liv, der stadig venter forude.

”Flere kan godt blive lidt alene, fordi de holder sig hjemme og ikke tør bevæge sig ud, men når de bliver en del af et fællesskab, hvor de kan snakke, gå til arrangementer og deltage i kurser, er de pludselig en del af noget større”, forklarer Karina og afslutter:

”At kunne skubbe mennesker i den retning, de har brug for, for at få et meningsfuldt liv, gør arbejdet som konsulent i Dansk Blindesamfund så unikt. Vi gør en konkret forskel for mennesker med synshandicap, og det betyder rigtig meget for mig i mit arbejde, men også for mig personligt.” ■

Din støtte holder konsulenterne kørende

I over 50 år har Dansk Blindesamfunds konsulenter hjulpet mennesker med synshandicap videre i livet – fra det første chok over synstabet til et aktivt og selvstændigt liv.

Konsulenterne giver faglig rådgivning, praktisk hjælp og menneskelig støtte, når livet skal gentænkes. At denne hjælp er **gratis og tilgængelig for alle – også uden medlemskab – er kun muligt takket være støtte fra mennesker som dig.** Når du støtter Dansk Blindesamfund, er du med til at sikre, at mennesker med synshandicap ikke står alene, men mødes af et menneske, der har tid, erfaring og forståelse.

**Vil du
være med
til at
gøre en
forskkel?**

**SMS
BLIND
til 1416 og
støt med
150 kr.**

Besøg Blindes Arbejde



Mange tak til alle, der åbnede låger i Dansk Blindesamfunds julekalender i december sidste år. Måske var du heldig og vandt en præmie? Nu får du som læser af Øjeblikket en unik mulighed for at se, hvordan alle præmierne bliver lavet.

Besøg Blindes Arbejde i netop din lokale butik i uge 10.

Blindes Arbejde inviterer på rundvisning, hvor du kan se håndværket blive til, møde menneskene bag og høre om Blindes Arbejde. Du har også mulighed for at vinde et flot håndværksprodukt på dagen. Der bliver serveret kaffe med lidt sødt til under besøget. Ring eller skriv til din butik og meld dig til.

Aarhus:

Besøg butikken og værkstedet mandag den 2. marts kl. 11-12
Tlf: 86 13 24 66
E-mail: ba-aarhus@blindes-arbejde.dk

Horsens:

Besøg butikken og værkstedet tirsdag den 3. marts kl. 11-12
Tlf: 75 60 25 50
E-mail: ba-horsens@blindes-arbejde.dk

Odense:

Besøg butikken og værkstedet onsdag den 4. marts kl. 10.30-11.30
Tlf: 33 12 33 18
E-mail: ba-odense@blindes-arbejde.dk

København:

Besøg butikken tirsdag den 3. marts kl. 11-12
Tlf: 33 12 33 15
E-mail: ba-vi-ses@blindes-arbejde.dk



Lille Simba har en stor fremtid foran sig

Lige nu er den lille labradorhvalp fuld af leg og nysgerrighed, men om halvandet år forandrer han livet for et menneske med synshandicap



Simba har svært ved at stå stille. Den lille labradorhvalp farer rundt, logrer med halen og snuser nysgerrigt til alt omkring sig. Fotografen ligger på græsset, lokker med godbidder og klikker løs på kameraet i et forsøg på at fange det helt rigtige øjeblik. Indimellem standser Simba op et splitsekund – længe nok til et billede – før han igen er videre. En energisk og nysgerrig hvalp med masser af gåpåmod. Men med træning vil Simba i fremtiden blive en dygtig førerhund, der skaber frihed og selvstændighed for sin bruger.

Fra legesyg hvalp til ferm førerhund

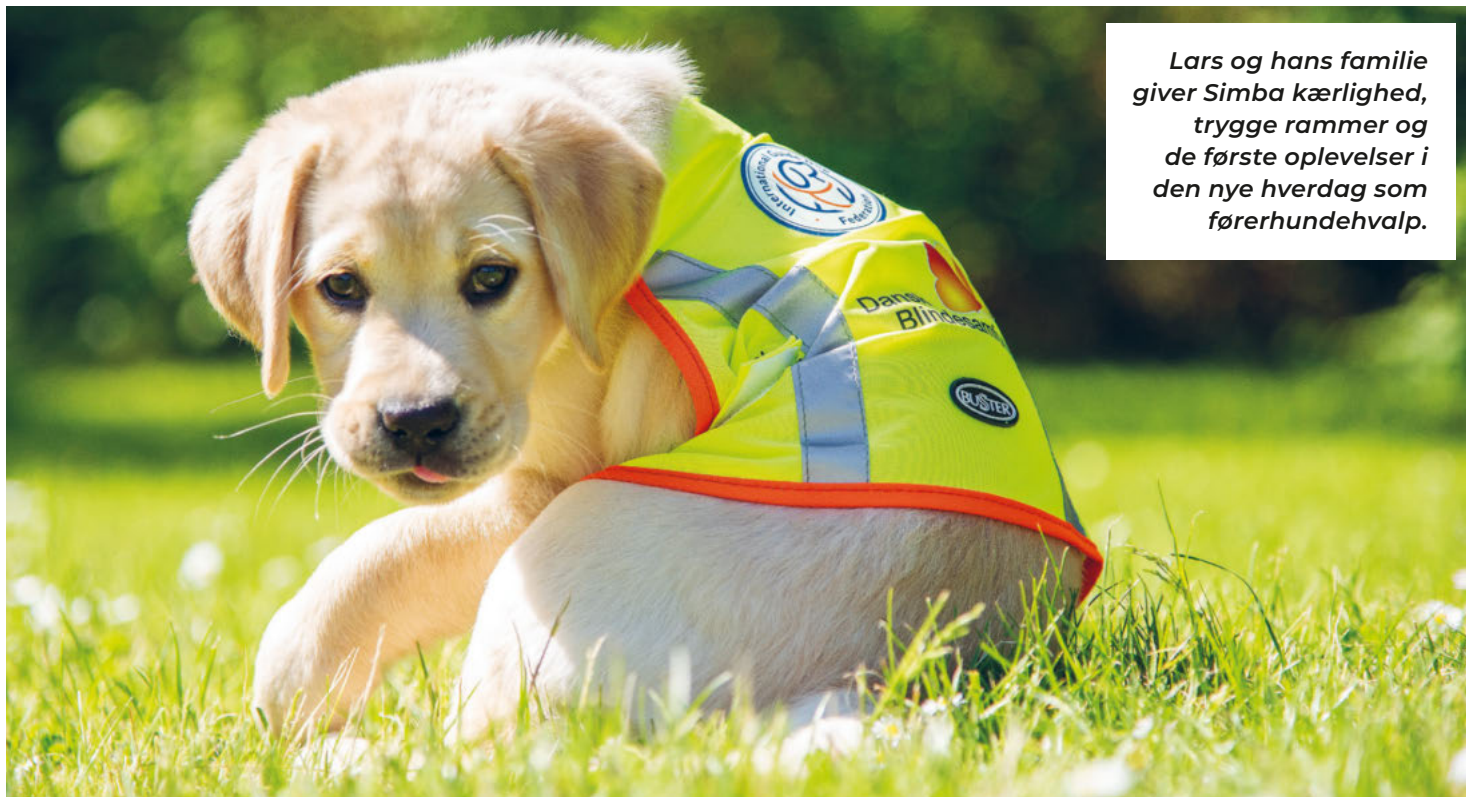
Vi har sat Simba og hans fodervært Lars i stævne til fotografering af årets førerhundekalender, hvor Simba både pryder forsiden og kan opleves i juli måned. Billederne giver et godt indblik i en førerhundehvalps første tid. Simba er nemlig kun ni uger og næsten lige flyttet ind hos Lars og hans familie, hvor han skal bo det næste halvandet år.

"Vi vil gerne gøre en forskel for andre. Tanken om at Simba en dag kan bidrage med frihed og selvstændighed til en blind eller stærkt svagsynet, betyder meget for os", siger Lars.

Første tid som foderværtsfamilie

Inden familien meldte sig som foderværtsfamilie,

TEKST: CAROLINE LARSEN • FOTO: HENRIK FRYDKJÆR



Lars og hans familie giver Simba kærlighed, trygge rammer og de første oplevelser i den nye hverdag som førerhundehvalp.

satte de sig grundigt ind i, hvad opgaven indebar. De havde ikke forudgående kendskab til Dansk Blindesamfund, men blev gjort opmærksomme på muligheden gennem en bekendt, som tidligere havde været fodervært ad to omgange.

I den første periode er Lars flyttet ud i familiens sommerhus i Tisvildeleje, da det er tæt på strand og skov og giver de perfekte rammer til Simba. Her kan han boltre sig på den indhegnede grund, snuse i skovbunden og bruge sin energi.

"Simba er utrolig afbalanceret, nysgerrig og et godt gemyt. Man kan godt mærke, at der ligger et stort arbejde bag udvælgelsen af kommende førerhunde", forklarer Lars, der er blevet grebet af opgaven og gerne vil aflevere den bedst mulige førerhund.

Tryghed og støtte hele vejen

Heldigvis står Lars og familien ikke alene. En førerhundetræner følger Simba tæt og er med hele vejen, så der altid er mulighed for sparring og vejledning.

"Det giver en stor tryghed at have instruktøren i baghånden, som vi altid kan spørge til råds. Jeg vil jo gerne gøre det så godt som muligt, så Simba får de bedste forudsætninger",

siger Lars, som glæder sig til at se Simba vokse og blive dygtigere for hver dag.

Om cirka halvdelen af året venter den sværeste del af opgaven: at sige farvel og aflevere Simba videre i forløbet.

"Det er en del af konceptet. Vi kommer til at savne ham, men glæden ved, at han skal udføre et vigtigt arbejde og gøre en forskel for et andet menneske, opvejer savnet", forklarer Lars. ■

Simba i Førerhundekalenderen

Kan du ikke få nok af Simba, kan du støtte Dansk Blindesamfund og få tilsendt Førerhundekalenderen 2026. Hvert år udsender vi kalenderen med de sødeste billeder af vores hvalpe for at sætte fokus på den store forskel, førerhunde gør for blinde og stærkt svagsynede.

Send en SMS med teksten KALENDER til **1416** og støt med 175 kr. eller bestil på blind.dk/kalender og donér et valgfrit beløb.





Helle og Henriks arv sætter varige poteaftryk

Helle og Henrik har valgt at testamentere til Dansk Blindesamfund og lade deres sidste vilje give blinde og svagsynede et mere selvstændigt liv med førerhunde

TEKST: CAMILLA H. GJEDDE FOTO: JAKOB HELBIG

➔ **Helle Kruse Ravensbeck og Henrik Fiig har testamenteret mere eller mindre alt, de ejer og har, til Dansk Blindesamfund.** I deres optik er der mange sager, man kan vælge at testamentere til, men de har valgt at fokusere deres arv på Dansk Blindesamfund. Det er der en helt særlig grund til.

For 67-årige folkepensionist, Helle Kruse Ravensbeck, og 59-årige bygningskoordinator, Henrik Fiig, er det vigtigt, at deres penge gør en mærkbar forskel for de mennesker, de er tiltænkt, den dag de to ikke er her mere.

Og det ved de, de gør hos Dansk Blindesamfund, fortæller de begge:

"De gør en forskel på den måde, at blinde og svagsynede får flere muligheder for et bedre og nemmere liv på trods af deres synshandicap. Det føles godt at vide."

Derfor er de også begge glade for, at de har fået skrevet deres testamente, inden nogen af dem blev "alt for gamle," som de selv forklarer det. Du ved jo ikke, hvad fremtiden bringer, eller hvor lang tid du er her, siger Henrik og pointerer: "Det giver os stor ro at vide, at skulle der ske os noget, er det faktisk vores egne ønsker, der bliver opfyldt - og ikke noget, loven bestemmer."

Hverken Helle eller Henrik har selv - eller kender nogen, der har - problemer med synet. Men tanken om at gøre en forskel for mennesker hver eneste dag er noget, der betyder meget for dem begge.

For Helle og Henrik giver det ro i sindet at vide, at deres sidste vilje gør en konkret forskel for blinde og svagsynede.





Dét kombineret med en stor kærlighed til hunde. For netop den betydning, en hund har for mennesker - og i særdeleshed synshandicappede - var noget af det, der tiltalte dem allermest, da de skulle vælge, hvem de ville testamentere til.

Frihed og uafhængighed

Helle og Henrik har ingen børn, men de har selv haft hund. Den var deres bedste ven. For selv for mennesker som dem, der er "normaltseende", som Helle forklarer det, betød hunde alt:

"At tænke på, hvilken forskel de firbenede faktisk gør for mennesker med synshandicap, varmer rigtig meget. Her er den jo ikke 'bare' en stor kærlighed i form af et kæledyr eller et ekstra familiemedlem, men også vejen til et nyt, bedre og nemmere liv", siger Helle og Henrik uddyber:

"Den er en livsledsager, der gør det muligt at gå på arbejde, komme rundt i lokalmiljøet og derfor også kilden til uafhængighed."

Dét vil Helle og Henrik gerne være med til at støtte op om økonomisk med deres arv, så det vigtige arbejde med førerhunde kan fortsætte. Netop frihed og uafhængighed er nemlig livsværdier, ægteparret prioriterer højt i deres eget liv. Her i form af ture, rejser og at komme ud i naturen:

"Der er få ting her i livet, der ikke kan kureres af at komme ud og gå nogle gode, lange ture. Og det er førerhundene blandt andet med til at gøre muligt for blinde, hvilket vi elsker, at vores testamente kan være med til at skabe grobund for", smiler Helle. ■

Gør din arv til et lys i andres liv

Når du vælger at betænke Dansk Blindesamfund i dit testamente, er du med til at skabe mere tryghed, selvstændighed og fællesskab for blinde og svagsynede i Danmark – blandt andet gennem støtte til førerhunde, uddannelse, rådgivning, netværk og rehabilitering.

Din arv gør en mærkbar forskel

Din arv hjælper blinde og svagsynede med at genfinde livsglæde, få uddannelse, komme i beskæftigelse og leve et aktivt, selvstændigt liv.

Spar arveafgift for dine arvinger

Med den såkaldte 30%-regel kan du testamentere en del af din arv til Dansk Blindesamfund og samtidig sikre, at dine øvrige arvinger modtager mere af deres arv, fordi foreningen betaler bo- og tillægsboafgiften for dem.

Få hjælp til at komme i gang

Dansk Blindesamfund kan hjælpe dig i arbejdet med at oprette dit testamente ved et tilskud på op til 5.000 kr. til advokatombudsninger, hvis du inkluderer foreningen i testamentet.

Det er din sidste vilje, dit valg og din mulighed for at gøre en livsændrende forskel.

Få gratis arveguide



Hold glæden i live med din arv

Alt du skal vide om at skrive testamente



Giv frie
liv til blinde og
svagsynede

32
siders vigtig
viden



**Bestil
arveguiden
allerede
i dag**

**Det kærligste, du kan
gøre for din familie, er
at skrive testamente**

**Vores arveguide giver dig
vigtig viden om,** hvordan
du opretter et testamente,
hvordan selv en lille del af
arven kan gøre en stor forskel
– og hvordan du kan sikre, at
dine ønsker bliver respekteret.

**Bestil arveguiden i dag
– det er helt uforpligtende**

Ring til os på 38 14 88 44
- tast 1 for indsamling -
eller

skriv til indsamling@blind.dk
eller

scan QR-koden og udfyld
formularen, så sender vi
guiden helt gratis til dig.



Du kan også bestille
guiden på blind.dk/arv

Det kræver, at du er mentalt stærk

Som blind mor i Rwanda lever Chantal med et massivt pres fra både hverdagen og samfundets forventninger – men kærligheden til hendes søn giver hende styrken til at fortsætte

TEKST OG FOTO AF JAKOB KALDAHL FRIBERG

 **Tre kvarter nord for Rwandas pulserende hovedstad Kigali** bor det blinde forældrepar Chantal og Jean de Dieu sammen med deres treårige søn Kyrie. Deres hjem består af to lige store, kvadratiske rum: et køkken, der også fungerer som soveværelse, og en stue med en sofa og et sofabord. På væggene i den lille stue hænger flere af Jean de Dieus egne malerier. Han kan se svagt på det ene øje og arbejder som portrætmaler. Af og til bestiller en velhavende familie i Kigali ham til at male et portræt, og det er de penge, der skal skaffe mad på bordet i den lille familie. Chantal er helt blind. Og i en kultur som den rwandiske er det hendes rolle at tage sig af husholdningen og sønnen Kyries opdragelse.

Udfordringerne som blind mor

Den treårige Kyrie, der modsat sine forældre er fuldt seende, springer begejstret rundt på hjemmets få kvadratmeter og udforsker alt, han støder på. Heriblandt også sin mors grænser.

"Han er som alle andre børn. Han er slet ikke genert. Han er bare altid glad, og så er han virkelig drillesyg. Han ved, at jeg intet kan se, og derfor prøver han grænser af hele tiden. Han kan for eksempel finde på at putte ting i maden, jeg laver. Og jeg har også lagt mærke til, at når jeg kalder på ham, kan han finde på at ignorere mig, og så må jeg prøve at følge efter lyden af hans skridt. Så det viser i hvert fald, at

han er klar over, at hans mor er blind," fortæller Chantal.

Men de daglige udfordringer som blind mor stopper ikke ved hjemmets døre. Samfundets forventninger og fordomme til blinde mødre i Rwanda er endnu en udfordring, fortæller Mugisha Jacques, administrerende direktør for Rwanda Union of the Blind:

"I samfundet er du en del af en familie med opgaver, du forventes at tage dig af. Men mange i samfundet ved ikke noget om syns-handicap og tror derfor, at blinde ikke kan klare de opgaver, bare fordi de er blinde. Det får folk i lokalsamfundet til ofte at se ned på dem og tro, de er dummere, end de er – og det ender desværre for mange blinde med følelser af isolation og mindreværd."

Og særligt for kvinder og mødre ligger der et ekstra pres, fortæller han:

"I rwandisk kultur er det normalt kvinden, der står for alle opgaver i hjemmet – lave mad, rede senge, opdrage børnene og sørge for det hele i huset. Så når du er blind kvinde, og samfundet heller ikke tror på dig, kræver det virkelig, at du er mentalt rigtig stærk."

Stort pres at være blind mor

Et pres, som Chantal også tydeligt mærker i hendes daglige gøren som blind mor:

"Den største udfordring for mig som blind mor er at skulle opdrage et barn. Det er meget



hårdt, og nogle gange føler jeg, at jeg fejler. Vi har ikke nogen hjælp, og som mor har jeg mange ansvarsområder som at lave mad og vaske, samtidig med at jeg skal kigge efter Kyrie. Det synes jeg som blind er meget udfordrende.”

Chantal sidder i sofaen og fortæller med lav stemme og bekymrede panderynker. Hun er velklædt og fremstår rolig, men hendes ansigtsudtryk bærer præg af de bekymringer, hun beskriver.

“Fordi vi er økonomisk ustabile, er min største frygt, at han kan miste muligheden for at komme i skole, som det skete for mig selv,” siger hun og sænker hovedet.

En altovervindende kærlighed

Efter beretningen om bekymringerne sidder Chantal et øjeblik stille i sofaen med et eftertænksomt udtryk. Den lille energiske Kyrie sætter sig over til hende og begynder at kravle rundt på hendes skød og skuldre, mens han nysgerrigt rører ved hendes hår og ører. Chantals ansigt skifter med ét





fra bekymrede panderynker til et stort kærligt smil:

“Jeg føler mig ekstremt glad, når vi leger sammen – når han rører mit ansigt eller kravler på mine skuldre. Det får mig til at føle, at jeg kan se igen, fordi jeg forestiller mig, hvad han gør. Det får mig til at glemme al ensomhed, jeg nogensinde har haft.”

Og på trods af det pres og de mange bekymringer, der følger med livet som blind mor i Rwanda, er det motivationen og viljestyrken, der uden tvivl skinner stærkest igennem hos Chantal.

“Jeg håber, Kyrie vil blive kærlig og tage en uddannelse, så han kan blive økonomisk stabil,” fortæller hun med håb i stemmen.

Hun er heller ikke i tvivl om, at det var den helt rette beslutning at blive mor, og hun mener ikke, at et fysisk handicap afgør, om man bliver god i rollen. Derfor giver hun et klart råd til andre blinde kvinder, der drømmer om at blive mødre eller allerede er det:

“De skal tro på sig selv! Find selvværd på trods af deres handicap og tro på Gud,” lyder det fra Chantal.

Og når hendes søn engang bliver en voksen, kærlig og selvforsynende mand, har forældreparret da også allerede et svar klar, hvis han skulle spørge, hvordan de klarede det:

“Kærligheden guidede os. Og den gav os mere selvtillid og styrkede os. Det var sådan, vi klarede det.” ■



Vil du
også være
TROFAST?

Bliv **TROFAST**

Når du støtter fast hver måned, er du med til at sikre en stærk indsats for blinde og svagsynede.

Med din **trofaste** støtte kan vi planlægge mere effektivt og hjælpe endnu flere.

- Din faste støtte giver os økonomisk stabilitet.
- Det er nemt og fleksibelt at være **trofast**.
- Du gør en forskel hver måned med et valgfrit beløb.

Tak fordi du er **TROFAST**

SMS:

Send teksten
TROFAST til **1416**,
og støt med
75 kr./md.

MobilePay:

Scan med kamera



Telefon:

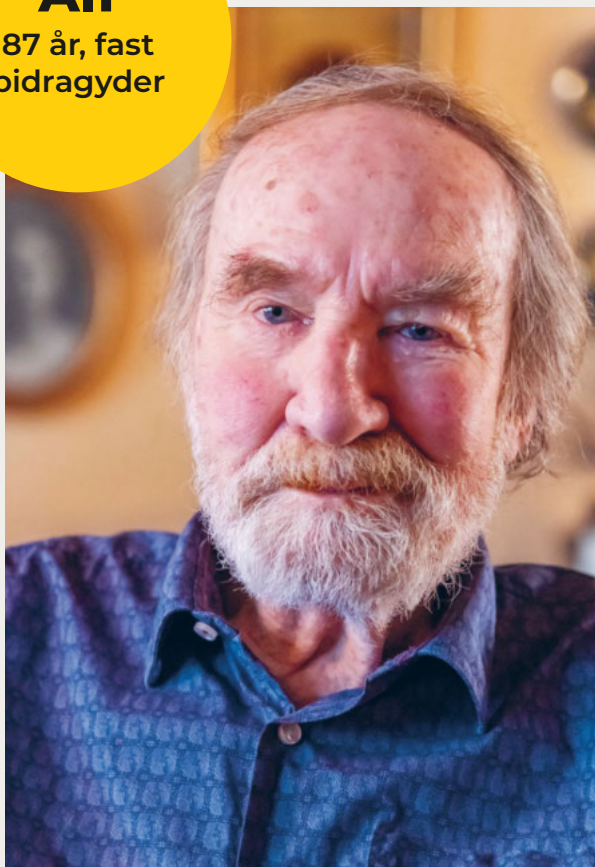
Ring til os på
tlf. **38 14 88 44**,
så hjælper vi.

Gør som Alf – støt trofast

Hver måned støtter Alf Dansk Blindesamfund

Alf

87 år, fast
bidragyder



87-årige Alf har haft en fast støtteaftale med Dansk Blindesamfund i over 25 år. Som lille boede Alf ved siden af en skole for blinde og svagsynede, så han mødte ofte folk med blindestok eller førerhund. Senere i livet mødte han en blind kvinde og hendes mand, som blev hans gode venner.

"Jeg er imponeret over min venindes engagement og formåen trods synshandicap. Det vil jeg gerne give videre til andre", siger 87-årige Alf.

Alf indlæser også Lydavisen i Billund Kommune. Det betyder meget for ham at bidrage til, at mennesker med synshandicap kan følge med i, hvad der sker i lokalområdet.

"Jeg har altid haft opmærksomhed på mennesker, der har brug for en hjælpende hånd. Det glæder mig, at jeg kan være med til at gøre en lille forskel og give håb til mennesker med synshandicap", siger Alf.

Du kan også

få en fast aftale og give os tryk.

SMS teksten AFTALE til 1217, så støtter du med 100 kr. om måneden.

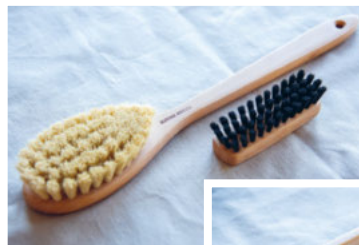
Gå ind på blind.dk/fast eller ring på tlf. 38 14 88 44, så hjælper vi dig.

**Læs punktцитатet af Jesper Klein.
Send svaret til os – så deltager
du i konkurrencen om ét af tre
præmiesæt med børster etc. fra
Blindes Arbejde**

A. Klassisk badebørste med plantefibre og en **neglebørste** med svinebørster.

B. Påsmørebørste til at påføre skocreme og læderbalsam på dine sko og støvler. Børsten kan skylles med varmt vand. **Blankebørste** med hestehår til at pudse dine sko og støvler blanke.

C. Opvaskebørste med hestehår – med perfekt rounding til vinglas. **Støvekost** med hestehår til at feje gulvet fri for støv, krummer og andet godt. Makker til støvekosten – en fejebakke i metal.



Skriv dit navn, adresse
og telefonnr.
Mærk mail/kuvert
"Punktcitat".

- Hanne Christensen, Hjørring
- Elly Hilligsøe, Thisted

									
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	



**Giv
livsglæde
i gave**

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

**"Jeg var helt nede at
kravle. Men kurset fik
mig hevet op og gav
mig styrken til at stå
oprejst, rette ryggen
og se fremad. Jeg blev
mindet om, at selvom
synet svigter, behøver
livet ikke at gøre det,
og i dag tror jeg igen
på en lys fremtid."**

*Morten, deltager på kurset
"Det gode liv med synstab"*

GIROINDBETALING		KVITTERING	
Reg.nr. L	Kontonr. 8 — 7	Kreditornummer og beløbsmodtager  10780004 Dansk Blindesamfund Blekinge Boulevard 2 2630 Taastrup Tlf. 38 14 88 44	Kreditornummer og beløbsmodtager  10780004 Dansk Blindesamfund Blekinge Boulevard 2 2630 Taastrup Tlf. 38 14 88 44
Indbetaler Min gave til en bedre hverdag for blinde og stærkt svagsynede: 125 kr. ☐ 250 kr. ☐ 500 kr. ☐ Andet: _____		Underskrift ved overførsel fra konto	Kvittering
Kroner	Øre	Betalingsdato	Kroner
Til maskinel aflæsning - Undgå venligst at skrive i nedenstående felt		Dag — Måned — År	Øre

4030S 2010-02 DB 209-26927

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.