

ØjeBLIKKET

NR 1 · JUNI 2013

Dansk Blindesamfund



Spørg
øjenlægen



**Christian
udfordrer
blinde børn**



3 tips til
svag-
synede



**Anil
fik et
skub**



**Lene
kæmpede
for at
få et job**



Sådan får Tove og Jørgen en
god ferie på trods af handicap





Blinde børn skal udfordres 16



1 million til øjenforskning 22



Med stok i Grønland 26

Med den rigtige hjælp havde Lene været et andet sted i livet i dag	4
Tre gode råd til stærkt svagsynede	9
Vi oplever verdenen på en anden måde	10
Hjælp os med at sprede vingerne, så vi kan flyve!	14
Blinde børn skal udfordres	16
Ti rollemodeller belønnet for deres indsats	19
Hvordan lyder et franskbrød, der kastes mod en væg?	20

1 million til øjenforskning	22
Modermærkekræft i øjets bindehinde rammer ofte ældre	24
Nu er brødsiverne ensartede i Grønland	26
Blinde tester betalingsterminaler	27
Giverglæde	28
Folkefest på Bornholm	29
Vind en flot kurv	30
Spørg øjenlægen	31

øjeBLIKKET

Bidragydermagasinet
fra Dansk Blindesamfund
Nr. 1 · juni 2013 · 1. årgang
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:
Tanja Vegeberg Andersen
Redaktør:
Anne Marie Tiedemann
e-mail: oejeblikket@blind.dk
Design: Paramedia 1660/1
Oplag: 100.000 eks.
Næste udgivelse: Oktober 2013



Dansk Blindesamfund er en uafhængig privat forening, opbygget og ledet af mennesker, der er blinde eller stærkt svagsynede. Foreningens formål er at varetage blinde og stærkt svagsynedes interesser for herigennem at sikre ligestilling med andre borgere i samfundet samt mulighed for selvbestemmelse over eget liv og egen tilværelse. Vi udgør et landsdækkende fællesskab, hvor vi inspirerer og støtter hinanden. Vi støtter endvidere aktivt blinde og stærkt svagsynede i udviklingslandene.

Protektor for Dansk Blindesamfund:
Grevinde Alexandra af Frederiksborg



Velkommen til Øjeblikket!

Øjeblikket er Dansk Blindesamfunds nye magasin særligt skræddersyet vores bidragydere. Vi vil nemlig gerne fortælle og vise dig, hvad dine penge går til, og hvorfor de gør en forskel for vores medlemmer. Og så vil vi gerne fortælle dig om livet med et synshandicap.

I dag anslås det, at der i Danmark er mere end 50.000 mennesker, der ser så dårligt, at de har problemer med at læse, med at genkende folk, de møder på gaden, eller med at hælde en kop kaffe op. Det fortæller os, at der er mange mennesker, der kan have glæde af at vide noget omkring dét at være synshandicappet. Og det er noget, vi ved meget om her hos Dansk Blindesamfund. Vi er eksperter på området, og vi deler meget gerne ud af vores viden, så vi sammen kan gøre livet lettere for alle dem, der er ramt af synshandicap.

Hver dag glædes vi over dejlige hilsner fra og telefonsamtaler med jer bidragydere. Mange af jer spørger til livet som blind – og en del har spørgsmål om de helt unge med synshandicap. Vi har derfor valgt, at det første nummer af Øjeblikket skal handle om de unge, og vi vil præsentere jer for nogle af de rollemodeller, som vi kender fra vores verden. Rollemodellerne er dem, der sammen med dine gaver i dagligdagen sætter os i stand til at hjælpe de af vores medlemmer, der i dagligdagen har svært ved at finde ressourcerne selv. Det er dem, det især er vigtigt for Dansk Blindesamfund at tage sig af og have fokus på.

Ja, der er mange mennesker med stærke ressourcer i dette nummer, men husk på, at det langt fra er alle blinde og stærkt svagsynede, der har det nemt. Det er mange, der dagligt slås for at få hverdagen til at give mening, og dette nummer er også inspiration til dem.

Vi håber, at din nysgerrighed er vakt, og at du har lyst til at læse mere i magasinet. Med disse ord vil jeg gerne byde inden for i vores verden – fang øjeblikket!


Thorkild Olesen
Landsformand for
Dansk Blindesamfund

Dit bidrag hjælper



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

**Indbetal din støtte på girokonto:
640-0337 eller kontonr.
4180-0006400337**

”Det var ikke svært for os at vælge navnet Øjeblikket. Vi ønskede et navn, der var kort, som skabte et link til vores verden, og som signalerede, at det kun tager et øjeblik at lære os blinde og stærkt svagsynede at kende.



Hårde fakta fra arbejdsmarkedet

Blinde og stærkt svagsynede er den handicapgruppe, som har sværest ved at finde arbejde, til trods for at de har et stort ønske om at komme ud på arbejdsmarkedet.

Det er et faktum at mange unge bliver tabt på gulvet, fordi der allerede i folkeskolen ikke er nogen til at støtte op om dem.

Kommunerne og jobcentrene har ikke den store erfaring med blinde, og derfor er hele 35 % af Dansk Blindesamfunds medlemmer mellem 18 og 30 år modtagere af kontanthjælp.

En repræsentativ undersøgelse fra 2012 foretaget for Dansk Blindesamfund viser, at en af de væsentligste årsager til, at synshandicappede ikke kan komme ud på arbejdsmarkedet, er fordomme fra omverdenen.

Mere end hver tredje dansker er skeptisk over for at få en synshandicappet person som kollega.

En nylig undersøgelse viser at synshandicappede er betydelig dårligere uddannede end andre danskere. 47% af de blinde og stærkt svagsynede personer over 30 år har en folkeskoleeksamen som den højeste gennemførte uddannelse (for hele befolkningen er samme tal knap 8%)

Dansk Blindesamfunds konsulenter rådgiver virksomheder og uddannelsessteder om, hvordan man integrerer blinde og svagsynede på arbejdspladsen. Vi arbejder på at komme tabuer til livs og skabe arbejdspladser med forståelse for mennesker med specielle behov.



Med den rigtige hjælp havde Lene været et andet sted i livet i dag

Trods flere uddannelser og et stort ønske om at forsørge sig selv har 33-årige Lene Betzer haft mere end svært ved at få foden inden for på arbejdsmarkedet. Det er ærgerligt, siger regionskonsulent Jannie Hammershøi fra Dansk Blindesamfund og, påpeger at tilværelsen havde set anderledes ud for Lene, hvis hun havde fået den rigtige støtte og opbakning.

Det er mandag morgen, og vi sidder i Lene Betzers lejlighed på Østerbro i København, hvor Lene, efter at være blevet opfordret til det af Dansk Blindesamfunds regionskonsulent Jannie Hammershøi, har indvilliget i at fortælle sin historie. Jannie Hammershøi oplever dagligt, hvor svært det er for unge med et synshandicap at finde et ståsted i livet – ikke mindst på arbejdsmarkedet.

Der er glimt i øjet og masser af energi i stemmen, når Lene taler. Hun sidder i sofaen ved siden af Jannie. Der er plads til smil, men der er også stor eftertænkksomhed, når hun tænker tilbage på alle de udfordringer, hun har haft med at finde et arbejde. Udfordringer, hun skulle tackle helt alene.

Og ad bakke

Den 33-årige blinde kvinde fra Østerbro virker ellers umiddelbart som en 'fighter', som en, der har kræfterne og modet til at kæmpe sig frem i tilværelsen. Og det er faktisk lige det, hun har gjort. Hun har kæmpet sig gennem først en folkeskole- og dernæst en HHX-eksamen. Lene har altid haft let ved skolearbejdet.

"Det var ingen sag at følge med, når underviserne bare fulgte bøgerne og undervisningsplanerne. Som blind bruger jeg forskellige hjælpemidler, som stort set næsten sidestiller mig med mine seende studiekammerater. Men udfordringerne kom, når der pludselig blev

uddelt løsark eller kopier i timerne. Dem skulle vi læse og fortolke til dagen efter, og det var jo ikke sådan noget, jeg rapt kunne gøre i bussen på vej hjem. Nej, jeg skulle først hjem og scanne alle papirerne, så computeren kunne læse teksten op for mig. Og først derefter kunne jeg i det hele taget gå i gang med selve opgaven."

En stor sejr

Hun var på det tidspunkt lige flyttet hjemmefra og skulle også til at lære at lave mad, gøre rent og alle de andre praktiske gøremål, der får dagligdagen til at hænge sammen. "Det var ikke altid, at jeg fik spist på de rigtige tidspunkter," husker hun. HHX var noget af en udfordring: "Til sidst følte jeg, at nu kollapsede jeg snart. Men jeg VILLE gennemføre," understreger Lene, og heldigvis kom hendes eksamen i hus, og hun kunne planlægge fremtiden.

Manglede en bisidder

Lene er født blind og er derfor vokset op med fordomme om, at det bliver svært at finde et arbejde som synshandicappet.

"Jeg har dog aldrig villet lade mig slå ud, og jeg har tænkt, at jeg nok skulle finde min plads i samfundet. Jeg er god til at tale med folk, og jeg har også altid haft en indre tro på, at jeg har meget at byde på. Min drøm var at komme i lære som kontorassistent, men det var rigtig svært, og min søgningen efter en læreplads viste hurtigt at

Det er en kæmpe udfordring

Jannie ville ønske, hun havde mødt Lene allerede, da hun var færdig med sin HHX.

"Lene skulle på dette tidspunkt have haft en mentor, der kunne rådgive og vejlede hende. Lene har gjort et fantastisk arbejde og bare dét, at hun har formået selv at skaffe sig adgang til flere samtaler, vidner om hendes viljestyrke, men der skulle selvfølgelig have været en bisidder sammen med Lene til samtalerne, som præcis havde kunnet fortælle arbejdsgiveren, hvad vedkommende gik ind til ved at ansætte en blind," fastslår Jannie og fortsætter: "Hvis jeg havde været med, ville jeg have kunnet fortælle, at der selvfølgelig er udfordringer ved at ansætte en blind på en arbejdsplads. Alt andet ville være løgn. Men jeg ville også have kunnet afkræfte mange af de fordomme om synshandicappede, som florerer. Som arbejdsgiver skal man regne med en indkøringsfase, hvor den blinde medarbejder lærer at finde rundt, og hvor de helt rigtige hjælpemidler bliver installeret. Men så er vi der faktisk også. Det er stort set alt, hvad mennesker med synshandicap har brug for, hvis de skal være ligeså funktionsdygtige som enhver anden arbejdskraft."

Jannie Hammershøj er uddannet socialrådgiver, hun er selv blind og arbejder til dagligt hos Dansk Blindesamfund med at forbedre forholdene for blinde og stærkt svagsynede i Danmark. Til daglig er hun en ud af tre regionskonsulenter som til sammen har den daglige ledelse over 45 synshandicappede konsulenter der er ansat i Dansk Blindesamfund. Hun ved, hvad hun taler om, når hun siger, at systemet svigter de svage i samfundet.



være op ad bakken. Jeg skrev en del ansøgninger, og jeg kom faktisk også til samtale flere steder, hvor de var meget interesserede. Men når jeg sad til samtalen, blev jeg spurgt: "Lene, vi har jo ikke så meget kendskab til det at være blind. Kan du hjælpe os? Hvad kræver det af os, hvis vi skal ansætte dig?" Og det er jo egentligt fornuftige spørgsmål, men jeg må indrømme, at jeg havde rigtig svært ved at svare på det," fortæller Lene, mens hun skænker mere the i koppen.

"Det var svært for mig at sælge mig selv, for jeg kunne ikke forklare, hvad jeg kunne, for jeg vidste det ikke selv," fortæller Lene og uddyber: "Jeg følte i dén grad, at jeg manglede en bisidder som kunne hjælpe mig, have overblikket og som kunne fortælle mig, hvordan andre gjorde."

Et nyt forsøg

Da det ikke lykkedes Lene at finde en elevplads som kontorassistent, gennemførte hun et kursus i it-service, hvorefter det blev til et kort ophold på universitetet. Ingen af stederne følte Lene sig dog som en del af fællesskabet, og igen manglede hun den rigtige støtte.

"Det gjorde ondt. Hver gang en ting ikke rigtig lykkedes, var det som om, jeg fik et stik i maven. Jeg skulle klare alting selv, og jeg skulle hele tiden forklare alle andre, hvad de skulle stille op med en blind, og hvordan de kunne hjælpe mig. Jeg tænkte hele tiden, at det da ikke var min opgave. Det er jo mig, der er handicappet og skal have hjælp. Jeg blev rodløs og mistede følingen med, hvad der var rigtigt, og hvad der var forkert. Arbejdspresset og de praktiske udfordringer blev for stor en mundfuld," indrømmer Lene gerne og ser trist ud.

Det forkerte valg

Lene har altid været god til at spille klaver, så da hun nåede frem til en samtale med Institutet for

”Faktum er at synshandicappede er lige så forskellige som alle andre mennesker og at vi sagtens kan varetage jobs inden for fx undervisning og forskning, selvom det kræver meget læse- og skrivearbejde. Takket være udviklingen af teknologiske hjælpemidler er det ikke noget problem i dag.

” Dansk Blindesamfunds fremtidsmission er, at vi skal hjælpe synshandicappede børn og unge til en værdig tilværelse. De skal have al den hjælp og støtte, de har behov for, så de kan finde deres helt eget ståsted i livet – allerhelst med et arbejde, som giver mening i tilværelsen.

Blinde og Svagsynede, var hun let at overtale til at videreuddanne sig til klaverstemmer. Efter opfordring fra instituttet påbegyndte hun en 3½ årig uddannelse som klaverstemmer. Ikke så meget af lyst, men fordi drømmen om at kunne forsørge sig selv stadig eksisterede.

Lene gennemførte uddannelsen, men hun var ikke glad: ”Jeg følte ikke, jeg havde mig selv med, eller jeg var god nok. Set i bakspejlet skulle jeg aldrig være startet på den uddannelse, men det er jo nemt at sige her bagefter.”

Jannie nikker anerkendende, for Lenes historie gør indtryk. Hun har kendt Lene gennem de sidste fem år og ved, hvad Lene har været igennem. Hun hæfter sig især ved, at Lene gennem årene har været alene med alle problemerne. ”Hvis Lene havde haft en mentor, kunne det have gjort en verden til forskel,” fortæller Janni.

Løbet tør for ideer

I dag sidder Lene med følelsen af at være løbet tør for ideer. ”Jeg ved ikke, hvordan jeg skal kunne komme ind på arbejdsmarkedet. Nogen gange tænker jeg på, om dét, jeg har været igennem, har været det hele værd? Hvorfor skulle jeg slide og slæbe med en uddannelse, hvis der alligevel ikke er nogen, der vil have mig? Skal næste skridt virkelig være at søge om en førtidspension?” siger Lene og tilføjer, at hun ærgrer sig over, at hun på grund af sin blindhed ikke bare kan få et job ved kassen i Netto eller bag baren på en café. ”Mit højeste ønske er jo at kunne forsørge mig selv og at føle, der er brug for mig. Jeg vil bare så gerne have et job, komme ud, klare mig selv. Alt andet end at sidde her og kukkelure.”

Janni og Lene sidder i sofaen og når man kikker på Lene er der heldigvis stadig glimt i øjet. Et lille bitte et!



Jannie har netop hjulpet Lene med at få bevilliget en ledsager 15 timer om måneden. Det er første gang i Lenes liv, at hun kan tillade sig den luksus at lade en anden tage føringen og vise vejen.

SAHVA ER SPECIALISTER I **KROPPENS BEVÆGELIGHED**



Shop hos sahva
når det passer dig.
Besøg sahvas
webshop på
www.sahva.dk

Sahva har butikker og klinikker med specialuddannet personale i hele landet.
Ring på **7011 0711** eller læs mere på www.sahva.dk

SAHVAS BUTIKKER er specialiseret i sundt fodtøj, afhjælpning af sportsskader, alle typer fodskavanker, bandager til ryg- og ledsmerter. Personalet har endvidere stor ekspertise indenfor kompressionsstrømper, brystproteser og special lingeri.

SAHVAS KLINIKKER er specialiseret i individuelle proteser, bandager og ortoser og er leveringsdygtige indenfor fodtøj og indlæg til følsomme fødder.



Sahva
Et liv i bevægelse

Tre gode råd til stærkt svagsynede

Sæt en elastik om flasken

Elastikken ER faktisk et af de bedste hjælpemidler, der findes, når synet er dårligt! Brug dem, når flaskerne er ens, og det for eksempel er svært at kende forskel på shampooen og balsammen på badeværelset, eller når du gang på gang tager mayonaisen i stedet for remouladen. Én elastik om den ene flaske, og problemet er løst.



Ens strømper er ikke en selvfølge – men det kan det blive igen

Pippi Langstrømpe var sikkert ligeglad. Det var Dirch Passer også. Men derfor kan det nu i visse sammenhænge være meget rart at vide, at strømperne nu også er ens. Prøv med en sikkerhedsnål. Du sætter ganske enkelt strømperne sammen med sikkerhedsnålen, så snart du tager strømperne af, så er du altid sikker på at have ens strømper. Sikkerhedsnålene kan sagtens gå i vaskemaskinen, men husk at lægge mærke til, når de rustner. Så er det tid til udskiftning!

Del dit råd

Har du et godt råd, som du gerne vil dele med andre stærkt svagsynede, så skriv til redaktionen på oejeblikket@blind.dk eller til Dansk Blinde-samfund, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup, att. Redaktionen Øjeblikket. Vi kan ikke love, vi bringer alle indlæg, men kommer dit indlæg i bladet, kvitterer vi med en æske chokolade.

Brug kontrastfarver og få noget af synet igen

Av! Kniven ramte forkert. Madlavningen kan være noget af en prøvelse, når synet svigter. Specielt, når arbejdet har noget med en kniv at gøre, er det vigtigt at være ekstra påpasselig. Prøv med et skærebræt i kontrastfarve. Du vil hurtigt opdage, at det gør en verden til forskel, og pludselig kan du igen se, hvor du skærer. ■



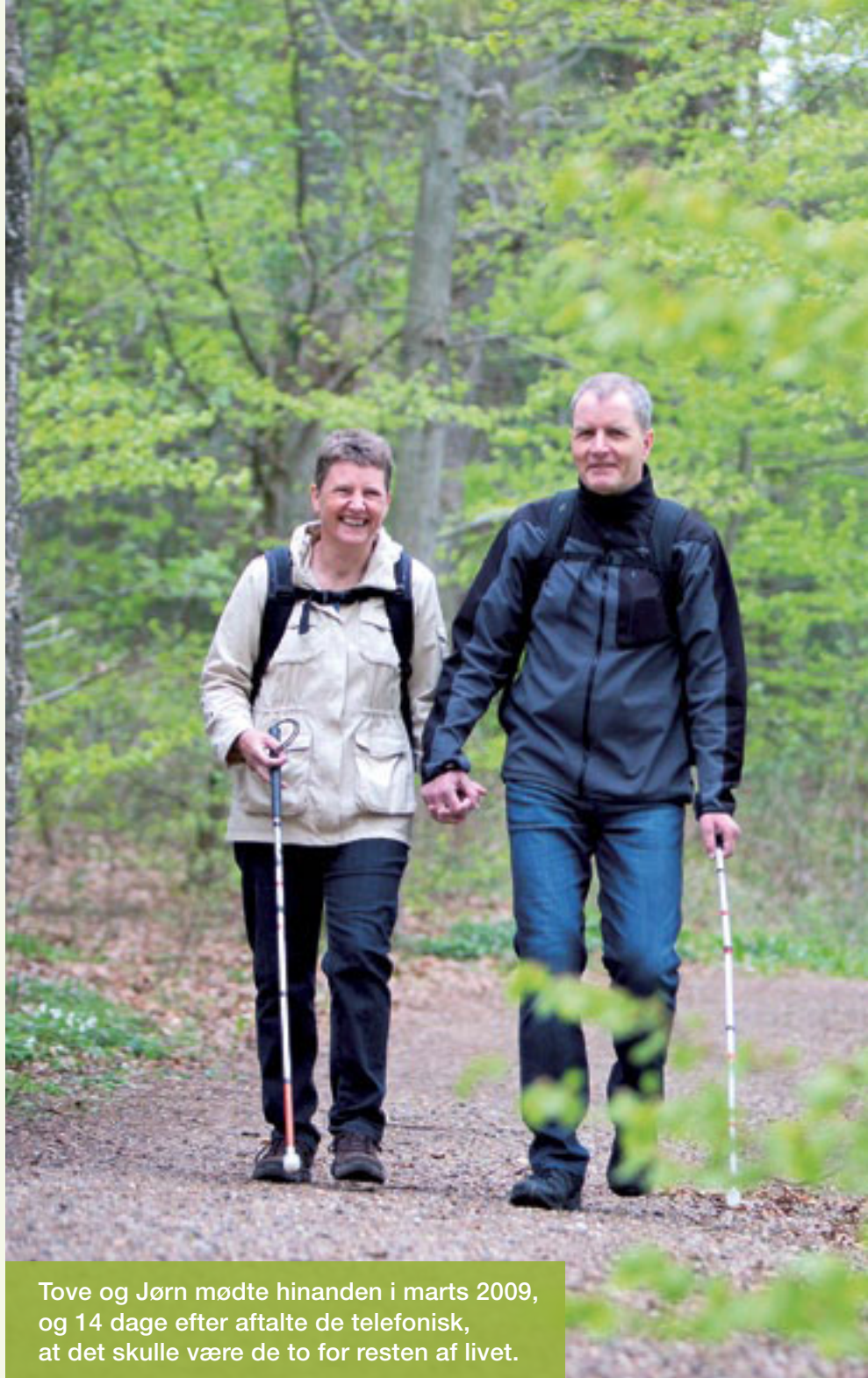
Selvsyn

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



Aktiv ferie på trods af et syns-handicap

Sommeren nærmer sig, men der er mange blinde og stærkt svagsynede, der kan have en frygt for at rejse. Og det er synd og skam, da dét at rejse sagtens kan lade sig gøre, selvom synet ikke fungerer. Øjeblikket har talt med Tove og Jørn om, hvordan man på trods af et alvorligt handicap kan få smag på verdenen.



Tove og Jørn mødte hinanden i marts 2009, og 14 dage efter aftalte de telefonisk, at det skulle være de to for resten af livet.

Tove har kun et meget svagt syn på det venstre øje, alligevel har hun flere stempler i sit pas end de fleste seende. 34 lande har hun besøgt, og heldigvis deler Jørn, manden i hendes liv gennem de sidste fire år, hendes passion for at se og opleve nyt. Begge elsker at vandre, og til sommer

går turen til Schweiz, hvor de skal vandre i flere tusind meters højde.

”Vi får masser af frisk luft og kommer tæt på naturen. Vi kan ikke se udsigten, men vi fornemmer den, for man kan høre, når der er langt ned,” fortæller Tove, der er 56 år og bor i Bjerringbro sammen med Jørn.



Vi oplever verdenen på en anden måde

Tove Knudsen og Jørn Rosendal Pedersen er begge stærkt svagsynede, men det holder dem ikke fra at rejse, og især vandreture har parrets store interesse. De oplever verden gennem andre sanser end synet, men det kræver lidt ekstra at rejse med et synshandicap. Her fortæller de om deres oplevelser og giver gode råd til andre.

Hun tilføjer: "Det er en anden oplevelse end den, som seende får. Der åbner sig en ny verden, når man bruger de andre sanser, og vi får noget ekstra end seende, fordi vi bruger de andre sanser end lige øjnene.."

Det handler om at stoppe op og lytte til fuglene, mærke

vinden i ansigtet og røre ved naturen. Parret har netop været på weekendtur med Fuglsangcentret til Faaborg, hvor de besøgte Svanninge Bakker.

"Naturvejlederen kom med en bøgegren til os, så vi kunne mærke, føle og dufte de nyudsprungne blade," fortæller Jørn, der er 50 år. ►

”I skoven kan vi ikke fare vild, for vi kan altid gå efter lyden af trafikken på ringvejen eller lyset fra solen.



SOMMERFERIE

”Nogen tror, de kommer til at hænge på os hele ferien, hvis de hjælper os. Andre går i den modsatte grøft og vil hjælpe mere, end vi har behov for.

Enhver blinds mareridt

Tove og Jørn rejser både sammen med andre blinde, men de tager også af sted alene, på almindelige grupperejser, eller de har en ledsager med. De har blandt andet besøgt øgruppen Azorerne alene, hvor de var på en 11 kilometer lang vandretur langs vulkankrateret.

”Det kræver tillid og accept at være blind. Vores motto er,

at vi oplever det, vi oplever den dag. Man skal tage sig god tid. Gå lidt rundt den første dag, og så gå lidt længere den næste, så vi kan finde tilbage. Vi skal ikke sidestille os med seende, men tænke, at nu er vi kommet af sted, og så får vi det ud af det, som vi kan,” understreger Tove, der ligesom sin mand lider af den arvelige øjensygdom retinitis pigmentosa.

Selv om Tove og Jørn kan meget selv, er der ting på rejsen, der kræver øjne. Det kan være at finde toilettet – eller enhver synshandicappets mareridt – tag selv-bordet. De bruger gerne lidt ekstra sparepenge på lokale guider eller på hotelpersonalet for at få hjælp, men ægteparret oplever, at folk generelt er søde



til at hjælpe, og de er ikke selv bange for at bede om hjælp.

”Det er en balance, for der er nogen, der tror, de kommer til at hænge på os hele ferien, hvis de hjælper os. Andre går i den modsatte grøft og vil hjælpe mere, end vi har behov for,” siger Tove.

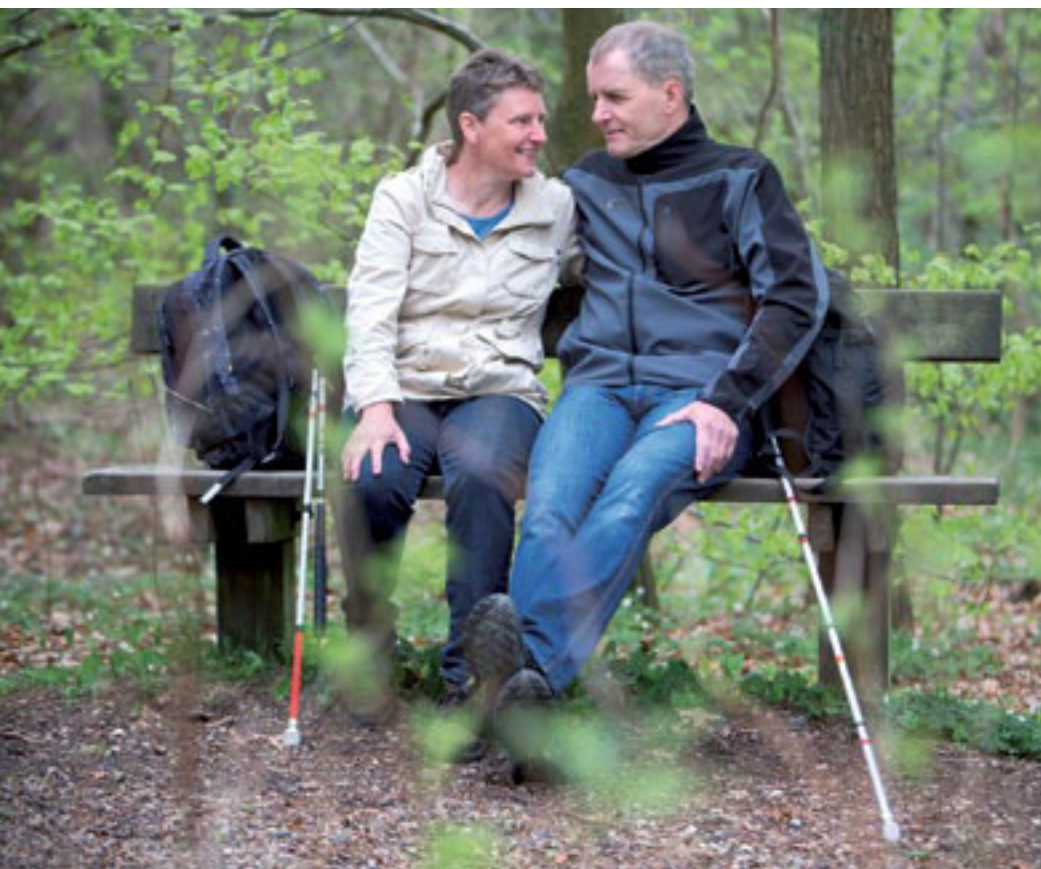
Ridder på Windsor Castle

Som synshandicappede rejsende får Jørn og Tove andre oplevelser end seende. Tove mindes engang, hvor hun besøgte Windsor Castle i England. Selv om berøring af udstillede genstande normalt er forbudt på et museum, fik Tove og hendes rejsefæller lov til at røre ved de gamle rustninger.

”Jeg fik endda den 12 kilo tunge hjelm på hovedet, for jeg skulle mærke, hvordan det føltes, og jeg blev slået til ridder med et sværd, da det var nemmere at vise mig det end at forklare det.”

Når vi kan, kan du også

Ægteparret fra Bjerringbro har stadig mange steder, de gerne vil besøge. London står højt på



Ægteparret mødte hinanden gennem howdown, også kaldet 'blindes bordtennis', som de begge dyrker på højt plan, og bryllupsrejsen gik da også til EM i Milano.



Tove og Jørn blev gift den 7. juli 2012, og festen blev holdt på Dansk Blindesamfunds konference- og kursuscenter, Fuglsangcentret ved Fredericia. Her kommer parret både privat og i kraft af deres tilknytning til Dansk Blindesamfund.

ønskelisten, og Tove og Jørn kan kun anbefale andre med synshandicap at finde kufferterne frem.

”Det kan være en katastrofe at miste synet, men det behøver ikke at blive ved med at være det,” fastslår Tove og understreger: ”jeg kan kun opfordre andre med synshandicap til at komme ud at se verden. Når vi kan, kan du også.” ■

”Det kan være en katastrofe at miste synet, men med den rigtige hjælp behøver det ikke at blive ved med at være det.

6 tips fra Tove og Jørn til en god ferie som blind eller stærkt svagsynet

► Brug penge på en ledsager første gang. Aftal eventuelt at ledsageren først griber ind, når du beder om det. Du kan også finde en lokal guide, der kan vise dig rundt.

► Sæt et fiskeøjle eller andet mærke ved værelsesnummeret, så du kan finde dit værelse igen. Lav et logisk system, så du kan finde frem til værelset.

► Brug alle dine sanser og vær indstillet på, det er en anden oplevelse end den, man får som seende.

► Brug assistance i lufthavnene etc. og bed om hjælp. Det er nemmere at få den rette hjælp, hvis man selv beder om den.

► Gør din kuffert synlig, så er det nemmere for andre at finde den til dig. Vores kufferter har pink gaffatape på håndtagene.

► Vær ikke bange for at springe ud i det.



Hjælp os med at sprede vingerne, så vi kan flyve!

5-årige Anil er født blind, og han er den eneste i familien med et synshandicap. Da Anil blev født, var det et chok for hele familien. Specielt for Anils mor var det en stor udfordring. I dette forår var Anil en af dem, du mødte i Dansk Blindesamfunds indsamlingskampagne: ”Hjælp os med at flyve – så et sommerfuglefrø”.



Forestil dig, du har et blindt barn. Hvordan vil du sikre, at dit barn vokser op på lige vilkår med alle andre og får en uddannelse, et arbejde og en familie? Langt de fleste af os vil nok have tilbøjelighed til at kramme barnet ekstra tæt ind til os, med det er ikke løsningen, ifølge Dansk Blindesamfund.

Anil er én ud af de cirka 150 blinde og stærkt svagsynede danske børn, hvis eneste handicap er, at de ser dårligt.

Anils mor er en af de forældre, der har synshandicap inde på livet. 5-årige Anil er født blind, og han er den eneste i familien med et synshandicap. Da Anil blev født, var det et chok for hele familien. Specielt for Anils mor var det en stor udfordring.

Børn med synshandicap

- I Danmark er der cirka 2.000 synshandicappede børn i alderen 0-18 år, men langt de fleste er flerhandicappede.
- Der er cirka 150 blinde og stærkt svagsynede børn i alderen 0-12 år, der ikke har andre handicap.
- I denne gruppe er der flere børn, der er stærkt svagsynede end børn, der er helt blinde.
- De blinde børn bor rundt omkring i hele landet.



Det er vigtigt at finde ud af, hvad man er dygtig til, så selvtilliden kan styrkes.

Støt børn og unge med synshandicap

Du kan stadig nå at støtte vores arbejde og give et bidrag, der også kommer blinde og stærkt svagsynede børn og unge til gode. **Indbetal din støtte på girokonto: 640-0337 eller kontronr. 4180-0006400337.**

Du må gerne stille krav

For to år siden rykkede Dansk Blindesamfunds konsulent ud til familien med råd og vejledning, og kontakten til Dansk Blindesamfund har gjort en kæmpe forskel for hele familien. Konsulenten, der selv er blind og mor, hjalp Anils mor med at blive mere sikker i rollen som mor til et blindt barn. Og det gjorde en forskel, som kan mærkes på Anil. I dag har han nemlig fået mere mod på at kaste sig ud i livet, fordi hans mor er bedre rustet til at kunne motivere ham.

Dansk Blindesamfund har dog ikke kun hjulpet med det. De har også sørget for, at Anils



Anil er ligesom sine jævnaldrende seende venner en glad og aktiv dreng, der elsker at boltre sig.

mor har fået et ledsagerkort og en tandemcykel, som de i disse dage venter på, så Anil kan komme ud at røre sig.

Du må gerne stille krav

Anil og hans mor er blot ét eksempel på, hvad det betyder, når forældrene bliver klædt ordentligt på til at gøre deres bedste for at skabe de optimale rammer for deres børn.

De optimale rammer skabes allerede i barndommen, så derfor gør Dansk Blindesamfund meget for at rådgive og vejlede forældrene. Målet er at skabe trivsel og gå-på-mod hos barnet

– og for at nå målet, er det Dansk Blindesamfunds klare holdning, at det er vigtigt, at der stilles krav til barnet. Præcis som der bliver stillet krav i den virkelige verden. ■

Med din støtte er du med til at sikre:

- at børn og unge med syns handicap gennem kærlig og kompetent rådgivning får den allerbedste start i livet.
- at alle blinde og stærkt svagsynede – børn, unge og voksne – kan færdes frit og uafhængigt, præcist som alle andre.
- at børn og unge med syns handicap vokser op med de samme muligheder som alle andre.
- at der skabes mulighed for at blinde og stærkt svagsynede kan udvikle sociale relationer, som – i vores øjne – er dét absolut vigtigste for alle børn.



De optimale rammer skabes allerede i barndommen, så derfor gør Dansk Blindesamfund meget for at rådgive og vejlede forældre til synshandicappede børn. Målet er at skabe trivsel og gå-på-mod hos barnet.

Blinde børn skal udfordres

Christian Bundgaard er ansvarlig for et projekt, der skal nytænke den traditionsrige sommerskole på Synscenter Refsnæs for synshandicappede børn og unge. Han trækker på sine egne erfaringer som blind elitesvømmer og missionen er klar – blinde børn skal ikke pakkes ind.

Børn og unge med synshandicap skal ikke vokse op i en verden af vat. "Børnene skal udfordres, for de er nødt til at blive forberedt på et liv uden mor og far. Mange forældre til et synshandicappet barn kan være tilbøjelige til at falde i 'det er synd for dig'-grøften og pakke dem ind i vat, men de krav, der stilles til folk med handicap, er større end til dem uden," siger projektleder Christian Bundgaard fra Dansk Blindesamfund.

Sammen med Synscenter Refsnæs arbejder han på et projekt sponsoreret af midler doneret til Dansk Blindesamfund, der skal nytænke den traditionsrige sommerskole for blinde og svagsynede børn og unge på Refsnæs. Konceptet bag sommerskolen er inspireret af de amerikanske og canadiske 'Summer Schools', hvor opholdet ikke kun handler om sjov og ballade, men også om at styrke elevernes færdigheder.

Christian Bundgaard er selv blind som følge af en medfødt øjensygdom, men det har ikke afholdt den tidligere elitesvømmer fra at bringe adskillige guld- og sølvmedaljer med hjem til lejligheden på Vesterbro. En stor del er hentet ved de Paralympiske Lege, som han har deltaget i hele fire gange.

Masser af udfordringer

Christian Bundgaard glæder sig over at kunne få lov til at give sine erfaringer som topidrætsmand og blind videre til sommerskolens unge elever.

"Hele ideen fra Dansk Blindesamfunds side er, at vi vil prøve at give børnene nogle grundlæggende kompenserende færdigheder. Som blind eller stærkt svagsynet skal du kunne nogle andre ting end seende, hvis du vil nå dine mål," siger han. Der bliver masser af udfordringer og oplevelser, når 100 blinde og stærkt svagsynede børn og unge mødes til en uges sommerskole den 30. juni på Synscenter Refsnæs. Skolen har i over hundrede år tilbudt undervisning, kurser og uddannelse skræddersyet til børn og unge med synshandicap. ►

"Som handicappet er man altid ekstra udfordret i sin hverdag. Man er vant til at løse problemerne, som de kommer. Og derfor er det vigtigt, at blinde børn og unge får denne 'vindermentalitet' ind helt fra barnsben.





Christian Bundgaard og Randi Møllebro får sig en snak om gamle dage.

Christian Bundgaard mindes ikke, at der blev gjort noget særligt ud af ham som barn, fordi han var blind, og det har været med til at gøre ham til den han er i dag.

Min bror vil nok sige, at jeg fik fordele, men jeg var både med til at køre brænde hjem og tømme opvaskemaskine som min bror,” husker Christian Bundgaard.

Selv om hans skolebøger var skrevet med punktskrift, gik han i en normal folkeskoleklasse, hvor hans forældre holdt ham til lektierne.

Eneste blinde i Karup

”Jeg er formentlig den eneste blinde elev, der nogensinde kommer til at gå på Karup Skole. I dag er børn med synshandicap spredt ud over hele landet, så de er oftest den eneste på skolen med et synshandicap. Det er også en af grundene til, at vores sommerskole er så vigtig. Her oplever børnene, at de ikke er de eneste med et synshandicap.”

Gode oplevelser på Synscenter Refsnæs

I klassen blev Christian Bundgaards handicap accepteret, og han agerede på lige vilkår med de seende kammerater. Han elskede idræt og spillede fodbold med vennerne, indtil han som 8-10 årig ikke længere kunne se den hvide bold mod det mørke græs. Så blev fodboldbanen skiftet ud med svømmebassinet.

Andre blinde børn og unge mødte Christian Bundgaard, når han et par gange om året var på Synscenter Refsnæs. Opholdene gav mange gode oplevelser som ture i Tivoli, en uge i en primitiv

”Jeg var 9 år gammel, da jeg drog af sted på min første sommerskole, og det var grænseoverskridende for første gang at skulle prøve at stå på egne ben.” husker Christian

hytte, hvor vandet skulle hentes langt væk i mælkejunger, men også helt basale færdigheder som at spise pænt fik han lært på sommerskolerne.

”Som blind kan man have svært ved at spejle sig i, hvad andre gør, og man kan ikke aflæse andres kropssprog, så i stedet må man have bevidstheden om, hvordan man skal opføre sig,” fortæller han.

Færdighederne fra sommerskolen på Refsnæs har hjulpet Christian Bundgaard med at gebærde sig i de seendes verden, og nu håber han, at han sammen med Dansk Blindesamfund og Synscenter Refsnæs kan være med til at sikre, at nutidens børn og unge med synshandicap får samme blanding af gode minder og færdigheder med hjem i rygsækken. ■

Tro på dig selv

Christian Bundgaard, der er tidligere elite svømmer, har som repræsentant for Dansk Blindesamfund på de traditionsrige sommer skoler på Synscenter Refsnæs fået muligheden for at videreformidle budskabet ”Tro på dig selv”. Christian er 41 år, uddannet cand. scient. pol fra Aarhus Universitet og nu projektleder hos Dansk Blindesamfund. Christian er elite svømmer gennem 10 år. Han indstillede karrieren i 2000 efter bl.a. at have vundet sølv ved de Paralympiske Lege (PL) i Sydney 2000, guld og sølv ved PL i Atlanta 1996, to guldmedaljer ved PL i Barcelona 1992. Har desuden vundet VM i 1998 og 1994.





Sommerskolens skema byder i år blandt andet på friluftsliv med madlavning over bål og overnatning i telt, masser af sport og it-teknologi, så eleverne kan være med på de sociale medier ligesom deres seende venner.

”Vi vil gerne inspirere de unge til at dyrke motion, for undersøgelser viser, at blinde ikke dyrker så meget sport, fordi tilbuddene er dårlige. Som blind kan man ikke bare gå ned i den lokale håndboldklub, så det er en udfordring,” forklarer projektlederen.

Mange blinde får ikke uddannelse eller job

”Blinde og stærkt svagsynede børn og unge kan bruge meget af den vindermentalitet, som findes i sportens verden, når de skal til at begå sig i en verden uden far og mor”

Det mener Christian Bundgaard og påpeger, at undersøgelser viser, at en stor andel af blinde ikke får en uddannelse eller et job.

”Vi vil gerne inspirere de unge til at dyrke motion, for undersøgelser viser, at blinde ikke dyrker så meget sport, fordi tilbuddene er dårlige. Som blind kan man ikke bare gå ned i den lokale håndboldklub, så det er en udfordring.

”Jeg har selv en idrætsbaggrund, og når jeg kigger på alle dem med handicap, som jeg har svømmet med, er der ingen af dem, der har haft problemer med at gennemføre en uddannelse eller finde et job,” forklarer den tidligere elitesvømmer.

Han har selv taget en videregående uddannelse som cand. scient. pol. på Aarhus Universitet og er sikker på, at erfaringerne fra elitesporten hjalp ham gennem studiet.

”Jeg brugte meget de mentale ting, jeg havde lært gennem svømningen,” forklarer han. ■

Synscenter Refsnæs og Dansk Blindesamfund

Synscentret har eksisteret siden 1898, hvor blinde og svagsynede børn boede og blev undervist på stedet. I dag er centret et landsdækkende specialtilbud til blinde og svag synede børn og unge, og der ydes rådgivning, vejledning samt uddannelsesstilbud og kurser. Desuden er der en række tilbud til forældre med synshandicappede børn og til professionelle. Se mere: www.synref.dk.

Dansk Blindesamfund yder økonomisk støtte til sommerkurserne, fordi vi ved, hvor vigtigt det er, at få de rigtige succesoplevelser tidligt i livet.



Ti rollemodeller belønnet for deres indsats



At have evnen til at ville hjælpe og gøre noget for andre er en stor gave.

Jernvilje, ukuelig optimisme og et engagement ud over det sædvanlige er nogle af de egenskaber, der kendetegner årets modtagere af Pers Legat.

Den 6. maj 2013 var en højtidelig dag for Dansk Blindesamfund, da bestyrelsen for Carl Aage Pers og hustru Florentine Alexandras mindelegat kunne uddele legater til ikke mindre end ni medlemmer af foreningen og én nordisk repræsentant for blindesagen.

Kendetegnende for de ti personer er, at de har gjort, og til stadighed gør, en stor og uvurderlig indsats for blindesagen, og især har fokus på udfordringer og muligheder inden for beskæftigelses- og uddannelsesområdet. Det er således også en betingelse, at legatmodtagererne bruger legatet til aktiviteter relateret til uddannelse.



Agnete Odgaard Jensen



Torben Olesen



Thorben Koed Thomsen

Hæder til særligt evnerige

Carl Aage Pers og hustru Florentine Alexandras mindelegat har fra starten været et hæderslegat, som blev givet til særlig evnerige blinde. Og ikke mindst blinde som i form af deres virke formår at hjælpe andre. Pers Legat er en af de største hædersbevisninger, Dansk Blindesamfund kan uddele, og tidligere og nuværende legatmodtagere er rollemodeller for alle blinde og stærkt svagsynede.

Jernvilje, ukuelig optimisme og et engagement ud over det sædvanlige er store ord, men ikke desto mindre var det netop



Inger Brandt

dem, Dansk Blindesamfunds landsformand, Thorkild Olesen, brugte som fællesnævner for de ti legatmodtagere, da legatet blev uddelt.

Legatmodtagerne

De ti legatmodtagere er Agnete Odgaard Jensen, Inger Brandt, Helle Kaas Schmidt, Torben Olesen, Freddy Nielsen, Palle Jacobsen, Henning Eriksen, Thorben Koed Thomsen, Jan Fristrup og Arvo Karvinen fra Finland. ■



Helle Kaas Schmidt



Henning Eriksen



Freddy Nielsen

Hvordan lyder et franskbrød, der kastes mod en væg?



Hvordan er det egentlig at være blind og leve et ungdomsliv? Hvad med kærester, kammerater og modet til at drømme stort? Kan man få alt det, selvom man har et handicap?

Det er nogle af de spørgsmål, der rister det 10-16 årige unge publikum, når de ser teaterforestillingen *Blind*.

Teaterforestillingen *Blind* har netop været på danmarksturné. Forestillingen, som er skabt af teatergruppen Carte

Blanche og støttet af Dansk Blindesamfund, kryber med sin rå hverdagsrealisme, sine stemningsskabende billeder og sine vellykkede sensoriske virkemidler helt ind under huden på publikum – uanset om de er familiære med handicap eller ej. Og det er også intentionen.

Blind på turné

Her i 2013 har forestillingen **Blind** været på turné blandt børn og unge i hele landet. Efter forestillingerne har det været muligt for publikum at tale med og stille spørgsmål til en repræsentant fra Dansk Blindesamfund, som naturligvis selv har et synshandicap. Dansk Blindesamfund støtter løbende kulturelle arrangementer, som kan være med til at nedbryde myter om blinde og stærkt svag synede, og som kan skabe opmærksomhed omkring blindesagen.

”Blind er en teaterforestilling om at være anderledes og om at acceptere sig selv.

Fra radio til teater

Forestillingens idé kommer fra skuespiller Ditte Laumann. En dag hørte hun den gribende og anerkendte radiodokumentar 'Ninas verden', som handler om den blinde pige Ninas kamp med sig selv, kammeraterne og de voksne omkring hende.

”Jeg vil altid være lidt mere outsider end en seende. Jeg kender for eksempel ikke andre, der kan finde på at kaste et franskbrød mod en væg for at høre lyden,” betror den 15-årige Nina båndoptageren, da hun bliver interviewet om sin barndom og sit liv i radiodokumentaren.

Det er blandt andet disse ord, der har været motivationsfaktor for Ditte Laumann, som

med *Blind* har skabt et teaterstykke, der beskriver og sætter ord og følelser på nogle af de dilemmaer og situationer, Nina oplever gennem sin opvækst.

Vil nedbryde myter om blinde

”For Dansk Blindesamfund er det vigtigt at få skabt opmærksomhed og forståelse for den verden, vi som blinde og stærkt svagsynede lever i. Vi ønsker at nedbryde nogle af de myter, der eksisterer om os, og det er med denne forestilling lykkedes på bedste vis. Det er bestemt ikke sidste gang, vi er med i sådan et projekt,” fortæller Tanja Vegeberg Andersen, som er medlem af Dansk Blindesamfunds forretningsudvalg.

Forestillingen er skabt til et seende publikum, men har også været vist på Dansk Blindesamfund kursuscenter, Fuglsangcentret, i Fredericia. Her blev skildringen af den blinde piges verden modtaget med stor begejstring. ■



Et synsløst univers

Teateranmelder Anne Middelboe Christensen skrev om forestillingen:

”Forestillingen 'Blind' handler om ikke at kunne se. Men den handler først og fremmest om ikke at kunne være med i livet sammen med de andre – bare fordi man ikke kan se. Og den handler om frustrationen over egentlig at være glad for sit eget synsløse univers, mens hele verden forsøger at behandle og terapeutisere og beskytte. I hvert fald ens mor, når man selv er en pige på 15 år, der har lige så meget lyst til at blive voksen som alle andre.”

”Jeg vil altid være lidt mere outsider end en seende. Jeg kender for eksempel ikke andre, der kan finde på at kaste et franskbrød mod en væg for at høre lyden.



1 million til øjenforskning

Den 13. maj blev 1 mio. kr. fordelt mellem seks forskningsprojekter, der har til formål at diagnosticere, udrede og behandle arvelige øjensygdomme og grøn stær.

Vanen tro var stemningen god, da Dansk Blindesamfunds fond, Øjenfonden, uddelte årets donationer. For første gang fandt uddelingen sted i Dansk Blindesamfunds nye domicil i Handicaporganisationernes Hus.

"Det er altid en glædelig dag, når vi uddeler årets midler. I år har vi vægtet projekter, der fokuserer på arvelige øjensygdomme og grøn stær. Begge typer øjensygdomme kender vi jo desværre rigtig godt fra vores medlemmer, så vi vil gerne medvirke til at udrydde disse sygdomme," fortalte John Heilbrunn, næstformand for Dansk Blindesamfund, efter uddelingen.

En dødelig sygdom

En af de forskere, der modtog en konvolut af professor, dr.med. Jan Ulrik Prause fra Øjenfondens faglige panel, var ph.d. studerende, cand. med. Ann-Cathrine Larsen fra Københavns Universitet. Donationen på 214.409 kr. skal gå til et forskningsprojekt, der undersøger modernærkekraft i øjets bindehinde.



Danske Øjenlægers Organisations formand Jesper Skov deltog i uddelingen.

"Modernærkekraft i øjets bindehinde er en sjælden, men potentielt dødelig sygdom. Desværre kender man meget lidt til genetikken og de disponerende faktorer, der fører til sygdommen. Første skridt er derfor, at vi undersøger alle patienter med modernærkekraft i bindehinden i Danmark fra 1960-2012, så vi kan beskrive den genetiske profil. Næste skridt er at identificere vigtige udviklingstrin og dermed potentielle behandlingsmål," forklarede Ann-Cathrine Larsen.

Modernærkekraft i øjets bindehinde er en potentielt dødelig tumor med en 10-års dødsrisiko på op til 40 %. Kræfttypen rammer normalt voksne, og forekomsten af den er desværre stigende. ►



Ann-Cathrine Larsen er en af modtagerne af årets uddeling.

Årets donationer er givet til Øjenfonden fra Fondation Juchum og fra midler til Dansk Blindesamfund øremærket til øjenforskning.



Her er de forskningsprojekter, som modtog årets donationer

” Dansk Blindesamfund har gennem årene uddelt mere end 35 mio. kr. til øjenforskning.



Næstformand for Dansk Blindesamfund John Heilbrunn sammen med Professor, dr.med., dr.h.c., FEBO, MEAO Jan Ulrik Prause.



Arvelige øjensygdomme

Ph.d. studerende cand.med. Mette Bertelsen fra Kennedy Centret modtager 305.000 kr. til et projekt, der sætter fokus på Retinitis Pigmentosa (RP). RP er en arvelig nethindesygdom og den hyppigste årsag til svært synshandicap hos yngre personer i Skandinavien.

Seniorforsker Karen Grønskov fra Kennedy Centret modtager 100.000 kr. til et forskningsprojekt, der sætter fokus på arvelig albinisme, som udover at give en øget følsomhed for solens

UV stråling også giver nedsat syn, ufrivillige øjenbevægelser og lysfølsomhed.

Modermærkekræft i øjet

Ph.d. studerende cand.med. Ann-Cathrine Larsen fra Københavns Universitet modtager 214.409 kr. til et forskningsprojekt, der sætter fokus på modermærkekræft i øjets bindehinde. Kræft-

typen rammer normalt voksne, og forekomsten er stigende.

Stud. med. Jakob Gormsen fra Øjenpatologisk Institut i København modtager 79.930 kr. til et delprojekt af et projekt om modermærkekræft i øjets bindehinde. Projektet skal identificere, hvilke gener der er forandringer hos patienter med modermærkekræft i øjets bindehinde.

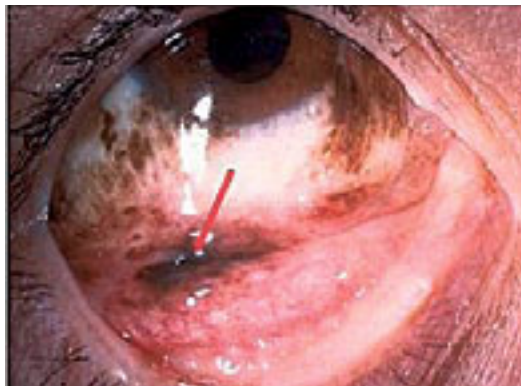
Grøn stær

Ph.d. studerende cand.med. Thuy Linh Tran fra Københavns Universitet modtager 77.034 kr. til et forskningsprojekt, der sætter øjensygdommen grøn stær under lup. Grøn stær indskrænker synsfeltet og kan føre til blindhed. I Danmark har cirka 1 % af befolkningen på over 45 år grøn stær.

Cand. med. Anders Tolstrup Christiansen, Institut for Neurovidenskab, Københavns Universitet modtager 222.966 kr. til et projekt, der undersøger muligheden for at behandle grøn stær ved hjælp af neuroprotektion, enten som direkte terapi eller som genterapi.

Dansk Blindesamfund har uddelt mere end 35 mio. kr. til øjenforskning

Øjenfonden blev stiftet på initiativ af Dansk Blindesamfund den 20. juni 1983, og dens formål er at forebygge blindhed gennem støtte og fremme af øjenforskning, forskning vedrørende afhjælpning af synsnedsættelse samt uddannelses- og oplysningsvirksomhed. Siden oprettelsen i 1983 har Øjenfonden uddelt 35.492.026 kr. til forskningsprojekter, uddannelse og oplysningsvirksomhed inden for øjenforskning.



De første tegn på modermærkekræft i øjets bindehinde vil typisk være synlige forandringer på øjet. Det kan for eksempel være brune skjolder eller en brun knude, som ses i det hvide øje.

Modermærkekræft i øjets bindehinde rammer ofte ældre

Læge, ph.d. studerende Ann-Cathrine Larsen er en af årets modtagere af et legat fra Øjenfonden. Hun forsker i modermærkekræft i bindehinden, som typisk rammer ældre mennesker.

Som ved alle andre sygdomme er udviklingen af modermærkekræft meget forskellig fra person til person. Den kan ramme alle aldersgrupper, men ses typisk hos ældre mennesker. De første tegn på sygdommen vil typisk være synlige forandringer på øjet. Det kan for eksempel være brune skjolder eller en brun knude, som ses i det hvide øje. Ofte ledsaget af en irritation.

Øjendråber med kemoterapi

”En af mine patienter, en 68-årig kvinde, havde opdaget en hurtigt voksende irriteret brun knude i det hvide øje. Hun havde nogle år forinden haft

brune skjolder i samme øje, men var ikke tidligere blevet undersøgt.

Efter undersøgelse hos øjnelægen, blev hun sendt videre til udredning på Rigshospitalet. Her blev hun atter undersøgt, blev scannet og fik taget blodprøver. Hun fik fjernet pletten kirurgisk og fik frysebehandlet hele det brune område. En mikroskopi af knuden viste, at der var tale om modermærkekræft. Kræften var opstået som følge af de brune skjolder, der med alderen kan udvikles hos især lyshårede og blåøjede mennesker. Derfor fik hun øjendråbebehandling med kemoterapi. Hun vil fremover skulle

”Kræft i bindehinden kan med alderen udvikles hos især lyshårede og blåøjede mennesker.

gå til kontrol på Rigshospitalet hvert halve år for at sikre, at kræften ikke udvikles på ny,” siger Ann-Cathrine Larsen.

Kræften kan komme igen

Med denne behandling kan øjet og synet bevares. Der er dog en risiko for at kræften kan sprede sig til andre organer. Ny dansk forskning har vist at modermærkekræft i bindehinden i de fleste tilfælde ligner modermærkekræft i huden.

Selv om man allerede har fået konstateret modermærkekræft i bindehinden vil nuværende patienter derfor sagtens kunne få gavn af nyudviklet målrettet genterapi og ny forskning på området. ■



Ph.d. studerende, cand. med. Ann-Cathrine Larsen fra Københavns Universitet i midten sammen med andre modtagere af legat fra Øjenfonden.

Giv dine brugte briller til Ghana

Det kan være en udfordring at være svagsynet i Danmark, men det er det bestemt også i et land som Ghana, hvor behov for briller ikke altid betyder, at man kan få et par.

Vivian er en af de mange der utrætteligt arbejder for at forbedre forholdene for mennesker med et synshandicap i Ghana. Hun har viet sit liv til at tage sig af blinde kvinder og børn i Ghana, og hun gør et fantastisk frivilligt arbejde.

I Ghana findes der skoler for blinde børn, men det kan være svært at overtale familien til at give børnene muligheden for at komme af sted. Vivian kan for eksempel fortælle om besøg i landsbyer, hvor blinde børn gemmes af vejen og ikke får tøj på kroppen. I sådanne tilfælde betyder det en stor forskel, når Vivian på vegne af Ghana Blind Union kan være med til at fortælle om mulighederne og sørge for, at der bliver taget hånd om de udsatte børn.

Gratis optikerklinik

Dansk Blindesamfund har arbejdet i Ghana i mange år. En af aktiviteterne er vores samarbejde med Synoptik. Sammen med Synoptik og Ghana Blind Union driver Dansk Blindesamfund bl.a. en gratis optikerklinik i det afrikanske land, så ghaneserne også kan få et godt syn. Klinikken råder også over en mobilklinik, således at ghaneserne i



Vivian, der selv er blind, bor sammen med sine tre børn i et mindre hus.

afsides områder også har mulighed for at få hjælp.

Giv din styrke videre

Sammen med Synoptik har Dansk Blindesamfund sendt danskernes gamle briller videre til Ghana siden 2009. Via optikerklinikken i det afrikanske land udleveres der tusindvis af briller hvert år.

Hvad enten det er børnebriller, solbriller, læsebriller, svag eller stærk styrke, så er der brug for briller i Ghana. Det er både voksne og børn, der mangler briller, så de kan følge bedre med i skolen og klare deres hverdag.

”Vi vil gerne opfordre folk til at gå forbi den lokale Synoptik med deres gamle briller, så brillerne der ikke bruges kan komme andre til gavn,” siger Line R. Lund fra Dansk Blindesamfund. ■

Ghana

Ghana er et land, hvor mange mennesker med handicap lever under fattigdomsgrænsen og med begrænset adgang til sundhed, uddannelse og beskæftigelse. Arbejdsløsheden er stor, og har også betydning for mennesker med et synshandicap, der kan have mere end svært ved at forsørge sig selv. Vores samarbejde med Ghana Blind Union betyder, at flere af foreningens 7.000 medlemmer kan deltage og gennemføre rehabiliteringsforløb, dvs. at de lærer at kunne orientere sig ved hjælp af den hvide stok, at klare hverdagen og blive selvforsørgende.



Nu er brødskiverne ensartede i Grønland

I marts rejste fem undervisere fra Dansk Blindesamfund til Nuuk for at afholde nyblindekursus for 13 synshandicappede grønlændere med ledsagere. Det blev til et kursus med store aha-oplevelser for kursisterne. For eksempel da de blev præsenteret for en specialdesignet kniv, som kan skære ensartede brødskiver.



I dag eksisterer der ikke målrettede tilbud til personer med synshandicap i Grønland. Det betyder, at der ikke findes et sted, hvor de kan få rådgivning og vejledning i brugen af for eksempel hjælpemidler – eller hvor de kan udveksle erfaringer og udfordringer med personer i samme båd.

Derfor var interessen stor, da Dansk Blindesamfund tog kontakt til IPIS, som er Grønlands viden og rådgivningscenter for handicap, for at undersøge muligheden for at afholde et nyblindekursus i Grønland.

I samarbejde fik vi afklaret behovene og tilrettelagt et kursusprogram med fokus på selvhjulpenhed og brugen af hjælpemidler.

Stokkemetoden i brug

De grønlandske kursister fik i løbet af de tre dage, som kurset varede, demonstreret og

afprøvet alt fra mobilitystokke over lupper til farvetestere. Især øvelserne i at bruge mobilitystokken optimalt vakte stor begejstring hos kursisterne.

Enkelte havde i forbindelse med sygeophold i Danmark fået udleveret en stok, men havde ikke fået instruktion i at bruge den. Derfor var det en positiv overraskelse, da de efter nogle enkelte ture med en underviser



Blinde tester betalings-terminaler

”Som virksomhed har vi et samfundsansvar,” siger Marketing Manager, Carsten Borup, fra Nets Merchant Solutions

Et af Nets Merchant Solutions ansvarsområder er at levere sikre betalingssystemer, mens et andet ansvarsområde er at sikre, at produkterne rent faktisk kan betjenes af alle Danmarks borgere – også synshandicappede. Og en ting er at have intentionerne beskrevet i en vision, noget andet er at gøre det.

Nets Merchant Solutions har derfor valgt at indgå i et samarbejde med Dansk Blindesamfund. Et samarbejde, som går ud på løbende at teste fremtidige betalingsterminaler samt placeringen af dem. Vi håber, at det vil være til gavn for de mange danskere der lider af et synshandicap.

Hjælp til de handlende

Dansk Blindesamfund, anslår at over 50.000 danskere lider af en alvorlig synsnedsættelse. Når blinde brugere får mulighed for selv at teste terminalerne, er det meget nemmere at belyse de problemstillinger, som kunder og handlende støder ind i.

Et link fra www.terminalshop.dk til www.blind.dk vil gøre det muligt for de handlende at lære hvilke forhindringer blinde og stærkt svagsynede møder, når de betaler for varer. ■



”Øvelserne i at bruge mobilitystokken vakte stor begejstring hos kursisterne.

pludselig selv kunne bruge stokken til at styre uden om forhindringer.

Lignende oplevelser fik flere kursister, da de med en særligt designet kniv selv skar ensartede brødkiver, og da det viste sig, at en sokkeholder kan afhjælpe problemet med sokker i forskellige farver. Små tricks, store fremskridt. ■

Møde mellem ligesindede

Kursets vigtigste formål var at give kursisterne mulighed for at tale sammen om dét at leve med et synshandicap. Fordi Grønland er så stort, var det første gang, de havde mulighed for at møde andre i samme situation. Der blev delt erfaringer og talt om muligheder og fordomme.



Giverglæde

Rikke Bentzon og Henning Larsen er to af de phonere, du får i røret, når Dansk Blindesamfund ringer dig op for at sige tak, fordi du støtter os.

Synshandicap er bestemt ikke fremmed for Rikke Bentzon. Rikkes bror mistede for få år siden pludselig synet i en alder af bare 52 år. ”Det var et stort chok for hele familien, da det skete. På et øjeblik var det, som om livet gik helt i stå – det troede vi i hvert fald,” fortæller Rikke med et lille smil. Det er derfor heller ikke helt tilfældigt, at det lige præcis er Dansk Blindesamfund, Rikke har valgt at arbejde for.

”Det er meningsfyldt for mig at ringe og sige tak til de mennesker, som for eksempel giver deres støtte og hjælper blinde, som min bror. Blandt andet nyblindekurserne på Dansk Blindesamfunds kursuscenter Fuglsangcentret i Fredericia var en stor hjælp for min bror. Livet havde set meget anderledes ud, hvis vi ikke havde fået støtte og hjælp, da vi havde allermost brug for det.”

Rikkes kollega Henning Larsen bakker op: ”Jeg har

”Det er meningsfyldt for mig at ringe ud og sige tak til de mennesker, som giver deres støtte og hjælper blinde, som min bror. Jeg ved, at mit arbejde kan gøre en forskel for andre mennesker, og det gør mig så helt og aldeles glad.”

Rikke Bentzon

dagligt folk i røret, der fortæller, hvor stor en hjælp specielt kurserne på Fuglsangcenteret har været. Jeg kan høre, hvor frustrerende det har været at opleve, at synet svigter, og jeg tror faktisk, der er brug for meget mere fokus på det at være ’nyblind’. Jeg er lidt rystet over, hvor mange der hver dag bliver ramt – cirka 4-6 mennesker – det er mange, synes jeg.” ■

Tak fordi du vil støtte os

Dansk Blindesamfund ringer løbende ud til vores bidragsydere for at sige: ”Tak, fordi I vil støtte os. Det betyder så utrolig meget for os og vores medlemmer. Vi kan gøre en verden til forskel for mange mennesker her i Danmark for bare 50kr. om måneden.”

Vi opfordrer derfor gerne til at oprette en fast månedlig BetalingsServiceaftale. Men vi vil gerne understrege, at det naturligvis er helt frivilligt, om man ønsker at give et månedligt bidrag.

”Jeg er glad for at ringe ud til vores givere, det er en vigtig sag de støtter, og de fortjener en stor tak.” siger Henning.



Folkefest på Bornholm

”Prøv” et synshandicap, få rygmassage af en blind massør, få målt din synsstyrke og få udfordret dine smagsløg. Folkemødet på Bornholm har igen været en folkefest, og i år deltog Dansk Blindesamfund med et telt, hvor deltagerne og politikerne kunne få en smagsprøve på livet med et synshandicap.



Folkemødet på Bornholm har efterhånden udviklet sig til en stor folkefest, hvor der både er fokus på politik og på inddragelse af folket, så selvfølgelig kunne deltagerne og politikerne i år finde Dansk Blindesamfund til Folkemødet.

Vi råber vagt i gevær
Dansk Blindesamfund er kendt

Folkemødet

Folkemødet er skabt med inspiration fra den svenske politikeruge 'Almedalsveckan', som afholdes hvert år i en uge på Gotland i Sverige.

som en forening, der yder direkte hjælp til selvhjælp via kurser og rådgivning, men Dansk Blinde-samfund er også en forening, som plejer sine medlemmers politiske interesser. Vi råber vagt i gevær, når politikerne overser blindes og stærkt svagsynedes interesser og forsøger at sætte forhindringer op for mennesker med synshandicap.

En del har det svært

For os er Folkemødet en fantastisk lejlighed til at komme i dialog og få drøftet vores synspunkter med alle mødets øvrige deltagere og politikerne.

Vi er glade for at kunne deltage i de mange workshops,

Et tilgængeligt samfund med fuld inklusion

Dansk Blindesamfund arbejder for, at blinde og stærkt svagsynede får de samme muligheder som alle andre.

- Derfor insisterer vi på vores ret til et fuldt tilgængeligt samfund.
- Derfor understøtter vi blinde og stærkt svagsynede i bestræbelsen på at leve et aktivt liv.
- Derfor inspirerer vi det omgivende samfund til at integrere og inkludere blinde og stærk svagsynede i alle sammenhænge, på alle måder og i alle dele af samfundet.

debatter og seminarer, så vi kan være med til at sætte fokus på, at det bestemt ikke er alle, der har det lige let. Desværre er der en del, der har det svært. De er selvfølgelig ikke alle sammen ramt af et handicap (heldigvis), men det er os med handicap, som vi ønsker at sætte fokus på.

Politikerne skal vide, at vi står sammen, at vi er stærke, og at vi bestemt også er en gruppe, der kan bidrage med noget fornuftigt i samfundet. ■

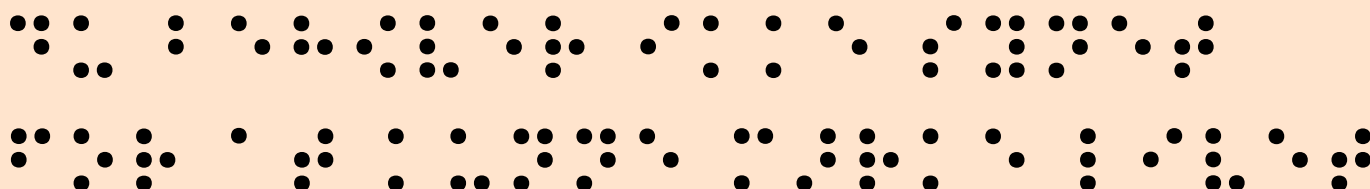
”Dansk Blindesamfund er også en forening, som plejer sine medlemmers politiske interesser.

Vind en flot kurv

Gæt budskabet, der står med de trykte prikker, som er illustreret ved hjælp af punktskriftalfabete



Louis Braille udviklede punktskriften for snart 200 år siden efter han selv var blevet blind



Blandt de rigtige svar trækker vi lod om fire håndflettede kurve, som indeholder håndlavede bade- og neglebørster fra Blindes Arbejde samt økologiske luksus plejeprodukter fra Naturtro.nu. Værdi kr. 855.

Præmierne i konkurrencen er sponsoreret af:



Send svaret inden den 1. august 2013 til:
oejeblikket@blind.dk eller
Dansk Blindesamfund
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup. ■

En epokegørende opfindelse

Punktskrift blev opfundet for næsten 200 år siden af franskmænd Louis Braille. Han blev blind som 3-årig ved en ulykke med værktøjet i sin fars sadelmagerværksted. På en specialscole i Paris blev han senere dybt fascineret af at udvikle et tegnsystem, så blinde selv kunne lære at læse og skrive. Braille var samtidig en dygtig musiker, og punktskrift findes også som et musikprog.

⠁	⠃	⠉	⠇	⠑	⠋	⠒	⠎	⠊	⠚
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	

Vidste du

- På Fuglsangcenteret underviser Dansk Blindesamfund løbende kursister i punktskrift. Punktskrift findes også som musikprog.
- Det kræver stor tålmodighed at lære at mestre punktskriftens kunst.

Punktskrift forbedrer livskvaliteten

Punktskrift er stadig et redskab, der forbedrer livskvaliteten for tusinder af mennesker verden over!



Kan grøn stær føre til, at jeg helt mister synet? Hvad betyder det, når øjenlægen siger, jeg lider af tør AMD? Er der en effektiv behandling ud over operation, når det gælder grå stær? Overanstrenger jeg mine øjne, når jeg ikke bruger mine læsebriller?

Spørgsmålene kan være mange, når det gælder dit syn. Og har du ikke allerede kontakt til en øjenlæge, kan det være svært at finde den rigtige person, der kan svare på dine mange spørgsmål.

Det får du mulighed for nu. Dansk Blindesamfund hjælper dig, og vi sørger for, du får mulighed for at stille dine

spørgsmål til eksperter på området. Øjenlæge Hanne Jensen, som til daglig er overlæge og leder af Kennedy Centrets Øjenklinik, vil i hver udgave af Øjeblikket svare på dine spørgsmål. Det er også Hanne Jensen, der i

samarbejde med kollegaer vil orientere om den nyeste viden inden for øjensygdomme.

Send dit spørgsmål til:

oejeblikket@blind.dk
eller

Dansk Blindesamfund
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup

Mrk. henvendelsen:
Spørgsmål til øjenlægen.

Vi kan ikke love, alle spørgsmål kommer i bladet. Kun spørgsmål, der kommer i bladet, vil blive besvaret. Ud fra de indkomne spørgsmål vil øjenlæge Hanne Jensen udvælge de mest informative og almene. Husk at angive navn, adresse, alder og telefonnummer i din henvendelse, så vi har mulighed for at komme i kontakt med dig, hvis vi har uddybende spørgsmål. Du vil naturligvis fremtræde anonym i bladet. ■

Hanne Jensen er svagsynsspecialist

Hanne Jensen er uddannet speciallæge i øjensygdomme i 1988 samt dr. med. i 1991. Hanne Jensen har primært arbejdet med børn og mennesker med handicap, og siden 2002 har hun været leder af Statens Øjenklinik – nu Kennedy Centrets Øjenklinik. Her arbejdes der fortrinsvis med mennesker med arvelige øjensygdomme og synshandicap. Hanne Jensen har ansvaret for 'Synsregistret for børn' her i Danmark. Blandt Hanne Jensens interesse- og specialeområder er børn med synshandicap, voksne med arvelige øjensygdomme og synshandicap samt Socialoftalmologi (forekomsten af blindhed og svagsyn i Danmark og om hjælpeforanstaltninger og hjælpemidler for blinde og svagsynede). Derudover er Hanne Jensen næstformand i Foreningen af Svagsynsspecialister.



TRYGhed og velvære - lige ved hånden

Som blind eller svagtseende bliver hverdagen ofte vanskelig og utryg. Med CEKURAs **personlige** alarmservice har brugeren adgang til hurtig hjælp 24 timer i døgnet.

Med ét tryk på én knap på TRYGboksen er brugeren i **omgående** kontakt med CEKURAs Tryghedscenter.

Sammen vurderer vi, om brugeren har behov for en ambulance, kontakt til sundhedspersonale eller pårørende. Vi har også tid til en god og **beroligende** samtale og hjælper gerne med hverdagens udfordringer.

Fordelene ved CEKURAs personlige service:

- Tal direkte i TRYGboksen
- Adgang til akut hjælp døgnet rundt
- Hurtig assistance ved fald eller ildebefindende
- Kun én knap på TRYGboksen
- TRYGboksen bæres om halsen eller i bæltet
- Personlig service efter brugerens behov og ønsker
- Blinde, svagtseende og seniorer benytter også CEKURA til personlig assistance: Hjælp til bestilling af varer, kontakt til sundhedspersonale, kontakt til pårørende etc.

Gør som Erik og få overskud i hverdagen

1. Ring nu på 3231 6050 og bestil et abonnement på CEKURAs personlige nødkald
2. Vi kører ud og installerer TRYGboksen, når det passer jer
3. Vi forlader jer ikke, før TRYGboksen er installeret og I er kan betjene den

Bestil nu på telefon **32 31 60 50**
eller på **www.cekura.dk**



Som en **ekstra service** har CEKURA indgået samarbejde med Save-a-lot og tilbyder nu både personligt nødkald og levering af dagligvarer. Køb abonnement på CEKURAs personlige nødkald og få samtidig mulighed for at bestille dagligvarer hjemme fra lænestolen - blot ved ét tryk på én knap.

Save-a-lot: Er et online supermarkedet der leverer dagligvarer til private i hele Danmark til engrospriser. Et abonnement hos både CEKURA og save-a-lot koster kun 299 kroner. **Du sparer dermed 79,- om måneden på vores samlede service.**



CEKURA
Tryghed for dig – og dine nærmeste