

**10** Lär dig känna glaukom –  
den lömska ögonsjukdomen

**18** Det perfekta hjälpmedlet  
som så många inte vill ha

**22** Jakten på det  
svartaste kaffet

# Synvinkel

3 • 2024 FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA SYNSKADADES ORGANISATIONSTIDNING



**4**

**Den sjungande rektorn**

# I DENNA TIDNING

3 • 2024

## LEDARE

3 Perspektiv – vårt starkaste hjälpmedel

## ARTIKLAR

4 Med slumpen som guide i livet

## KOLUMN

9 Ge resurscentren resurserna igen!

## ARTIKLAR

10 Möt den lömske!

14 Små saker blir lätt problem  
när man ser dåligt

## FREDDES FÖLJETONG

17 Förväntningar, val och kval

## ARTIKLAR

18 Käpp eller inte käpp – det är frågan

## PÅ TAPETEN

21 Korta nyheter och kommentarer

## KÅSERI

22 Kärlek vid första ögonkaffet!

## NEKROLOG

24 Ann-Britt Mattbäck

## AKTUELLT

26 Synligan på skolbänken

26 På jakt efter ultimata tillgänglighet

27 Personalnyheter

27 Tack, Ulla-Britt!

27 Svansviftande dragplåster på Barnfesten

## AKTUELLT I DISTRIKTEN

28

# Synvinkel

Synvinkel är organisationstidningen för  
**Förbundet Finlands Svenska Synskadade.**

Tidningen utkommer med 8 nummer  
per år i svartskrift, punktskrift, som  
taltidning, tillgänglig pdf och i  
rtf-format, se [www.fss.fi](http://www.fss.fi). Kan också  
fås som e-postbilaga. Årgång 113.



**Utgivare:** Förbundet Finlands Svenska  
Synskadade rf, Parisgränden 2 A 1,  
00560 Helsingfors. Tfn 09 6962 300.

**Redaktör:** Christian Hellman  
Tfn 044 712 3017,  
e-post: [christian.hellman@fss.fi](mailto:christian.hellman@fss.fi)

**Layout:** Christian Hellman

**Tryck:** Forsberg, Jakobstad

**Papper:** Obestruket Multioffset 120 g

**Typsnitt:** PT Sans 12,8 pkt

**Prenumerationer och adressändringar:**

FSS kansli, tfn 09 6962 300,

e-post: [kansliet@fss.fi](mailto:kansliet@fss.fi)



**På pärmen:** En leende vithårig dam i  
ljusblå rock, mörkblå byxor och väska  
med axelrem, står på järnvägsstationens  
perrong. I bakgrunden väntar flera  
personer på tåget. Glasrutornas mönster  
i stationstaket fördjupar perspektivet.  
Foto: Henrika Mercadante

# Perspektiv – vårt starkaste hjälpmedel

I kåseriet i föregående nummer av Synvinkel använde Christian Hellman humorn på ett helande sätt. Samtidigt varnade han om riskerna med stereotypisering. Stereotyper är farliga på flera sätt, inte minst för att föremålet själv kan börja tro på dem.

I min ledare spinner jag vidare på dessa tankar. Hur vi upplever och vad vi tänker om en funktionsnedsättning kan nämligen få större betydelse än nedsättningens egentliga omfattning.

Forskningsartikeln Negotiations of vulnerability in aging with vision impairment visar att personer med synnedsättning använder sig av flera strategier för att anpassa sig till sin situation. En intressant aspekt är att hotet att förlora funktion och rädslan inför att bli beroende av andra har en större inverkan på synrelaterad ångest än den faktiska svårighetsgraden av synnedsättningen. Men ångesten kan också lindras om man upplever en starkare känsla av självverkan – om man känner att man har kontroll över sin egen situation.

Med andra ord kan det finnas en direkt koppling mellan vårt välbefinnande och hur vi upplever vår situation. Denna koppling kan ha större tyngd än den reella situationen vi befinner oss i.

Om vi inte är öppna för att lära oss nytt, så leder synnedsättning

eller synutmaning ofta till markant försämrad fysisk och psykosocial hälsa (2021 Siira, disputation). Den vita käppen kan ge tillbaka känslan av kontroll och även återställa tron på den egna förmågan att upprätthålla balans och orientera sig närmiljön. Själva käppen är dock inte tillräcklig i sig, utan måste kombineras med övning i orienterings- och förflyttningsteknik.

I dagens visuella samhälle är en synnedsättning väldigt krävande. Men synskadefärdigheter, som vi kallar dem, ger tillbaka känslan av kontroll och återställer tron på de egna färdigheterna. De inverkar positivt på vårt perspektiv, med andra ord. Livet med en synnedsättning, oberoende av svårighetsgrad, kan kännas och se helt annorlunda ut om vi är öppna för att lära oss nya sätt att agera i vardagen, om vi tar i bruk nya hjälpmedel och om vi tillsammans övar oss att använda dem.

I det här numret kan du läsa mer om vita käppen. Om du funderar över vilka hjälpmedel som kunde passa just dig, eller var och hur du skulle kunna träna på olika färdigheter, så kan du ta kontakt med din lokala synrådgivare. Vi finns här för dig!



**Johanna Meriläinen**  
rehabiliteringschef

# Med slumpen som guide i livet

Möt den pensionerade rektorn för Blindskolan, kvinnan som talar 11 språk, sjöng på tåg runt om i världen, grundade resurscenter och övervann flygskräcken med hjälp av korsord.

---

TEXT OCH FOTO: HENRIKA MERCADANTE

Lärare, det visste **Solveig Sjöstedt** tidigt att hon ville bli - kanske historielärare, funderade hon, men nej. För en nyfiken person som vill utveckla och utvecklas kändes det lite för dammig. Hon fick ett infall och kontaktade Blindskolan då hon under klasslärarutbildningen vid seminarieskolan i Ekenäs skulle göra ett arbete om ett specialområde. Rädd som bara den och med förhandsinställningen "stackars blinda barn som sitter i ett hörn och är olyckliga" åkte hon dit.

Då dörren till Blindskolan slogs upp galopperade 3 elever glatt förbi och ned för en trappa. Hon insåg genast hur fel hon tänkt. Skolan var liten, mysig och när hon fick frågan "Vill du bli blindlärare? Vår lärare går i pension." nappade hon genast på det. Problemet var bara att hon ännu var för ung, 21 år var gränsen för att få jobba som lärare. Vad göra? Jo, hon utbildade sig först till blindlärare, gick raskt gymnasiet som privatist och när hon var redo

att axla ansvaret visade det sig att läraren alls inte ville gå i pension.

## Sjöng in mellanölet i butikerna

Parallellt med inhopp som blindlärare började hon jobba som sekreterare på utlandsavdelningen på Tauchers reklambyrå, där hon fick översätta reklamtexter. Hon förkovrade sina kunskaper genom att lyssna på sånger på olika språk och gå på Arbis kurser. I slutet av 60-talet, upplevde hon glädjen då mellanölet kom till Finland och fick säljas i vanliga butiker. Hon översatte Koffens reklamtexter och spelade och sjöng för affärsmän tillsammans med en kille som spelade banjo.

1972 ringde Blindskolans föreståndare till henne och frågade om hon nu var redo att komma och jobba på skolan som föreståndare och hon kastade sig in i jobbet med själ och hjärta och ett år senare blev hon rektor.

– I väskan hade jag precis det

---

*"stackars blinda barn som sitter i ett hörn och är olyckliga"*

---



som behövdes som rektor: språk, marknadsföring och erfarenhet av kontorsarbete, skrattar Solveig.

Hur hon samtidigt hann tågluffa runt i Europa, Sovjetunionen, Azerbajdzjan, Iran och Turkiet med gitarren som resällskap och sjunga sig till nya bekantskaper vet ingen. Därtill generade det henne att hon inte hade en akademisk utbildning, så vid sidan av rektorsarbetet tog hon även sin examen i pedagogik vid Jyväskylä universitet. Slutarbetet handlade om VersaBraille, det vill säga den första bärbara modellen av en datorliknande punktskriftsmaskin.

Punktskriften har alltid fascinerat Solveig. Då eleverna skrev prov kunde hon hålla blicken på dem och samtidigt öva upp snabbheten i att läsa punktskrift. En gång på sjukhus var kunskaperna särskilt värdefulla.

– Då lamporna släcktes klockan nio var det bara jag som kunde fortsätta att läsa böcker i mörkret.

Solveigs ögon lyser när hon berättar hur mycket lättare det är att skriva både arabiska och ryska på punktskrift. Pectopah blir exempelvis restoran på punktskrift.

### **Grundskolan skräller in**

Solveig beskriver Blindskolan snarare som en familj än en skola och visar stolt upp foton av studenter som gått ut skolan med goda vitsord. I skolan fanns ett elevhem, och allt från barnsköterskor till rolighetsmakare. Även finska elever var välkomna då den finskspråkiga



■ **Kärt återseende.** Tessa Bamberg, punktskriftsansvarig på FSS, är en av Solveigs forna elever.

skolan flyttade till Jyväskylä 1972. Under den 2-åriga förskolan lärde sig de finska eleverna svenska och klarade sedan av att följa lektionerna. Språkundervisningen blomstrade under Solveigs tid som rektor. Barnen studerade engelska, tyska, franska och senare också ryska. Skolan var pionjär med att erbjuda modersmålsinriktad finska, vilket Solveig föreslog även för andra skolor på ett möte med sfp med temat tvåspråkiga barns utmaningar.

– Svaret var kort ”Det står ju inte i lagen”. På motsvarande möte ett år senare presenterade sfp en strålande ny idé: Vi ska införa modersmålsinriktad finska.

1973 gick startskottet för grundskolan och det var bråda tider. Det behövdes nya böcker i punktskrift och samtidigt skulle undervisningen fortgå. Dessutom var de nya läromedlen fulla med bilder, så mycket

*Då lamporna släcktes klockan nio var det bara jag som kunde fortsätta att läsa böcker i mörkret.*

omarbetades från grunden. Sex elever fanns det per klass och 3 ark rymdes på varandra i punktskriftsmaskinen som dag och natt gick varm, eftersom det var lärarna själva som skrev merparten av böckerna.

– Det var ett sjuhelsikes jobb.

Tack och lov har jag aldrig haft vare sig man eller barn och behöver få timmars sömn, så jag har kunnat ge allt för skolan.

I slutet av 70-talet började de så kallade handikappkompenserande ämnenas frammarsch. Mobility, lektioner i användning av tekniska hjälpmedel och formgivning inkluderades i undervisningen.

I en fältrapport från 1985 beskriver en studerande, Sonja Nyström, undervisningen i Blindskolan. Då hade skolan 16 elever och 10 lärare. I förskolan låg fokus på sinnesträning, begreppsbildning och orientering. Barnen lärde sig lyssna aktivt, öva upp känselsinnet och behärska sina rörelser genom rytmiska övningar till musik. Räkna lärde sig barnen i lågstadiet på abakus-ramar. På mellanstadiet var det dags för skrivmaskinslektioner med 10-fingerssystemet där grundtangenterna f och j var utmärkta och samtidigt fick eleverna börja använda reglett.

– 80–90-talet var en supertid.

Skolan var självständig och hade pengar. Vi kunde utnyttja all ny teknik som kom in och välja det senaste och bästa.

Undan för undan kom allt fler avancerade tekniska hjälpmedel till skolan.

### **Från integrering till resurscenter**

Först mot slutet av 80-talet började integreringen av elever i närskolor-

na på svenskt håll i Finland, mycket senare än i övriga Norden. Enligt Solveig var det primärt föräldrarna som bromsade utvecklingen, men hon minns att även lärarfacket sände ut brev där de varnade för utvecklingen. Integreringen påbörjades i gymnasierna.

– Det gick mycket bra i början, men vi måste minnas att då hade eleverna ju redan utbildats i många år i synskadefärdigheter och användning av olika hjälpmedel och hade en bred kunskapsbas.

Framför allt hade Blindskolan, nu vid namn Svenska skolan för synskadade, resurser att följa och stöda sina elever från skolstarten tills eleverna gått ut universitetet eller en yrkesutbildning. Lärarna fick individuell handledning.

Allt förändrades på 2000-talet på grund av nya lagar. Solveig såg vartåt det barkade och därför gick hon i pension som 58-åring.

– Det var skitigt, vansinnigt och helvetiskt. Nu var det inte längre vi som fick avgöra vem som behövde stöd. Politikerna satt på pengarna och hade inte en blekblå aning om vad som behövdes.

Kompetensen och pengarna bör finnas under samma tak i ett fungerande resurscenter. Solveig tog farväl av Finland och började utveckla kompetenscenter i andra länder.

### **Med korsord ut i världen**

Att ha flygskräck är en utmaning för den som vill åka ut i världen, men räddningen för Solveig var att hon är kryssgalen, ett arv av pappa Hasse som i många år skrev korsorden i Hbl. Genom att lösa korsord överlevde hon flygfärderna som var många.

Korsord har hon skrivit i 15 olika tidningar och otaliga har hon löst under sina resor.

Äventyren började redan under rektorstiden, då hon tack vare sina språkkunskaper lockades med i nordiska projekt, vilket utvidgades till baltiska projekt och EU-projekt. Som representant för nordiska ICEVI, International Council for Education of People with Visual Impairment, höll hon föreläsningar och workshops för lärare i många länder. Hon utvecklade undervisningsmodeller och skrev också en bok om undervisning av synskadade, *Sex små punkter – vägen till kunskap*. Framför allt deltog hon i utvecklingen av resurscenter runt om i Europa då skolorna för synskadade började läggas ner.

Ur spontana möten föddes nya projekt. Solveig träffade en ungersk matematikprofessor, **Emmy Csocsán**, på en konferens. De fick av misstag varandras inbjudningsbrev, vilket utmynnade i en livslång vänskap och många gemensamma projekt, även en matematikbok för personer med synnedsättning som idag finns på åtta språk.

En avlyssnad diskussion om specialskolor på ett flygfält i Budapest ledde till ett nytt möte och en inbjudan till Rumänien för att i två år bygga upp resurscenter och utbilda speciallärare. Då hade hon just återvänt från ett motsvarande treårigt projekt i Kosovo och undervisningsepisoder i Jordanien och Tanzania.

Vad står här näst på Solveigs agenda? Det beror helt på vem hon träffar på tåget. Världen är öppen för den som är öppen och ser möjligheter med varje möte.

*Världen är öppen för den som är öppen  
och ser möjligheter med varje möte*



**Fruktsam samarbete.** Slumpen ledde till gemensamma projekt och en livslång vänskap mellan Solveig och Emmy.

## Solveig Sjöstedt

**Född i** Ekenäs 1942.

**Gick i** Toppan, Bullan, Seminarieskolan i Ekenäs

**Bosatt i** Helsingfors.

**Examen i** pedagogik 1988 vid Jyväskylä universitet

**Rektor vid** Blindskolan 1972–2000.

Föreläsare, utbildningsutvecklare nationellt och internationellt

**Talar** 11 språk, sjunger på 18.

**Skriver** böcker och dikter

**Skapar** korsord

**Drömmer om** att de som sitter på kunskapen om personer med synnedsättning även skulle sitta på pengarna.



# Ge resurscentren resurserna igen!

Hur är det möjligt att så många elever från den lilla Svenska skolan för synskadade skriver studenten och fortsätter på universitetsnivå? Det här undrade en professor vid Helsingfors universitet i slutet av 1990-talet. Frågan är, hur var det möjligt?

Allting började egentligen redan i förskolan. De så kallade handikappkompenserande ämnena mobility, hjälpmedelsanvändning och olika former av sinnesträning utgjorde en del av undervisningen. De finskspråkiga eleverna fick finska som modersmål redan i åk 5 (den numera vanliga MoFI finskan som startade i vår skola tack vare våra finskspråkiga elever). Dessutom var lärarna i högstadiet ämneslärare och inte klasslärare, vilket innebar verklig specialisering. Samtidigt utvecklades också tekniken, så eleverna lärde sig använda VersaBraille, Memona, BrailleMate, datorer och förstorande program för de synsvaga. Tack vare Svenska Blindskolföreningen hade vi som kände till behoven råd att se till att alla elever fick det material just de behövde, och vid integreringen fick alla skolor också en fax, vilket gjorde det enklare att sända material från skolorna för överföring till punktskrift.

I skolan undervisade vi i sex språk, men det vi inte klarade var franska. De elever som ville lära sig det språket i högstadiet kunde göra

det i Lönnbeckska samskolan. Integrationen startade i gymnasierna och förbereddes väl. Våren innan eleverna skulle integreras åkte vi till skolorna för att informera lärarna både om elevernas kunskaper, deras tekniska hjälpmedel och den service vi kunde ge dem. Hit hörde bland annat överföring av material till punktskrift och svartskrift (proven, så att lärarna kunde kolla dem), information och utbildning, och att se till att eleverna fick böckerna på punktskrift.

Vi startade MoFI undervisningen för att de finskspråkiga eleverna skulle kunna välja om de ville fortsätta i ett svenskt eller finskt gymnasium. En pojke valde en finsk skola. Läraren i finska ringde mig: ”Hur täcks ni skicka en blind elev från en svensk skola hit. Jag är van vid goda resultat! 3 veckor senare ringde hon igen: ”Tack, han är min bästa elev”.

På den här tiden fick specialskolornas rektorer informera både Skolstyrelsen och Ministeriet om hur integreringen bör skötas och hur skolan skulle bli ett resurscentrum. Vi kunde alltså påverka lagstiftningen helt och hållet. Inga ändringar gjordes, experterna fick bestämma, **INTE POLITIKERNA!**

Idag har allting ändrats, politikerna bestämmer – tyvärr!



**Solveig Sjöstedt**  
fd rektor för  
Svenska skolan  
för synskadade

# Möt den lömske!

**Glaukom är ett samlingsnamn för en grupp ögonsjukdomar som drabbar synnerven. Den vanligaste typen av glaukom är länge helt symtomfri och mycket svår att upptäcka.**

---

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

Glaukom ligger på fjärde plats bland ögonsjukdomar som leder till blindhet. I Finland får cirka 100 000 människor vård för sjukdomen, men det finns studier som antyder att antalet drabbade kan vara dubbelt så stort, eftersom sjukdomen är så svår att upptäcka.

Hög ålder är en betydande riskfaktor, men glaukom förekommer även hos personer under 50 års ålder. Det finns även ärftliga, etniska och medicinska riskfaktorer.

Glaukom kan komma smygande eller plötsligt. Den kroniska typen heter öppenvinkelglaukom och utgör cirka 80% av alla fallen. Den akuta typen kallas trångvinkelglaukom och är lika allvarlig, men något lättare att upptäcka. Till gruppen hör även ett antal mer sällsynta varianter, såsom pigmentärt glaukom.

## **Öppenvinkelglaukom**

Öppenvinkelglaukom kallades tidigare grön starr, men den termen anses nuförtiden föråldrad. Det är en mycket långsamt framskridande sjukdom som ofta beskrivs som lömsk och förrädisk. Man kan inte se några tecken utanpå ögat, och man

känner inte heller någon smärta. Synbortfallet börjar i utkanten av synfältet, och det långsamma förloppet gör att hjärnan hinner kompensera för synintrycken som försvinner. Processen kan därför fortgå i det fördolda i årtionden. Enligt ögonläkare **Henrik Bygglin** är sjukdomen svår att upptäcka.

– Man brukar säga att det finns många som har en glaukomdiagnos men inte själva sjukdomen, och lika många som har sjukdomen men inte en diagnos.

Öppenvinkelglaukom upptäcks ofta av en slump, till exempel i samband med andra undersökningar. Tyvärr är det vanligt att det redan hunnit uppstå betydande skador innan sjukdomen upptäcks.

– Eftersom det är synnerven som skadas, kan man aldrig återfå synförmågan som gått förlorad. Och upptäcker man inte sjukdomen i tid, leder det till blindhet, förklarar Bygglin.

## **Trångvinkelglaukom**

Trångvinkelglaukom har ett snabbare sjukdomsförlopp och tydligare symtom än den kroniska typen.



Foto: iStock.com/Anna Derzhina

Symtomen är ändå inte lättolkade.

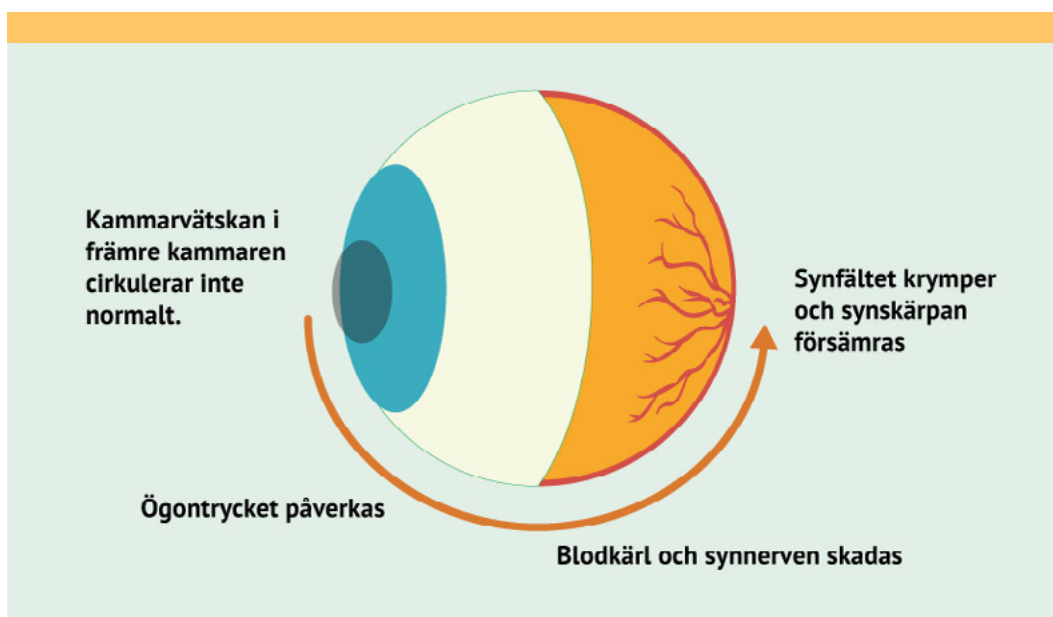
– Symtomen för trångvinkelglaukom kan förväxlas med neurologiska symtom. Detta kan leda till att behandlingen av ögonsjukdomen fördröjs och permanent synskada uppstår, berättar Bygglin.

Vid trångvinkelglaukom kan tryckförändringen ibland ske mycket fort, vilket leder till kraftiga symtom, såsom ilsket rött öga, bukvärk, illamående och kräkningar, samt en snabb och dramatisk försämring av synförmågan.

### Svårupptäckta symtom

Förändringar i ögontrycket och en försämrad synförmåga utgör de två huvudsakliga symtomtyperna för glaukom. Ett förhöjt ögontryck går att behandla, men de individuella variationerna mellan olika patienters normalvärden komplicerar ställandet av diagnosen.

– Ögontrycket är en viktig markör, men inte den enda. Inte ens ett normalt tryck utesluter nämligen glaukom. Lite förenklat sagt, så mäter man inte för att se om ögontrycket



■ **Orsak och verkan.** Förändringar i ögontrycket leder till permanent skada på synnerven.

överskrider ett fast gränsvärde, utan för att bedöma om trycket är för högt för just den patienten man undersöker, förklarar Bygglin.

Det andra huvudsymtomet är en försämrad synförmåga. Vid öppen-vinkelglaukom krymper synfältet sakta från kanterna, och med tiden uppstår även svarta, statiska fläckar på olika ställen i synfältet. Sjukdomen är alltid långt framskriden när de här symtomen blir märkbara.

### Lättbehandlad men lömsk

Om en ögonläkare uppmätt ett mycket högt ögontryck i två mätningar efter varandra, får man automatiskt diagnosen glaukom. Detta betyder ändå inte att man har sjukdomen. Det finns till och med en variant som endast uppstår vid abnormt lågt ögontryck. Bygglin understryker hur viktigt det är att ta det säkra före det osäkra.

– Sjukdomen är såpass allvarlig och svårupptäckt, att det är klokt att låta sig undersökas regelbundet när man blivit lite äldre – i synnerhet om en familjemedlem har glaukom. Och har man den minsta misstanke om symtom, så bör man genast boka tid hos ögonläkaren, uppmanar han.

En glaukomundersökning kan göras på en vanlig ögonläkarmottagning. Ett flertal olika tester måste utföras innan diagnosen kan ställas. Processen är smärtfri.

– Vi mäter bland annat ögontrycket och undersöker om synfältet påverkats, men det viktigaste är att ta reda på om synnerven skadats. Vi tar bilder av ögonbotten, som

sedan analyseras noggrant, förklarar Bygglin.

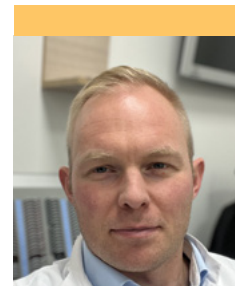
Målet för behandlingen är att sänka ögontrycket. Detta sker med ögondroppar som patienten själv sätter i ögat, vanligen flera gånger om dagen. I svårare fall ger man laserbehandling, och ungefär var tionde glaukompatient genomgår en ögonoperation i något skede. Sjukdomen är i regel lättbehandlad, och man kan få förloppet att stanna upp helt. Men sjukdomens lömska drag ställer till med problem även under behandlingen.

– Tyvärr slarvar endel patienter med ögondropparna. De upplever att biverkningarna är besvärligare än själva sjukdomen, som ju inte ger några symtom alls. Det här är ett betydande problem, konstaterar Bygglin.

### Framtidsutsikterna

Globalt lever cirka 75 miljoner människor med glaukom, vilket gör utvecklandet av nya läkemedel och behandlingsmetoder ekonomiskt lönsamt. Ett av de viktigaste målen är att lindra biverkningarna.

– De första medicinerna hade besvärliga biverkningar. Under de senaste årtiondena har det kommit många nya och bättre typer av ögondroppar, och även helt nya grupper av läkemedel. Inom glaukomkirurgin utvecklas också kontinuerligt nya metoder som är mindre invasiva, berättar Henrik Bygglin.



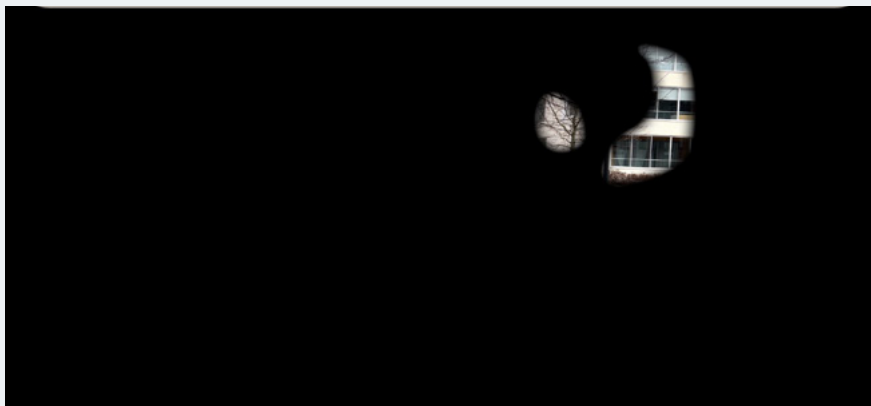
#### ■ Vår expert.

Henrik Bygglin är ögonläkare vid HUS ögonklinik.

*Tyvärr slarvar endel patienter med ögondropparna.*



Foto: Christian Hellman



■ **Lömsk.** När symtomen blir uppenbara, är sjukdomen redan långt framskriden. Exempelbilderna är producerade med appen Synsimulator.



■ **Sportig.** Rita Lund promenerar två gånger varje dag. "Det gäller att hålla humöret uppe. Under promenaderna försvinner dystra tankar."

# Små saker blir lätt problem när man ser dåligt

“En så löjlig sak som att klippa tånaglarna kan vara svårt”, säger Rita Lund i Åbo, som har glaukom. Hon efterlyser servicesedlar till fotvård.

---

TEXT OCH FOTO: PONTUS ANCKAR

Den som har normal syn funderar sällan på små bekymmer som till exempel att inte se om det är dammigt i lägenheten eller hur det känns att gå omkring med oklippta tånaglar.

– Men något så löjligt blir ett problem om du inte själv klarar av att klippa dina naglar. Jag sitter på en pall i bastun och har en lampa med riktat ljus men ändå är det svårt, säger **Rita Lund** i Åbo.

Hon säger att det är en nackdel att det inom hälsovården inte finns en service som hjälper, till exempel, människor med synskador att sköta små saker som kan bli problem när de inte blir skötta.

– Det låter löjligt att prata om tånaglar, men man måste ju klippa dem. Annars får man ju ingenting att sitta på fötterna. Min man har olika krämpor och kan inte hjälpa mig. Min son med familj bor i Hangö. När de kommer på besök vill jag inte börja prata om mina naglar. Vi har nog annat att prata om.

Rita undrar om det inte kunde finnas en anställd vid hälsocentralen som i samband med hembesök kunde klippa folks naglar.

– Eller så kunde folk få en servicesedel så att de kunde gå

någonstans på nagelvård.

## Krångligt att droppa

Rita har glaukom. För att hålla ögontrycket nere använder hon ögondroppar morgon och kväll. Hon använder också ett slags gel som håller ögonhinnan mjuk och fuktig.

– Annars känns det som om jag skulle ha stenar i ögonen, säger hon, och berättar att hon har två olika ögondroppar och två olika gel. På morgonen använder hon både droppar och gel, på dagen ett tunnare gel och på kvällen ett tjockt gel plus droppar.

Trots att Rita Lund har jobbat som hälsovårdare upplever hon droppandet som ganska krångligt.

– Droppflaskorna och pipetterna är inte alltid så lätta att använda. Jag funderar nog ofta hur till exempel äldre, ensamstående män som inte är vana att göra sånt här klarar det. Av mig har ingen frågat hur jag klarar det.

Hon återkommer ofta till att ingen frågar hur hon och hennes man, som har diagnostiserats med alzheimer, klarar sig i hemmet och vad de behöver hjälp med.

– Ingen har till exempel frågat

om vi behöver hjälp med städningen. Jag ser inte dammet så noga mera, men det är inte hela världen.

– Förr i världen hade man sociala sköterskor som pratade med patienterna och frågade hur de hade det hemma. Men det finns väl inte resurser för det längre. Det finns betydligt fler gamla människor än förr.

### **Med i experiment**

Rita kommer inte ihåg att någon nära släkting skulle ha haft glaukom.

– Men jag fyller 86 i maj. Mina anhöriga har dött tidigt, innan de fyllde 85. Glasögon har de nog haft, men inte minns jag att någon skulle ha använt ögondroppar.

Själv hade hon inga problem med ögonen som ung. Vid 40 års ålder började hon använda läsglasögon och vid en syngranskning konstaterades det att hon hade förändringar i ögonbotten.

– Men de visste inte riktigt vad det var. De frågade om jag har sockersjuka, men det hade jag inte. Däremot har jag haft högt blodtryck sedan jag var 50.

Någon medicin fick hon inte och funderade inte närmare på sina ögon, eftersom hon inte hade några problem med synen.

– Det var först när jag närmade mig 70 som synen började falska.

Det visade sig att det fanns en fuktig fläck i högra ögat och Rita kom med i ett forskningsprojekt om åldersgenererad degeneration av makulan vid ÅUCS. I nästan två år gick hon regelbundet till ÅUCS där

de injicerade en ny medicin rakt in i högra ögongloben. Medicinen var ett experiment och syftet var att göra ögat torrt.

– Det projektet tog slut och det blev ingen uppföljning. Face to face fick jag inte veta någonting. Om det var medicinen de experimenterade med eller något fel på mitt öga vet jag inte, men efter det pajade mitt högra öga. Nu kan jag inte läsa med det ögat, inte ens med glasögon.

Glaukom-diagnosen fick hon efteråt, hos en privatläkare.

– Jag hade turen att få en läkare som är specialiserad på glaukom.

Hur fungerar dina ögon nu?

– Det högra är ur spel, men jag klarar mig med det vänstra. Jag kan titta på TV och läsa med hjälp av glasögon och förstoringsglas. Jag har haft stor glädje av talböcker.

### **Promenader håller formen**

Rita är inte den som klagar. Hon upplever att hon och maken Rainer har det ganska bra. De klarar sig på sina pensioner och promenerar två gånger varje dag.

– Första gången går vi med stavar och ryggsäckar till någon av butikerna här i närheten och köper mat. Den andra promenaden är lite kortare. Promenaderna gör att dystra tankar försvinner och så har vi lärt känna nya människor.

Hon skrattar till.

– Om du skulle se mig där ute, hurtig med stavarna i handen, skulle du inte tro att kärringen har så många krämpor som jag har. Det gäller att hålla humöret uppe!

*Jag ser inte dammet så noga mera, men det är inte hela världen.*



# Förväntningar, val och kval

Jag är ingen expert på hur processen att skaffa ledarhund ser ut, i synnerhet då det gäller valet av hund. Får jag själv välja min hund, eller kan valet liknas vid hur trollstavsköp går till i böckerna om Harry Potter, där det är trollstaven som väljer trollkarlen? Hur vill jag egentligen att min ledarhund ska vara då vi äntligen träffas?

Under processens gång har jag fått höra en del om hur valet går till. Precis som människor har också hundar egna personligheter. En del kan vara lugna och försiktiga, medan andra kan vara ivriga arbetsnarkomaner som inte får nog av arbetet. Somliga kan också vara alltför lekfulla, vilket gör att de inte klarar av ansvaret och inte kan bli dugliga ledarhundar, även om de har klarat sig väl under lektionerna i ledarhundsskolan. Personligheten är en viktig del av symbiosen mellan ledarhunden och dess förare.

När jag har fått lära mig om valprocessen, så har jag förstås funderat över hurudan jag vill att min egen ledarhund ska vara. Om jag själv kunde välja hundens personlighetsdrag, så skulle jag önska att den är lagom lekfull och redo för nya äventyr. Hunden får gärna också uppmuntra mig att ta risker där det är möjligt. Samtidigt vill jag ändå inte att den är för våghalsig.

Jag älskar att besöka nya platser, så det skulle vara fantastiskt om hunden klarar av olika arbets-

miljöer. Detta är egentligen en nödvändighet, eftersom jag ju bor på landet och arbetar i en storstad. Ett drömscenario vore att hunden skulle klara av att leda mig i en otymplig skogsmiljö under hösten, så att jag på egen hand skulle få uppleva naturen i all sin prakt.

I vardagen har jag inte så stora krav, men jag vore väldigt tacksam om min ledarhund skulle vara tydlig med vad den vill. Även om jag har varit omgiven av hundar, så smyger sig osäkerheten på när det faktiskt gäller att ta hand om en hund. Jag är mest rädd för att jag inte kommer att förstå när den är hungrig, eller när det är dags att uträtta viktiga bestyr. Det ena problemet går att lösa med tidsintervall, men städning har aldrig varit min starka sida.

Skulle jag själv få välja namnet på min nya vän, så skulle det nog bli något kort och koncist. Namnet borde vara enkelt att ropa när jag vill att min hund kommer till mig, eftersom jag är urusel på att vissla. Jag är inte så förtjust i vanliga hundnamn, så det skulle gärna få vara unikt.

Jag har aldrig varit så bra på att hitta på namn, så mina egna namnfunderingar får nog bli osagda här. Dessutom är det säkert så, att man ändå inte får välja ett eget namn för sin ledarhund – såvida inte man skolat upp en valp själv, förstås.



Fredrik Lindgren  
"Frede"



# Käpp eller inte käpp – det är frågan

Den vita käppen är mycket mera än bara en vitmålad käpp. Den är både en symbol och en möjliggörare, men den kommer med stigma i bagaget.

---

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

Idén att använda en vit käpp som hjälpmedel för personer med funktionsnedsättning föddes under 1920-talet. Den första användargruppen var franska krigsinvalidier, men idén spred sig fort till andra länder. Under de följande årtiondena utvecklades konceptet aktivt, och speciellt de blinda började använda käppen allt mer i vardagen.

Den vita käppen har idag en ikonisk status som ett enkelt, effektivt och pålitligt hjälpmedel. Den hjälper miljontals personer med grav synnedsättning att undvika faror och att orientera sig i omgivningen.

## Det perfekta hjälpmedlet?

Vid en första anblick ter sig den vita käppen som det perfekta hjälpmedlet. Den är liten till storleken, relativt billig och mycket robust. Den vita käppen är, helt enkelt, ett mycket väl fungerande och nyttigt hjälpmedel.

Med en hundra år lång historia och en global spridning, är det rimligt att anta att den vita käppen måste vara högt uppskattad bland personer med nedsatt synförmåga. Flera studier visar dock att det finns många som föredrar att inte använda en vit käpp i vardagen, trots att de skulle ha en konkret nytta av den. För att förstå vad denna antipati

beror på, måste man först granska den vita käppens roll i relationen mellan brukaren och omgivningen.

## Befriaren

Den vita käppen frigör sin brukare från flera av de begränsningar i rörelsefriheten som en allvarlig synnedsättning medför. Den gör det lättare att avläsa den fysiska närmiljön och att orientera sig. Den hjälper brukaren att känna av underlaget och att undvika fysiska hinder. I denna roll är den vita käppen ett rent taktilt verktyg. Målet är att på ett tryggt sätt öka rörelsefriheten och stärka självständigheten i vardagen.

## Beskyddaren

Den vita käppen skyddar från externa faror, genom att göra omgivningen medveten om brukarens synnedsättning. I denna roll är den vita käppen både en visuell symbol och ett kommunikationsverktyg. Den signalerar och markerar. Den skapar fria ytor och den påverkar omgivningens rörelsemönster.

Varför låter då så många bli att använda den vita käppen? Artikeln "Vita käppen – redskapet som hjälper och stjälp" (Maria Bäckman, Budkavlen, 2019) bygger på tvärve-

*Så länge sjukdomen förblir osynlig, uppfattas man inte som avvikande eller annorlunda.*

tenskaplig forskning vid Stockholms universitet, och behandlar just denna fråga. Enligt artikeln kan den vita käppens positiva egenskaper upplevas som negativa, när man sätter dem i relation till brukarens egen självbild och omgivningens fördomar.

### **Avslöjaren**

Alla ögonsjukdomar ger inte synliga symtom. Glaukom är ett välkänt exempel på detta. I vissa fall är det därför möjligt att leva med en synnedsättning utan att omvärlden känner till den. Så länge sjukdomen förblir osynlig, uppfattas man inte som avvikande eller annorlunda.

En av den vita käppens viktigaste uppgifter är att signalera till omgivningen att här kommer en person med en allvarlig synnedsättning – någon som avviker från det normala och som kan behöva hjälp. Den vita käppen både avslöjar och synliggör synnedsättningen. Man tvingas då in i en ny social identitet som definieras av sjukdom och nedsatt synförmåga. Man uppfyller inte längre de kroppsliga normerna. Många upplever detta som degraderande eller som en förlust av social status. Det kan också leda till skamkänslor kring sjukdomen, även om sådana inte funnits tidigare.

### **Utpekaren**

För dem som lider av en progressiv ögonsjukdom kan den vita käppen utgöra en ovälkommen bekräftelse av att sjukdomen nu nått en kritisk fas, och att möjligheten att leva ett

självständigt liv nu är hotad.

Andra väljer bort den vita käppen för att den får dem att känna sig fysiskt utsatta och sårbara. De upplever att den vita käppen märker ut dem som lätta offer för olika typer av brott mot deras person.

### **Alla väljer själv**

Det är ett problem att många väljer bort ett hjälpmedel som de egentligen har behov av, inte minst för att detta leder till att de utsätter sig för onödiga risker. Problemet kommer dock sannolikt att kvarstå så länge det förekommer fördomar och stigma kring synnedsättning i samhället.

Det står utom all tvivel att den vita käppen är ett effektivt hjälpmedel i vardagen. Det är likaså ett faktum att den vita käppen alltid signalerar till omgivningen om sin brukares synnedsättning. Valet mellan att använda eller inte använda den vita käppen är därför, till syvende och sist, en personlig fråga. Var och en måste själv bedöma hur balansen utfaller i just hens eget fall.

Lyckligtvis är den vita käppen inte ett dyrt hjälpmedel, så tröskeln att prova hur den passar de egna behoven är låg.



---

## **Fastighetsägaren övertar ansvaret för brandvarnare i hemmet**

Från och med år 2026 är fastighetsägaren ansvarig för att det finns fungerande brandvarnare i lägenheterna. Fastighetsägaren bör redan nu förbereda sig för detta. Denna åtgärd är viktig för funktionshinderrörelsen, för att öka tryggheten såväl i privata hem, som i bostadshus. Beslutet utgör viktigt steg framåt, eftersom det kan vara svårt för personer med synnedsättning att byta batterier och att se om brandvarnaren fungerar.

---

## **Rapport om hur personer med funktionsnedsättning ser på räddnings- och beredskapsfrågor**

Handikappforum har publicerat en rapport om hur personer med funktionsnedsättning ser på räddnings- och beredskapsfrågor. Under juni-september månad svarade över 300 personer med funktionsnedsättning på en enkät om hur de upplever sin egen situation i ett krisläge. Rapporten visar att många känner en oro över hur de skulle klara sig, och även för att de inte kommer att få stöd och hjälp.

---

## **Diskrimineringsombudsmannens rekommendationer för transporttjänster för personer med funktionsnedsättning**

Diskrimineringsombudsmannen har utarbetat rekommendationer till välfärdsområdena om anordnande av transporttjänster för personer med funktionsnedsättning. Syftet med dokumentet är att förbättra upphandlingen av funktionshindertjänster och att öka jämlikheten i färdtjänsten mellan olika delar i landet. Det finns stora problem kring hur transporttjänsterna för personer med funktionsnedsättning fungerar.

---

## **Regeringens utkast om precisering av lagen om funktionshinderservice**

Regeringen har den 12 april publicerat ett utkast till precisering av tillämpningsområdet för den nya lagen om funktionshinderservice. I skrivandets stund verkar förslaget innebära att man i första hand skulle göra behovsbedömningar och erbjuda service enligt socialvårdslagen. Lagen om funktionshinderservice skulle tillämpas endast i de fall där klienterna behöver stöd och service som inte kan erbjudas enligt socialvårdslagen. Men enligt förslaget ska klientavgifternas storlek inte beaktas vid bedömningen. Förslaget innebär en försämring för många medlemmar inom FSS. Vi kommer att återkomma med mer information senare i vår.

# Kärlek vid första ögonkaffet!

Redan som barn förstod jag att man inte är vuxen på riktigt förrän man börjat dricka kaffe. De vuxna sög ju i sig så resårerna rämnade, men när jag själv i smyg sörplade i mig lite ur fafas kopp, spottade jag genast ut allting över famos förkläde. Jag kände mig väldigt liten då.

Dagen jag fyllde 18 år bryggde jag min första panna. Det smakade underbart! Detta var ju också ett oomkullrunkeligt bevis på att jag äntligen blivit vuxen! Eller kanske ändå inte...

Om sanningen ska fram, så var svart kaffe då ännu för häftigt för mina veka smaklökar. Så jag fuskade, och sökte hjälp i mjölkburken och sockerskålen. Min första kopp kaffe var därför ljusgul till färgen och smakade som svagt silverté.

När jag tog steget in i arbetslivet, såg jag med skräckblandad vördnad på kafferummets eminenser. De satt där till doms, med sina kroniskt värkande kaffetänder, och deklarerade med hög röst att de "bara dricker svart kafi"! De pinade mig outtröttligt med försmädliga gliringar om min likbleka brygd. "Int e de där kafi – du har bara fått smuts i mjölken", fick jag höra. Jag insåg fort att jag måste lära mig dricka svart.

Så jag började experimentera. Jag köpte starkare böror och en kokare av värstingmodell. Jag drog ned på mjölken och sockret så mycket jag tordes. Med bittra tårar rinnande utför kinderna, konfronterade jag skoningslöst smaklöckarna

med allt beskare konkottioner. Färgen i koppen blev nog stadigt mörkare, men ändå aldrig tillräckligt svart. Jag hade kört in i väggen. Jag ville ju inte bara komma jämsides med retstickorna, utan lämna dem i kölvattnet av det djupaste svarta kaffe de nånsin sett!

Allting ändrades den dagen då min chef bjöd mig på espresso. Jag smuttade först försiktigt... oj då... oj oj ojsan då! Det här var nåt helt nytt – kaffe svartare än svart kaffe, och godare än gott! Espressotåget till kafielitens topp hade anlämt! Nu skulle jag bli vuxen på riktigt!

På jobbet tog kafferummets tunga garde emot sin nyaste, espressoläppjande medlem med breda, bruna leenden. Istället för gliringar, bemöttes jag nu med beundrande nickningar och uppskattande kommentarer om den trögflytande svarta brygd som böljade i min lilla kopp. Jag hörde nu till gänget!

Jag förvandlades snabbt och totalt. Tandemaljen började mista sin lyster, och mitt leende blev allt fläckigare. Jag blev också så fantasiskt pigg till natten, att jag fick de efterlängtrade mörka påsarna under ögonen efter bara ett par veckor! Jag hade aldrig förr känt mig så vuxen!

Men det lurade en orm i mitt paradis. Någonting gnagde inuti. Jag kände att jag inte ännu nått ända fram. Men hur går man vidare från espresson – det svartaste kaffet av dem alla?

Det var i detta hopplösa läge jag



**Christian Hellman**  
redaktör



■ **Beck+mörker.** Mörkercaféet serverar kaffe som är så svart att det blir mörkt även utanför koppen. Bilden till höger är tagen på Helsingfors finaste mörkercafé.

såg en annons för något de kallade "mörkercafé". Hela annonsen var svart! Det här var riktat till mig! Det här fick jag inte missa!

Det har nu gått några månader sen mitt första besök på mörkercaféet. Upplevelsen var omskakande! Det var kärlek vid första ögonkastet! Jag har inte upplevt ett så intensivt pirrande i kroppen sen långfredagen 2020, då jag i misstag kortslöt väffeljärnet efter alltför många koppar espresso med kask. Precis som den gången, fylldes jag av en oerhörd energi på nolltid!

Det mest slående var att deras brygd visade sig vara så omåttligt svart att det blev beckmörkt i hela salongen långt innan kaffet ens serverades! Mörkare kaffe än så står knappast att finna annorstädes, så mitt sökande är nu över!! Jag känner mig lugn inombords, förutom den kroniskt lösa mage jag fått av allt kaffe, såklart.

Jag rekommenderar jag varmt att du själv besöker mörkercaféet och inte ser stället med egna ögon! Ett gott råd: Beställ inte dopp till kaffet – du kommer ändå bara att doppa förbi. Du kommer också fort

att märka att det mesta blir svårare när man inte ens ser röken av någonting!

Mörkret utgör också ett problem. Man kan ju inte sticka under stol med att mörkercaféet inte är särledes tillgängligt för seende personer. Kaffet är himmelskt, men gör samtidigt allting på tok för mörkt – man ser slätt ingenting! Jag är också smått orolig över hur det går med affärerna, för jag har aldrig sett några andra kunder därinne?

Kanske man kan locka nya kunder med att marknadsföra mörkercaféet som det bästa stället för seende att uppleva hur blinda inte ser omvärlden? Allt som behövs finns ju redan, dvs. det ogenomträngliga mörkret. De seende kunde få insikt i de utmaningar personer med synnedsättning tampas med var dag – och samtidigt en seriöst stark kopp kaffe. Kanske de skulle vakna upp och delta i byggandet av en mer tillgänglig värld? Ett naturligt första steg vore att installera lampor i mörkercaféet, men då går ju allt mörker förlorat... Kanske tillgänglighet och mörkerkaffe är en omöjlig kombination, helt enkelt?



## **Ann-Britt Mattbäck**

**f. 16.9.1937**

**d. 11.4.2024**

**Ann-Britt Mattbäck, en frontfigur, inspiratör och föregångare i synskadekretsar, är borta.**

11.4.2024 fick vi det sorgliga budet att vår mångåriga ordförande Ann-Britt Mattbäck har gått bort. En uppskattad, omtyckt och älskad vän finns inte längre med i vår gemenskap.

Ann-Britt föddes 16.9.1937 och växte upp på en bondgård i Edsevö. Redan som barn fick hon lära sig att mjölka kor och köra traktor. Hon gifte sig och paret byggde sitt hus bredvid barndomshemmet och övertog med tiden jordbruket och djurhållningen. De fick två döttrar, Yvonne och Åsa, fem barnbarn och ett barnbarnsbarn.

Äldsta dottern var 1,5 år då Ann-Britt fick beskedet att hon har ögonsjukdomen retinitis pigmentosa. Hennes kämpaglöd väcktes på en rehabiliteringskurs: Hon skulle inte låta synnedsättningen begränsa livet! Därmed inleddes hennes helhjärtade engagemang och osjälviska arbetsinsats inom Jakobstadsnejdens krets, sedermera Norra Österbottens Svenska Synskadade.

Ann-Britts syn försämrades gradvis, som 50-åring var hon så gott som blind. Det sista hon såg var röda hus med vita knutar samt ljusskenet från lampor och fönster. Hon utvecklade egna metoder för att underlätta vardagen. Rep från ytterdörren till klädsnöret och grönsakslandet samt en tickande klocka och gångmattor underlättade orienteringen. Hemmet var hennes fasta punkt i tillvaron. Varje sten och träd kände hon till.

Aktiv medlem blev hon i NÖSS i mitten av 1970-talet och hon invaldes i festkommittén 1976. Med i styrelsen var hon 1977–2019, förutom 1983. 1997 valdes hon till NÖSS ordförande och den uppgiften skötte hon i 21 år. 2019 utnämndes hon till hedersmedlem och 2021 till hedersordförande i NÖSS.

Samhällsfrågor engagerade Ann-Britt. Hon var med i Pedersöre handikappråd och i FSS styrelse i flera perioder, totalt ett par decennier. Hon var en flitig informatör i cirka 42 år, också rapportör för Medlemsbandet och punktskriftsinstruktör. 2016 utsågs hon till Årets Brailör.

Ann-Britt medverkade ofta som stödperson under rehabiliteringskurser. Erfarenheten av att ha varit seende, synsvag och till sist helt blind gav henne förståelse för hur olika synnedsättningar påverkar vardagslivet. Hennes



hjälpksamhet framkom också när hon besökte Guatemala där hon delade ut begagnade vita käppar, glasögon och regletter, förevisade ledsagning och hur vita käppen används.

De tre ledarhundarna, Lillie, Coxy och Fasu gav henne självständighet, motion och sällskap. 2006 utsågs Ann-Britt och ledarhunden Coxy till årets ledarhundsekipage. 2014 fick hon Britapriset av Österbottens Tidning.

Ann-Britt var en frontfigur för synskadade i hela Svenskfinland. Hon var en sann inspiratör och föregångare som tog initiativ till många olika verksamhetsformer och projekt. Tack vare hennes engagemang utbildade NÖSS syntolkare redan år 2007, taltidningsprojektet PratSam startade, likaså mörkerevenemanget Pimé Café.

Hon hade en härlig, befriande humor som var till stor hjälp när hon råkade ut för missöden. Hennes förmåga att se det komiska och dråpliga i olika situationer har inspirerat till flera teaterpjäser och musikprojekt om livet med en synnedsättning.

Ann-Britt var positiv och såg inte sin synskada som något dramatiskt, snarare tvärtom. Via den fick hon många nya vänner och intressanta upplevelser. Hennes motto var att man kan göra allt möjligt även om man inte ser, men på ett annat sätt och att livet är värdefullt.

I början av 2022 drabbades Ann-Britt av en stroke. Efter rehabiliteringen flyttade hon till äldreboendet Pedersheim i hemkommunen. Hon tränade flitigt och till vår glädje var hon med både på NÖSS 50-årsjubileumsfest och julfesten. I somras deltog hon på endagsresan och i friidrottstävlingar. Efter en stroke till försämrades hälsan ytterligare och 11.4 fick hon fridfullt somna in.

Ann-Britt sörjs av sina döttrar, svärsöner, barnbarn och barnbarnsbarn, vännen Sune och en stor skara vänner i hela Svenskfinland.

Hennes osjälviska engagemang, omtänksamhet och vänskap räckte till för alla. Trots sorgen är jag tacksam för allt vi delat under dryga 30 år. Hon har berikat mitt och många andras liv.

Tack älskade Ann-Britt för allt du varit, för allt du gett och för allt du betytt för oss alla!

*Ann-Sofie Grankulla*



## Synligan på skolvänken

Lördagen den 6 april samlades Synligan, FSS verksamhet för unga, till ungdomsträff med föräldrar, på hotell Vaakuna i Helsingfors. Temat var skolgång och framtida studier.

Dagen inleddes med ett gemensamt program, där FSS synrådgivare **Ulla-Britt Ingman** och **Stina Nygård** berättade ingående om olika former av yrkesinriktad rehabilitering och hur man kan få hjälp med att planera sin framtid. Erfarenhetstalarna **Linn Gröndahl** och **Fredrik Lindgren** berättade om sina egna studier, delade med sig av sina studieknep och svarade på deltagarnas frågor.

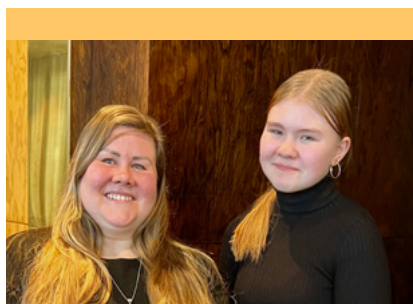
Åttondeklassisten **Johanna Penttinen**, 15, från Karis var på träffen tillsammans med sin mamma. Johanna funderar redan på gymnasiestudierna, trots att hon inte vet hur hennes syn kommer att utvecklas. Hon tyckte att hon fått utbyte av träffen.

– Det är bra att man kan ställa direkta frågor. Erfarenhetstalarnas vinkar och knep

var också intressanta.

Efter lunchen delade gruppen upp sig. Ungdomarna begav sig iväg för att bowla, medan föräldrarna återvände till kabinettet för en föreläsning och gruppdiskussion med psykologen **Thomas Londén**.

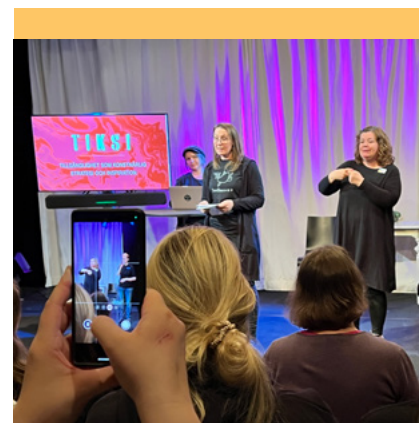
Föreläsningen berörde flera teman, såsom självständighet, beroende, självkänsla och överbeskydd, samt föräldrarnas roll i stödet till ungdomar med synnedsättning. Londén betonade självkänslans roll i ungdomars utveckling och välbefinnande. Dagen avslutades med en livlig diskussion om frigörelse och att släppa taget. **CH**



■ **Jämlikhet.** Johannas mamma gillar att skolornas läromaterial digitaliseras, så att alla elever får samma innehåll samtidigt.

## På jakt efter ultimat tillgänglighet

Traditionellt är det först efter att en föreställning tagit form som teatern börjar fundera på tillgängligheten. Ska vi erbjuda syntolkning eller kanske teckenspråk? I ett samarbetsprojekt mellan DuvTeatern, Teaterhögskolan och Svenska Teatern är utgångspunkten kreativ tillgänglighet.



När mordmysteriet Livs-farligt på allvar växer fram utforskar det konstnärliga teamet och skådespelarna tillsammans hur man kan integrera så många olika aspekter av tillgänglighet som möjligt i själva föreställningen och också i kommunikationen kring pjäsen. Målet är att det ska gynna alla i publiken.

10.10 är det premiär för föreställningen på Svenska Teaterns AMOS-scen. **HM**

## Personalnyheter

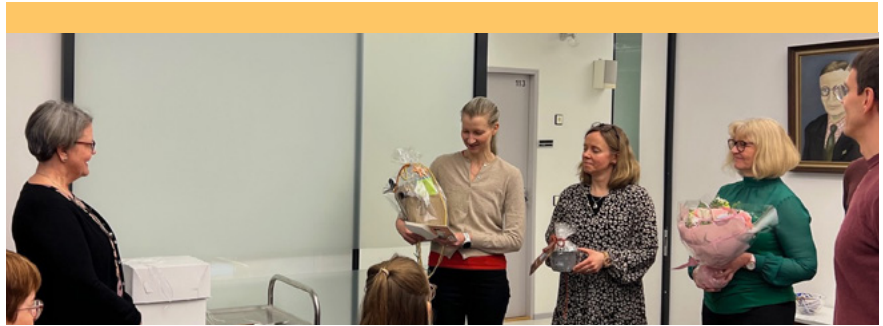
Tre nya personer har nyligen sällat sig till vår skara:

**Malena Stenkull** har tagit över efter Ulla-Britt Ingman som synrådgivare i Mellersta och Södra Österbotten.

**Hanna Strandell** har anställts som tf synrådgivare i Västnyland, under Elin Sundströms moderskapsledighet.

**Linda Andersson** från Soc&Kom jobbar som praktikant på Synvillan fram till midsommar.

Vi önskar alla tre varmt välkomna till FSS!



## Tack, Ulla-Britt!

FSS tackar Ulla-Britt Ingman för de 13 år hon givit oss. Först som rehabiliteringsrådgivare, och de senaste åren som synrådgivare. Arbetsbilden har ändrats smått med åren, men kärnan har alltid varit densamma. Nu ger Ulla-Britt stafettpinnen i Mellersta och Södra Österbotten till områdets

nya synrådgivare Malena Stenkull. Vi önskar Ulla-Britt härliga pensionsår!



## Svansviftande dragplåster på Barnfesten

Den traditionella Barnfesten på Annegården arrangerades lördagen den 13.4. Årets tema var rörelse. Och liv och rörelse var det på Annegården med kreativa verkstäder, musik, och teaterföreställning! Barnfesten beaktar mångfald och tillgänglighet. 21 aktörer/organisationer, bland dem FSS, deltog i Barnfesten, alla med eget program!

Från FSS deltog Veera Florica-Rajala med ledarhunden Palo, som var ett riktigt dragplåster, och synrådgivarna Ann-Catrin Tylli och Stina Nygård.

I vårt rum hade vi lagt upp några stationer. I den första kunde man bekanta sig med förstoringshjälpmedel och visst var det spännande att titta på Mauri Kunnas barnböcker, med massor av små detaljer som förstorades på skärmen. Det var nog ännu mera spännande att se på sin egen hand via läs-TV skärmen och få se handen förstorad!

På nästa station kunde man skriva sitt namn på punktskrift och det var både stora och små som ville prova på det. Det blev intressanta diskussioner om punktskriftens historia och hur den är

uppbyggd. Någon skulle till och med kontakta FSS för att höra om punktskriftskurser!

Och på den tredje punkten fick man träffa ledarhunden Palo och Veera. Veera informerade om Palos arbete och barnen var så nöjda när den fick klappa hunden. Palo var nog slut efter dagen, det var inte bara en och två klappningar!

Under dagen besökte sammanlagt 672 personer Annegården. FSS hade ca 300 glada barn och vuxna på besök i sitt rum. **SN**

VASA SVENSKA SYNSKADADE

**Föreningens vårutflyktsdag** går i år till Golkas Herrgård i Merikart onsdag 15.5 kl.13. Bussen startar denna gång i Kvevlax på backen kl.10 och kör via Stadshuset i Vasa kl.10.30 vidare ut till Gamla Vasa med ett kort stopp vid ruinerna och kyrkan med dess fina omgivning. Vi får guiden Henrik Fågelbärj med oss som berättar på ett beskrivande sätt. Färden går vidare via Höstves ut till Merikart och Golkas fina herrgård, som ligger alldeles intill Kyro älv. Kl.13 blir vi serverade en god lunch, samt efterrätt och kaffe. Paret som äger stället berättar om historien kring herrgården. Vi har även tid att bekanta oss med den fina omgivningen där. Hemresan tar vi en annan väg för att få maximal utdelning av dagen. Pris för hela dagen är endast 15€/person! (i vilket ingår buss, lunch och guidning) Sista anmälningsdag är onsdag 8.5 före kl.14. De som önskar delta från Syd-österbotten kommer till Vasa med en gemensam taxi/större bil.

Kurserna i samarbete med Folkhälsans Förbund ordnas

enligt följande:

**Rörelse-Styrka-Balans**

Seniorgymnastik i Glaskabinettet i Folkhälsanhuset med Malin Knip som ledare, telefon 044-788 1081.

Kurserna pågår fram till och med onsdag 8.5.

**Trivselcafé aktivt seniorliv på Lyktan**

Vi träffas sista gången på Lyktan denna vår, tisdag 7.5 kl.13-15. Dagens gäst är hörselrådgivare Bjarne Sjöblom, som är ordförande för hörsel föreningen i Vasanejden. Vi träffas sista gången onsdag 5.6. Plats och tid meddelas under träffen 7.5 eller av Carina Blom på tfn 044-788 1026.

VÄLKOMNA MED HÄLSAR CARINA!

**Vattengymnastiken** har

avslutats för denna termin. Tidpunkten för när vattengymnastiken startar igen på hösten, meddelas senare.

**Punktskrift** i samarbete med

SFV Bildning avslutas för denna termin onsdag 8.5. Kursen fortsätter även under hösten, startdatum meddelas senare.

Styrelsen samlas till vårens sista **styrelsemöte**, torsdag 30.5 – har du tips och idéer på kommande verksamhet, vänligen kontakta kansliet eller ordförande Kerstin Lillbåsk, tfn 050-369 5997.

**Kontaktinformation:**

Alla anmälningar och förfrågningar görs till verksamhetsledare Febe Mörk på tfn 045-321 3320 (må-to kl.9-14) eller per e-post: [vasasynskadade@gmail.com](mailto:vasasynskadade@gmail.com)

Du hittar även info om oss på <http://www.fss.fi/sv/distriktsforeningar/vasa> samt på vår facebookside: <https://www.facebook.com/vasasynskadade>. Med jämna mellanrum finns även info i Torgplatsen i Vasabladet samt i Föreningsspalten både i Vbl och Sydin.

Under tiden som kansliet är stängt kan man kontakta föreningens ordförande Kerstin Lillbåsk, tfn 050-369 5997 eller per e-post: [kerstinl@tawi.fi](mailto:kerstinl@tawi.fi)

Ny synrådgivare är Malena Stenkull. Hon har samma telefonnummer som Ulla-Britt hade och kan nås på tfn 050-561 2950 eller via

e-post malena.stenkull@fss.fi  
Tveka inte utan ta kontakt med henne för eventuellt ett hembesök.

Kontaktuppgifter till våra nya taltidningsstödpersoner:  
Christer Strömbäck för VBL, tfn 0400-764 138 strmbck.christer@gmail.com  
Pontus Westmalm för Sydin, tfn 045-221 3233 pontus.westmalm@abo.fi  
IT-stöd person för VSS är Tom Lillas, tfn 045-189 0802 eller lillastom@gmail.com  
Österbottens Valfärdsområdes synrehabilitering betjänar enligt följande:  
Ny rehabiliteringshandledare är Mirja Piilikangas-Muotio, tfn 040-728 8051 eller mirja.piilikangas-muotio@vshp.fi  
Rehabiliteringshandledare Jenni Puurula tfn 040-728 8051 eller jenni.puurula@vshp.fi

## ÅBOLANDS SYNSKADADE

Hej på er bästa medlemmar! När du håller Synvinkel nummer 3 i din hand eller kan lyssna till tidningen ska du ha fått ett brev från Åbolands synskadade antingen per post eller per e-post. Brevet innehåller information om verksamheten från och med maj till och med

september 2024. Ifall du inte fått något brev ska du ringa antingen till Harold Henriksen telefon 050 516 6520 eller till Barbro Sipilä telefon 040 523 4529.

**Välkommen på utfärd till Runsala.** Torsdagen den 23 maj far vi på utfärd till Runsala. Med bussen åker vi nära en del av de sommarvillor som byggdes på ön i medlet av 1800-talet och vår guide berättar om dem och om livet på ön på den tiden. Sedan är det dags för lunch. Medan vi åker omkring på ön får vi ta del av allt det vår guide har att berätta. Till sist besöker vi den Botaniska trädgården. Där dricker vi vårt eftermiddagskaffe före hemfärden. Utfärden är planerad så att också den som inte känner för att promenera så mycket ska kunna njuta av dagen. Uppgifter om klockslag, transporter, deltagaravgift och om hur du anmäler dig finns i brevet. I brevet hittar du också information om kaféträffarna under juni och augusti. De ordnas i Åbo, Pargas och Kimitoön. Till Raseborgs sommarteater för att se pjäsen De tre musketörerna bär det av lördagen den 20 juli. Före föreställningen äter vi lunch på restaurang Fyren i Ekenäs.

**Ett besök på Söderlångvik gård** är inprickat den 25 september. Där äter vi lunch på Amos krog och efteråt får vi en egen guidad tur i muséet. Läs mera om våra äventyr i brevet! Med hälsningar från styrelsen.

## SVENSKA SYNSKADADE I VÄSTNYLAND

**Läslusarna träffas** ännu 22.5 kl.15. Vi vill rikta ett stort tack till Irina Andersson som varit dragare för Läslusarna men som nu avslutar uppdraget. Läslusarna fortsätter igen på hösten.

**Börje Broberg syntolkar** EIFs fotbollsmatcher på hemmaplan i Ekenäs. Anmälan/schema ring Börje på 044 5410 679

**Vi besöker sommarteatern** på Raseborg lördagen 20.7, sista anmälan 10.6 (kolla annonsen)

Alexandra når du må-to kl.10-14 på 040-77 86 295, ssvn@brev.fi, ledig från 4.7-5.8, vid brådskande ärenden kan du under den tiden kontakta ordförande Göran Sjöstedt må-on kl.15-17 på numret 040-502 8124, goran.sjostedt@brev.fi

NORRA ÖSTERBOTTENS SVENSKA SYNSKADADE

Vårterminens sista **handarbetsträff** hålls måndagen 6.5 kl 13-15 på Fyren.

Nästa **föreningsträff** hålls 7.5 kl 18 på Fyren. Det blir bl.a. sång och musik av Lise-Lott Lassila samt kaffeservering och trevlig samvaro.

Tillsammans med Folkhälsan ordnas **Trivselcafé** för seniorer med nedsatt syn. Minna Annala, Folkhälsan och Peter Koskinen, FSS medverkar. Nästa träff blir onsdag 8.5 på Herberts hus i Kronoby. Möjlighet att äta gemensam lunch kl 12, därefter föreläsning och diskussion med Pehr Löv kl 13 och eftermiddagskaffe kl 14. Anmäl till Minna tfn 050-3444 695 eller Peter 050-471 2763.

**Punktskrift** med Leif Nybohm som ledare hålls på onsdagar kl 9.

I samarbete med Folkhälsan ordnas på Östanlid **konditionsträning** i gym kl 11-12 och **vattengympa**, grupp 1 kl. 11.45-12.30 och grupp 2 kl. 12.30-13.15. Vårterminen avslutas 15.5.

Vårterminens sista **karaträff**

hålls 14.5 vid Fäboda.

Torsdag 16.5 kl 12 ordnas **matlagningsträff** med Berndt Berglund på Fyren. Anmäl deltagande så vet vi hur mycket ingredienser vi ska inhandla.

**FSS vårmöte** hålls 21.5 kl 16.30 på Fyren. Vi inleder med lite tilltugg kl 16.

Fredagen 24.5 ordnas en **IT-kurs** med betoning på telefoner på Fyren med Andreas Höglund, som är IT-ansvarig på FSS. Info och anmälan via Ann-Sofie.

Avnjut lunch i trevligt sällskap, föreningens **Lunchträffar** hålls i regel sista fredagen i månaden. Nästa lunchträff blir fredagen 31.5.

5.6 ordnas en **utfärd till Holmlunds traktormuseum** i Kronoby med lunch på Botnia Hotell & Restaurant. Utfärden kostar 15,- € (lunch och museum) och 20,- € med busstransport.

Inkommande höst, 9-16 oktober, ordnar NÖSS en **gruppres**a i samarbete med researrangör Aventours. Det blir direktflyg från Kronoby

till den grekiska ön Kos där vi bor på det fyrstjärniga hotellet Labranda Marine Aquapark Resort, som finns 6 km utanför staden Kos. Resans pris; logi i dubbelrum och All inklusive är 1.059,- €, enkelrumstillägg 300,- €. Ett par utflykter är under planering och tillkommer på priset.

Mera info och anmälan via Ann-Sofie Grankulla, tfn 044-7234 888 eller e-post [noss@multi.fi](mailto:noss@multi.fi) och på [www.fss.fi/noss](http://www.fss.fi/noss), i ÖT:s minneslista på lördagar och på Facebook.

Välkomna med i verksamheten! Hälsar NÖSS

SVENSKA SYNSKADADE I ÖSTNYLAND

Tillsammans med HUN en **vårfest** torsdagen den 16.5. Mera info ger Jonas, tfn 040 964 4672. Start kl 10 på Kajutan. Kl 11-12.30 till Remus museum och leksaksmuseum. Kl 13 på Kajutan berättar Birgitta Palmqvist från Porvoon Tours om Borgås historia. Kl 14.30-16.30 på restaurang Rosso.

**Kaffestund** tisdagen den 21.5 tillsammans med Ann-Catrin kl 10-11.30 på Kajutan  
På Dansholmen i Tolkis söndagen den 2.6 uppträder Paulina Hannus med Borgånejdens dragspelsklubb kl 15-18. Vi börjar eventuellt med lunch i Borgå. Mera info av Jonas tfn 040 964 4672.

Vi är tillsammans med **synrådgivare** Ann-Catrin Tylli och IT-ansvarige Andreas Höglund på Hörnan, Lovisa tisdagen den 4.6 kl 10.30-14

**Vi far till Raseborgs syn-tolkade sommarteater** "Tre musketörer". Lördagen den 20.7. Anmäl dig senast måndagen den 10.6 till Jonas Tfn 040 964 4672.

**Lyssna på medlemsbandet** och/eller läs i tidningen Östnyland under Föreningar, tidningen Nya Östis under Passa På och på FSS:s hemsida fss.fi under Östnyland, där de senaste programmen uppdaterats.

Verksamhetscentret Kajutan, Ågatan 33 E, Borgå.  
Ordförande Jonas Tfn 040 9644 672. E-post jonas07880@gmail.com.  
Distriktssekreterare Catharina Tfn 040 968 0351 tisdagar 9-13. E-post: distrikt.

kajutan@gmail.com.  
FSS synrådgivare Ann-Catrin Tfn 040 511 3345.  
E-post ann-catrin.tylli@fss.fi.  
IT-ansvarig Andreas Tfn 050-462 6283 E-post andreas.hoglund@fss.fi

## SVENSKA SYNSKADADE I MELLERSTA NYLAND

Hej. Våren är här i sin prakt – hoppeligen har du också fått njuta av den.

Vårterminens program börjar sakta närma sig sitt slut men än har vi trevliga sammankomster att invänta. Dessa är följande:

**Måndag 20.5** kl.13-15 träffas vi på Folkhälsan i Brunakärr (Mannerheimvägen 97, 00280). Då ska underskriven i egenskap av vildmarksguide **föreläsa om skogen och naturen**. Sopp-lunch och kaffeservering. Anmälan veckan före.

**Måndag 3.6** kl.13-15 träffas vi sista gången för terminen på KansliHörnan (Parisgränden 2A 1, 00560). Det blir **glass och frågesport** med Monica Andersson. Anmälan veckan före.

**Lördag 8.6** blir det **utflykt**

**till Pentala** i Esbo skärgård. Transport till och från med vattenbuss. Vi besöker museet, promenerar på naturstigen samt äter lunch.

Sommarens favorit i repris, dvs. **Raseborgs sommarteater**, blir lördagen 20.7 och pjäsen De tre musketörerna. Heldags program inleds med lunch på Fyren i Ekenäs varefter färden fortsätter till teatern. Evenemanget görs i samarbete med västra- samt östra Nylands distrikt. För mera information se annons i denna Synvinkel.

**Följ också med webbsidan** ([www.fss.fi/distriktsforeningar/mellerstanyland](http://www.fss.fi/distriktsforeningar/mellerstanyland)) där senaste informationen och program publiceras.

Våriga hälsningar från Kansliet Distriktssekreterare Henrik von Martens 040 026 9553 kansliet@ssmn.fi

# Välkomna med till Raseborgs sommarteater lördagen den 20.7.

Pjäsen som visas är ”**de tre musketörerna**”. Detta är ett ypperligt tillfälle att träffa övriga distriktsmedlemmar och njuta av sommarsköna Ekenäs och Snappertuna. Vi träffas kl. 13 på restaurang Fyren i Ekenäs och äter gemensam lunch, du får välja mellan Janssons frestelse och skinkfrestelse. Därefter åker vi ut till teatern. Där berättar vår syntolk om pjäsens bakgrund och karaktärerna vi får se på scenen. Deltagaravgift och bussrutt får du av din distriktskontakt.

**Vi önskar ha din anmälan senast 10.6.** Du bör vid anmälan nämna eventuella dieter/matallergier, vilken maträtt du väljer samt om du behöver vuxenbiljett eller pensionärsbiljett.

**Hjärtligt välkomna med!**

## **Tidtabell:**

- Kl.13. Träff på Fyren i Ekenäs, Norra Strandgatan 12
- Kl. 14.30 Avfärd mot teatern
- Kl. 15 Syntolken berättar om pjäsen
- Kl. 16 Pjäsen startar
- Paus med kaffe och bulle
- Kl. 18.45 Hemfärd (pjäsen avslutas cirka 18.30)

## **Kontaktuppgifter och anmälan:**

Östnyland: Jonas Lindström: 040 96 44 672

Mellersta Nyland: Henrik von Martens 040 026 9553, kansliet@ssmn.fi

Västnyland: Alexandra Helander, 040 77 86 295, ssvn@brev.fi

Åboland: Harold Henriksson, 050 516 6520, harold.henriksson@kolumbus.fi