

Nr 7 augusti 2010

Finlands

# Synskadade



**4** Idrottsutmaningar  
i Borgå

**8** Om yrsel och  
balansproblem

**14** Riikka Hänninen,  
musikalisk skribent



## Innehåll Nr 7/10

---

- 3** Ledaren: Nya perspektiv
- 4** Idrottsutmaningar i Borgå
- 8** Yrsel och balansproblem synskadades gissel
- 11** Öuddens arboretum - sinnenas trädgård
- 14** Intervju med Riikka Hänninen
- 18** Separat försäkring sänker sysselsättningströskeln
- 20** FSS tidningar övergår till DAISY-format
- 22** Meddelanden
- 23** Meddelanden från distrikten
- 26** Kåseriet
- 27** Annonser: Seminarium om jämlikhet
- 28** Annonser: Kom med på ungdomsträff!

---

Finlands Synskadade är medlemstidning för Förbundet Finlands Svenska Synskadade. Tidningen utkommer med 10 nummer/år i svartskrift, punktskrift, på CD och som elektronisk version, se [www.fss.fi/aktuellt/fs](http://www.fss.fi/aktuellt/fs). Kan också fås som e-postbilaga.

Årgång 99. Nummer 8/2010 utkommer 29.9, manusstopp 8.9.

**Utgivare:**

Förbundet Finlands Svenska Synskadade r.f.,  
Parisgränden 2 A 1,  
00550 Helsingfors  
Tfn 09-6962 300

**Chefredaktör:**

Sofia Stenlund, tfn 09-6962 3017  
e-post: [sofia.stenlund@fss.fi](mailto:sofia.stenlund@fss.fi)  
Meddelanden och annonser mottas av chefredaktören.

**Prenumerationer och adressändringar:**

Tina Dunderfelt, tfn 09-6962 3010  
e-post: [tina.dunderfelt@fss.fi](mailto:tina.dunderfelt@fss.fi)

**Pärmbild:** Sofia Stenlund

**Foto:** Mary Wikström och Stefan Andersson

ISSN 0789-5739



# Nya perspektiv

Efter en varm och avkopplande sommar står FSS inför många utmaningar i höst. En del av dem märker du redan av, medan andra är i planeringskedet eller innan realiseringsfasen. Flera av dem dyker upp i detta nummer av Finlands Synskadade. På sidan 20 berättar tf informationschef Cecilia Weckman om hur förbundets medlems-tidning Medlemsbandet påverkas av det nya DAISY-formatet.

I samband med övergången till nytt format har även andra justeringar och förbättringar gjorts och alla läsare och medlemmar önskas inkomma med åsikter, idéer och förslag. Ofta innebär vårt mediebeteende att vi inte i speciellt stor grad kommenterar de publikationer vi konsumerar, men i flera sammanhang kunde åsikterna tas till vara av berörda parter om de ändå finns. För detta ändamål kan åsikter och tankar kanaliseras via FSS responssystem som är en ny och viktig del av förarbetet angående förbundets verksamhet.

Organisationer präglas ofta av en struktur som på ett naturligt sätt bromsar

upp och kontrollerar stora utvecklingsprojekt och reformer vilket i sin tur ger utrymme för eftertanke och planering. Målsättningar finns förankrade i stadgar och andra förordningar, och olika former av lednings- och styrgrupper behandlar ärenden och bevakar processer i flera steg. Resultat är således behandlade på olika nivåer och många perspektiv och synvinklar ombesörjda innan beslut fattas.

I detta nummer av Finlands Synskadade kan du också läsa om sinnesstimulering i olika former. Blindträdgården i Ekenäs skärgård uppmuntrar till en aktiv livsstil där man vågar prova nya saker. Vikten av att ta hand om sig själv och sin hälsa behandlas även i den artikel Arto Vanhanen skrivit om yrsel och balansproblem.

Som avslutning vill jag citera Riikka Hänninen, en aktiv ung skribent, musiker och pedagog som intervjuats till detta nummer: Jag har så mycket mer om jag inte fokuserar på det jag saknar!



■ Stina Roms, ordförande i Svenska Synskadade i Östnyland och en av värdarna för idrottstävlingarna, skakar hand med en av sina medtävlare.

## Blåsig idrotts- utmaningar i Borgå

Det omväxlande vädret var ett av de stora samtalsämnena under FSS friidrotts-tävlingar och bocciaturnering som gick av stapeln i Borgå den 11-13 juni. Ändå var det en stor skara tappra idrottare som samlats för att idrotta och umgås.

---

FSS sjätte årliga friidrottstävlingar ordnades 2010 på Hammars idrottsplan i Borgå, där FSS, Svenska Synskadade i Mellersta Nyland och Svenska Synskadade i Östnyland stod som goda värdar tillsammans med hjälp från bland andra Borgå stad, en pensionärsgrupp från Borgå och Arcadas utbildningsprogram för idrottsinstruktörer. Trots den lite kyliga väderleken var stämningen god även om vissa tog en liten paus för att värma sig eller vila lite i bussen istället för att vistas på den lite kyliga men ändamålsenliga idrottsplanen.

I en av bussarna tog bland andra Christer och Thomas Sandnabba en liten paus

mellan grenarna. De fick vakna tidigt för att hinna med på tävlingarna, redan kring klockan 3-4 fick de stiga upp för att hinna med bussen från Norra Österbotten. De tycker att det viktigaste med idrottstävlingarna är att vara med och träffa andra medlemmar. NÖSS var även det distrikt som hade flest antal starter i tävlingarna, nämligen 58.

## Aktiv motionär

Även Mary Wikström var entusiastisk. Hon tillhörde Svenska Synskadade i Mellersta Nylands boccialag som vann turneringen under fredagstävlingarna utöver sina individuella grenar som till



■ Ibland tittade solen fram mellan molnen på Hammars idrottsplan, men oftast var det grått och blåsigt.

exempel slungboll och olika gångsträckor.

- Nu efter julen har jag motionerat väldigt mycket, berättar Mary som bland annat har cyklat sju kilometer på motionscykel nästan varje dag och gått på gångbräda. Jag älskar att simma och simmar tre gånger i veckan!

Mary tror att hon har varit med i idrottstävlingarna ungefär fem gånger och hoppas att hon får vara med och spela boccia också nästa år då tävlingarna ordnas på Åland. Om idrottstävlingarna i allmänhet säger hon så här:

- Jag tycker att idrottstävlingarna har varit fantastiskt bra på alla ställen. Brister kan det alltid finnas men jag är en positiv människa och jag tycker att allt har varit jättebra!

*"Alla är varmt  
välkomna  
med till Åland  
nästa år!"*

## Många strån till stacken

För att få arrangemangen att löpa smidigt var det många som hade ställt upp. En av de många var Ben och Mikael från Arcada som fanns på plats för att hjälpa till på idrottsplanen. Arcadas studeranden var cirka 15 till antalet och hade olika uppgifter för att underlätta för de tävlande, som till exempel högtalarutrop, ledsagning, mätning av resultat i kastgrenar och dylikt. I framtiden blir studerandena idrottsinstruktörer/hälsopromotörer och kan syssla med allt från att jobba på gym eller arrangera större kommunala evenemang.

Christian Bremer fungerade som arrangör från Borgås sida, där han arbetar som specialidrottsinstruktör och har stor erfarenhet av idrottsevenemang för specialgrupper. Han sammanfattningsvis åsikt var att allt gått relativt bra och att allt har löpt bra i arrangemangen och samarbetet med FSS koordinatör Tina Dunderfelt.

Inför nästa år ska tävlingarna hållas på Åland.

- Jag ser positivt på det, berättar Bern Löfman från Åland som var med i idrottsvimlet. Vi har en arbetsgrupp som främst arbetar med tävlingarna.

Bern deltog själv i flera grenar och tyckte att vädret var lite kyligt, men att det var tur då det inte regnade.

- Alla är varmt välkomna med till Åland nästa år! avslutade Bern glatt.

**Text och foto: Sofia Stenlund**



■ Bern Löfman löper tillsammans med sin ledsagare, en av de studerande till idrottsinstruktör vid Arcada.



- Stavgång ger god balansträning. På bilden artikelförfattaren.

## Yrsel och balansproblem synskadades gissel

Nedsatt syn och total blindhet kan förorsaka yrsel och svåra balansstörningar. Ett normalt synfält är över 180 grader. Mindre synfält ger inte en helhetsbild av omgivningen, vilket är nödvändigt för ögonbalansens upprätthållande. Blicken bör dessutom kunna vila på en punkt rakt fram.

---

Ett litet synfält, s.k. kikarsyn hos t.ex. en retinitiker, skapar ofta obalans. Då hela omgivningen gungar och svajar i det lilla synfältet blir gången ostadig som hos en berusad person. Hos en dövblind är problemet värst.

Utöver synförmågan har uppkomsten av yrseln ett tydligt samband med huvudets och kroppens läge, balanssinnets funktion i innerörat, hjärt- och blodtrycksproblem, muskelspänning, fysisk överansträngning och psykiska problem.



Yrseln skapar ett dubbelt handikapp och kan i värsta fall invalidisera en synskadad människa.

## Invecklat system

Ett nyfött barn saknar balansförmåga. Den måste inläras genom egna erfarenheter. Den uppkommer så småningom då barnet rullar på mage, drar sig framåt, kryper, stiger upprätt med hjälp av stöd, tar sina första stapplande steg och ser sig omkring. Ett blindfött barn är redan då i underläge jämfört med seende. Centrum för balansreflexerna ligger i balanskärnorna i hjärnstammen. Balanskärnorna tar emot signaler från vår känsel och syn, från örat och muskulaturen. Man kan likna dem vid en samordningscentral.

Från hjärnstammen sänds reflexerna vidare till hjärnbarkens motoriska del som i sin tur ger order till musklerna som håller oss upprätta och styr våra rörelser. Dessa kontrolleras ännu av lilla hjärnan.

## Sjukdomstyp och symtom

Det finns flera olika yrselsjukdomar som på ett dramatiskt sätt försvårar synskadades liv. Större delen av dem har sitt ursprung i någon störning i örat. Vårt balansorgan i innerörat består av båggångar och hinnsäckar samt balansnerven med dess center i hjärnan. Båggångarna reagerar för vinkelrörelser med huvudet, hinnsäckarna för s.k. linjära rörelser t.ex. om man åker hiss upp och ned eller sitter i en bil som ökar farten. Hinnsäckarna reagerar också i

vilken position man håller huvudet i. Dessa två system kan få störningar av olika slag och då kan man reagera med olika typer av yrsel.

En störning i båggångarna förorsakar ofta s.k. karusellyrsel då allt går runt. Fel i hinnsäckarna kan ge en känsla av att hela kroppen lutar, man upplever att det drar åt ena sidan. När man ligger i sängen känns det som om fotändan far upp i taket. En vanlig godartad lägesförändringsyrsel uppstår när man böjer huvudet framåt eller bakåt eller då man lägger sig i sängen på kvällen och vrider huvudet eller reser sig på morgonen. Yrseln är av karuselltyp och går över efter ett par minuter. Ibland kan besvären pågå några veckor.

Orsaken till yrseln är att små kristaller lossnar från sina ordinarie platser i balansorganet och hamnar i båggångarna. Med att tre gånger om dagen ligga på golvet på rygg, höger sida, mage och vänster sida, ca en minut i varje läge, flyttas kristallerna bort från sina felaktiga platser. Jag har själv praktiserat denna s.k. repositionsbehandling med framgång. För mycket vätska i innerörat (Menyéres sjukdom) är också en vanlig orsak till balansyrsel. Vätskan ger ett ökat tryck och symtom som lockkänsla, öronsus (tinnitus) och yrsel av karuselltyp. Man känner sig sjösjuk och kräks. Behandlingen går ut på att tömma örat på vätska och att undvika stress och salt som utlöser sjukdomen.

All yrsel kommer inte från örat. Symtom har ofta att göra med hjärta, hjärna och blodtryck med snabbt övergående cirku-

lationssvikt. En typ av yrsel som kan förväxlas med den tidigare nämnda lägesyrselel uppkommer vid blodtrycksfall. När man reser sig hastigt från liggande eller sittande ställning förskjuts en hel del av kroppens blod till benen och då sjunker blodtrycket plötsligt. Då kan det snurra till i huvudet och det svartnar för ögonen. Det här är vanligast hos äldre människor som fått en långsammare blodtrycksreglering. Jag brukar alltid sitta en stund på sängkanten och samtidigt lyfta upp och sträcka på benen före jag stiger upp på morgonen. Detta för att undvika svindel. Liknande symtom ger också hjärtsjukdom med cirkulatorisk svikt upp till hjärnan. Yrseln som uppkommer upplevs som allmän ostadighet. Spänningsyrselel kan ofta drabba personer som får en spänd hållning i huvud, nacke och rygg av långvarigt och tidsstressat datorarbete. Yrseln yttrar sig i ostadighet eller gungningskänsla när man t.ex. rör sig på gatorna.

## Hjälp i nöden

Synskadade med balansstörningar vågar inte alltid gå utanför hemmet på grund av rädsla för sina yrselattacker. En del upplever skamkänslor om de får en svår attack och faller omkull på gatan eller på arbetsplatsen. Känslan av att alla tittar på dem och kanske tror att de har problem med alkohol eller droger skapar också psykiska problem. Idag kan dock de allra flesta yrselpatienter få lindring och bot.

Balansträningen borde få ett större utrymme inom synskadades rehabiliteringsprogram. Hos sjukgymnasten tränas synresterna och ledkänslan, två viktiga sinnen i balanssystemet. Synträningen innebär att man får lära sig kontrollera ögonens rörelser i förhållande till huvudets rörelser. Att hålla blicken riktad framåt utan att bli styv i nacken och att styra blicken så att man får minsta möjliga störningar från den rörliga omgivningen.

När man går ute kan man ta sikte på en husvägg och hålla blicken kvar där medan man går, ta sikte på nästa husvägg osv. Inne kan man träna balansen genom att gå utmed en linje på golvet t.ex. kanten av en matta, vända långsamt runt och gå tillbaka. Om man har synrester är det bra att samtidigt hålla blicken riktad på en viss punkt. Avslappningsövningar brukar ofta ingå i träningen. Man får också lära sig ett mjukare rörelsemönster. Det är viktigt att inte bli sittande, all form av motion är bra. Med väl tränade muskler, speciellt i benen, kan man hålla balansen och hindra att ramla omkull när yrseln sätter in. Stavgång på en ojämn skogsstig ger god balansträning. Det samma ger ett skidspår i vintrig skogsterräng. Äldre personer med långvarig yrsel kan i en motionspark för seniorer i Helsingfors (Davidsparken) träna upp muskler med hjälp av olika konditionsredskap. En motionsstig, med stödräcken på båda sidorna, är anpassad för synskadade.

**Text: Arto Vanhanen**  
**Foto: Maja Strandberg**



■ Göran Hampf tillsammans med en av figurerna vid Sagostigen. Det är träfigurer som formats av estniska träkonstnärer som försökt bibehålla naturens nyckel på trädet. Man får röra alla figurer, de håller bra, säger Göran.

## Öuddens arboretum – sinnenas trädgård

En söndag i maj har jag stämt träff med Göran Hampf på Öuddens Arboretum på Skåldö i Ekenäs skärgård. Efter en lång bilfärd längs en smal och slingrig skogsväg öppnar sig äntligen snårskogen och en mäktig vy breder ut sig framför mig.

---

Nedanför backen ligger tre hus med svängda tak i kinesisk stil, bakom dem skymtar havet och mellan husen finns en vaknande trädgård med en Buddha-staty i vit marmor.

Göran kommer mig till mötes och tillsammans börjar vi vår promenad mot Blindträdgården som är huvudmålet för min utflykt. Göran berättar att hela området är ca 10 hektar och består av flera olika trädgårdsenheter, den största av dem är arboretet med ca 600 träd och buskar. Arboretet grundades för att studera hur skärgårdens speciella klimatförhållanden påverkar lövträd och buskar som är ovanliga i Finland. Genom en del av arboretet går en plankstig för rullstolsburna personer och dessutom finns det förutom blindträdgården en sagostig och en terapiträdgård på området. Terapiträdgården är ett ställe där man kan samla energi och får vara för sig själv, den erbjuder en sorts trädgårdsterapi för exempelvis utbrända personer. Sagostigen kantas av tomtar och troll. Det är träfigurer som formats av estniska träkonstnärer som försökt bibehålla naturens nycker på trädet. Man får röra alla figurer, de håller bra, säger Göran.

### **Blindträdgården - centrum i trädgårdsenheten**

Blindträdgården färdigställdes försommaren 2010 och Göran berättar att den egentligen kom till av en händelse. Det var på en resa i Kapstaden som Göran besökte den botaniska trädgården där – och i ett hörn av trädgården hittade han en skylt med texten The Blind Garden. Ett rep med knutar på ledde besökaren

framåt i trädgården. Vid varje knut fanns en planta och vid varje planta en skylt med text också i punktskrift. Växterna hade valts så att de gick att känna eller smaka på.



■ Växten på bilden är en magnolia. Vid varje växt finns en skylt med växtens namn på svenska, finska, latin och i punktskrift på alla tre språk.

Utgångspunkten för Blindträdgården i Ekenäs har också varit att den ska kunna upplevas med alla sinnen. Linda Pääkkönen har planerat sammansättningen av växterna i Blindträdgården. Här finns bl.a. typiska trädgårdsperenner, bär och kryddörter som man får smaka på, olika gräsarter, en doftpelargon som doftar gammaldags parfym och sägs skrämman iväg myggor, och ett japanskt lärkräd och en dvärgtall med olika sorters barr. Vid varje växt finns en skylt med växtens namn på svenska, finska, latin och i punktskrift på alla tre språk. Tanken är att man i Blindträdgården ska kunna bekanta sig med naturen och få en uppfattning om den genom att smaka, dofta och känna.

I blindträdgården finns ett keramiskt konstverk av Ekenäskonstnären Karin

Engdahl – det avbildar trädgården i miniatyr och genom att röra vid det får man en uppfattning om trädgårdens utformning.

Efter att ha vandrat runt i Blindträdgården går vi längs Plankstigen – en naturstig för rullstolsburna – som har byggts genom en del av arboretet. Från stigen kan man bekanta sig med ett kantarellställe eller studera arboretet och delar av sagostigen.

Det är bara att komma på besök säger Göran. Man kan gärna besöka trädgårdarna och arboretet på egen hand, men om man vill äta på området eller önskar transport kan man ringa Göran.

Mer information och kontaktuppgifter finns på hemsidan [www.arboretum.fi](http://www.arboretum.fi).

**Text och foto: Cecilia Weckman**

**Fakta: Föreningen Fåfängöns vänner r.f.**

- Föreningen grundades 2006 för att ta hand om Öuddens arboretum dess inkvarteringsverksamhet och övriga beskrivna aktiviteter.

- Föreningen har status av en allmännyttig förening. Medlemmarna utför arbete på volontär basis genom att arbeta i trädgården och hjälper och instruerar de handikappade och de dementa personer som får trädgårdsterapi.



■ Nu är Riikka Hänninens tiotal kolumner ur tidningen Silmäterä samlade mellan samma pärmar.

## ”Vi delar alla våra upplevelser!”

”Är en blind elev en helt vanlig typ för läraren, eller är han eller hon en liten ängel? Hur är det att lära sig att resa ensam med buss? Ska man berätta för Internet-dejten att man är blind? Domineras erfarenheten av synskadan av en sorg över bristerna eller en uppsjö av underverk?” Så presenterar Näkövammaiset Lapset det nyutgivna verket ”Sokkotreffit elämän kanssa”, ung. ”Blinddate med livet”.

---

Bakom publikationen finns en serie kolumner av sångpedagogen, musikern och skribenten Riikka Hänninen. Kolumnerna har under sex års tid publicerats i varje nummer av Näkövammaiset Lapsets tidning Silmäterä, och är nu kompletterade och lätt redigerade av skribenten själv.

- Jag blev tillfrågad om att skriva om mitt liv, om olika sätt som blindheten har inverkat eller inte inverkat i olika skeden av mitt liv, förklarar Riikka.

Då hon skrev kolumnerna hade hon en ganska tydlig målgrupp, nämligen de föräldrar till synskadade barn som läste tidningen Silmäterä (Ögonstenen), och Riikka menar att det underlättade skrivprocessen att ha en grupp personer att rikta sig till. Många föräldrar har redan kommit med respons till boken: en del tycker att den 96-sidiga boken kunde vara längre, medan andra menar att de vill läsa den långsamt, med eftertanke. Att läsa igenom texter man skrivit mellan åren 2001 till 2007 har manat till viss eftertanke hos Riikka och lett till att Riikka har märkt vissa samband mellan sina texter.

- Ofta har texterna illustrerat problem eller utmaningar. Om jag har skrivit om något som har varit svårt har jag inte velat försköna det och om de handlat om något jag inte känner till har jag skrivit att jag inte vet. Ändå har texterna gemensamt att de ofta präglas av positiva slutsatser! I och med att jag är en positiv person känns det också trovärdigt med lyckliga slut!

*”Om jag har skrivit om något som har varit svårt, har jag inte velat försköna det”*

Riikka Hänninen fyller 30 år i år, och just de år då hon skrev sina kolumner var en händelserik tid i hennes liv. Det var då hon flyttade hemifrån, fick en ledarhund, upplevde många olika människorelationer och funderade över vilken som kunde vara hennes plats i arbetslivet.

- Tonåringen i mig försvann och det var en period av sökande efter nya områden, det märks också i mina texter.

Riikka Hänninen är utexaminerad från Sibeliusakademin och arbetar idag som sånglärare. Hon ger privatlektioner och ordnar egna kurser samtidigt som hon fortsätter vidareutbildningar i musikpedagogik, för tillfället i Danmark. En hel del andra projekt sysselsätter henne också, så hon benämner frilanstillvaron som idealisk.



■ Riikka Hänninen vill förmedla den skattkista av upplevelser, kunskap och idéer som finns runt omkring varje människa.

- Jag tycker att det är underbart att jag inte vet vad jag gör om ett år, förklarar Riikka. Jag tjänar inte extremt mycket pengar, men spenderar inte heller så mycket. Jag förlitar mig på att allt ordnar sig!

Ett par av Riikkas projekt är bandet nirep niruN som sjunger baklängessånger,

samt den egna bloggen och ett nytt spännande litterärt projekt. Hemma i lägenheten vid Arabiastranden finns nämligen början på en roman i fantasygenren. Den har hon arbetat med i ett par år utgående från en historia som hon vill berätta. Boken handlar om en ung flicka och saknar helt synskadeanknytning och just för tillfället befinner sig



skrivandet i en återvändsgränd. Då jag frågar Riikka vad hon tycker om det återkommande påståendet om ett samband mellan synskada och musikalitet är hon inte helt övertygad.

- Jag känner många synskadade som är musikaliska, men också många som kan sjunga lite hursomhelst. Det intressanta tror jag är att synskadan ger ett annat minne och manar till att använda sitt gehör. Synskadade har inte samma bundenheter till noter som seende. Riikka Hänninens långvariga idoler har varit bandet Queen. Annars lyssnar hon mycket på exempelvis folkmusik. Hon berättar att hon trots de tekniska möjligheter att skaffa musik som finns idag gärna köper skivor, ibland även för att stöda inhemska musiker.

Boken "Sokkotreffit elämän kanssa" finns enbart på finska, den kan köpas både elektroniskt och i svartskrift och kan beställas för 15 euro plus portokostnader både från Riikka själv och via Näkövammaiset Lapset ry. Den kommer också småningom att finnas till utlåning via Celia. Med sina texter vill Riikka Hänninen förmedla den stora skattkista av upplevelser som finns runt oss alla, istället för att fokusera på det som inte finns tillgängligt i och med handikappet. - Då får jag så mycket mer än om jag fokuserar på vad det är jag saknar, berättar Riikka. Jag vill dela med mig av saker jag upplever. Så är det med oss alla, vi delar upplevelser och vi delar livet!

**Text och foto: Sofia Stenlund**

### **Fakta:**

- Mer om Riikka Hänninens aktuella projekt kan du läsa på hennes hemsida (finskspråkig) [www.laululahde.fi](http://www.laululahde.fi)
- Riikka Hänninen har också en finskspråkig blogg som du kan läsa på adressen [riikkahanninen.blogspot.com](http://riikkahanninen.blogspot.com)
- "Sokkotreffit elämän kanssa" är Riikkas debutroman och kan beställas via Näkövammaiset Lapset ry.

## Separat försäkring sänker sysselsättningströskeln

Arbetsökande med nedsatt funktionsförmåga är inte stöpta i samma form. Nedsättningen av arbetsförmågan kan bero på ett medfött handikapp eller en sjukdom som konstaterats i vuxen ålder. Gemensamt för dessa medborgare är att de kunde ha mycket att ge samhället i stället för att bara vara pensionerade.

Fullständig kompetens och stor produktivitet är inte nödvändiga i alla arbeten, och kommer inte heller att vara det. Däremot kan det vara avgörande för personens egen livskvalitet och utkomst att få arbeta efter egen förmåga. Försörjningskvoten försvagas under de kommande åren, när 40- och 50-talisterna går i ålderspension och den genomsnittliga livslängden fortsätter att öka. Arbetskraft med nedsatt funktionsförmåga kan bidra till att öka sysselsättningen.

### Intyg att visa upp när man söker jobb

Om man inte är helt arbetsför funderar man naturligtvis på hur ens hälsa och krafter påverkar möjligheterna att få arbete. Arbetsgivarna tänker i sin tur på hur en sjuk eller handikappad person skulle klara av de uppgifter som erbjuds. Det är svårt att ändra attityderna på kort sikt, men det går att avskaffa fällorna i systemet.

Storarbetsgivare har sannolikt dragit sig för att anställa personer med nedsatt funktionsförmåga på grund av risken för större arbetspensionskostnader. Det är sant att arbetsgivarens självrisk för invalidpensioner ökar, när företagets lönesumma stiger. Från och med år 2009 har storarbetsgivare dock haft en möjlighet att teckna en separat försäkring för personer som har anställts medan deras funktionsförmåga varit nedsatt. Den eller de som omfattas av den separata försäkringen räknas inte med i antalet personer som gått i invalidpension från företaget.

En förutsättning för separat försäkring är att arbetsökanden är registrerad hos Arbetskraftförvaltningen som arbetsökande med nedsatt funktionsförmåga. Sökanden ska själv ta initiativ till att bli införd i registret och få sin arbetsförmåga utredd. Arbetsökande som införts i registret får ett intyg att visa upp när de söker arbete. Arbetsgivaren reder ut saken med sin arbetspensionsanstalt, som gör en separat försäkring för den som blivit anställd med nedsatt funktionsförmåga.

En separat försäkring kan tecknas för fyra år. Erfarenheten har visat att den som arbetat en sådan period inte längre löper större risk för arbetsförmåga än andra arbetstagare.

## Arbetsmotivation finns, enligt undersökning

Enligt en enkätundersökning, som Pensionskyddscentralen gjort nyligen, skulle många gärna vilja arbeta trots sjukdom eller handikapp. Om alla de 33 500 personer som vill det fick arbete, skulle sysselsättningsgraden höjas med upp till en procentenhet.

I verkligheten har de ofta fått uppleva brist på arbetstillfällen, och en del anser också att inkomstgränserna för arbete vid sidan av pension gör det svårare att arbeta. Även detta har i viss mån avhjälpats. Efter enkäten har inkomstgränserna höjts genom en temporär lag som gäller till utgången av år 2013. Den som får invalidpension får förtjäna minst 600 euro i månaden oberoende av de procentuella inkomstgränserna.

Enkätundersökningen bevisade att arbetet spelar en stor roll för livskvaliteten bland personer med nedsatt funktionsförmåga. De som får delinvalidpension och förvärvsarbetar betraktar sin utkomstnivå som betydligt bättre än de som endast har sin pension att leva på. Genom förvärvsarbete tjänar de också in mer ålderspension.

## Intyg över nedsatt funktionsförmåga ger rätt till en separat försäkring

Arbetskraftsförvaltningen upprätthåller ett register över arbetssökande med nedsatt funktionsförmåga och ger arbetssökanden ett intyg över att vara införd i registret.

Arbetsökanden visar upp intyget för arbetsgivaren när han eller hon söker arbete. Arbetsgivaren redogör för saken hos arbetspensionsbolaget, som gör upp en separat försäkring för den som blivit anställd med nedsatt funktionsförmåga. Arrangemanget gäller arbetstagare som försäkras enligt lagen om pension för arbetstagare.

## Separat försäkring gör storarbetsgivarens ansvar för pensioner lättare

Storarbetsgivarnas arbetspensionsförsäkringsavgift är beroende av hur många av företagets anställda som går i invalidpension. I fråga om personer som anställts med nedsatt funktionsförmåga är denna kostnadsrisk dock inte längre större än för andra arbetssökande. Storarbetsgivare har rätt att teckna en separat försäkring för arbetstagare som de anställt med nedsatt funktionsförmåga.

Som storarbetsgivare betraktas företag med en lönesumma som överstiger ca 1,7 miljoner euro. Om lönesumman är mindre, påverkar invalidpensionerna inte pensionsavgifterna.

Även om en arbetstagare som anställts med nedsatt funktionsförmåga beviljas invalidpension inom de fem första kalenderåren i arbete, påverkas försäkringsavgiften av pensionskostnaden tidigast det åttonde året efter anställningens början.

**Text och källa: Pensionskyddscentralen**



■ I och med Medlemsbandets DAISY-utgåva uppdaterades bland annat en del signaturmelodier. Sune Huldin och Lena Labart stod bakom den kreativa processen.

## FSS tidningar övergår till DAISY-format

Från och med hösten 2010 (nr 24, vecka 32) utkommer FSS medlemstidning Medlemsbandet i DAISY-format. Även Finlands Synskadade övergår till DAISY i och med sitt första nummer hösten 2010, nummer 7. Här berättar Medlemsbandets redaktör Cecilia Weckman mer om hur Medlemsbandet påverkas och förändras!

Det nya formatet har många fördelar, bland annat för att läsaren lättare kan välja vad man vill lyssna på och själva kopieringen av tidningen går fortare. För lyssnaren innebär det att man i fortsättningen kan lyssna på Medlemsbandet i en DAISY-spelare, dator eller i cd-spelare

som klarar av mp3-format.

**DAISY** eller **Digitalt Anpassat InformationsSystem** (*Digital Accessible Information System*) är en internationell standard för digitala talböcker och taltidningar. Syftet med formatet är att göra publikationer tillgängliga på ett så användar-

vänligt sätt som möjligt för personer med läshandikapp. I DAISY struktureras ljud, text och bild på ett sätt som gör det enkelt att söka i och läsa texten.

Medlemsbandet började utkomma år 1966, först på öppna band och från och med 1979 på kassett. Under en tid utkom Medlemsbandet parallellt på både öppna band och kassetter, vilket berodde på att alla prenumeranter inte hade apparatur. År 2006 började man sedan ge ut Medlemsbandet på cd-skiva och nu är det dags att ändra formatet till DAISY.

I samband med övergången till DAISY har det också skett några andra små förändringar på Medlemsbandet. Vi har bl.a. infört en spalt som heter Månadens Synpunkt där lyssnaren har möjlighet att föra fram en åsikt, lite som Speaker's Corner i London. Vi hoppas förstås att

många av våra lyssnare ska ta tillfället i akt och tycka till. Så har vi också fräschat upp tidningen med några nya signaturer för olika avdelningar och bilagor. Det viktigaste är fortfarande att vi har en direkt, snabb informationskanal till medlemmarna och att vi kan informera om vad som händer inom förbundet, att distriktsföreningarna får ut information till sina medlemmar och att vi också kan ge ut annan viktig information till våra medlemmar.

Gruppen bakom förnyelseprocessen är Medlemsbandets tf redaktör Cecilia Weckman, inläsare Lena Labart och FSS DAISY-stödperson Sune Huldin. Ta gärna kontakt om du har förslag och idéer om innehållet på MB.

**Text: Cecilia Weckman**  
**Foto: Sofia Stenlund**

### Visste du att?

- Namnet på den nya taltidningen diskuterades på Samfundet Finlands Svenska Blindas höstmöte den 9 oktober 1966 på Annahemmet i Helsingfors. Man höll en öppen omröstning om namnet. Av de av styrelsen föreslagna namnen fick Medlemsbandet 18 röster, Ekot och Gyllene Posten vardera tre röster och Budkavlen två röster. Namnet blev alltså Medlemsbandet.
- Prenumerationsavgiften för Medlemsbandet under de första åren var 6 mk.
- Medlemsbandet har utkommit med olika utgivningstäthet. I mitten av 1970-talet utkom tidningen så ofta som tre gånger per vecka under en kort tid, men tidningen har också utkommit en gång per månad.
- Medlemsbandets signaturmelodi har gjorts av Sune Huldin år 1996.

# Meddelanden

## Synskadad skrev friidrotts-historia

Irländaren Jason Smyth blev historisk då han under friidrotts-EM i Barcelona ställde sig i startpallarna på 100-metersbanan. Den 23-årige sprinttalangen blev då den förste som deltagit i både Paralympics och friidrotts-EM.

Smyth är gravt synskadad, men satsar ändå på en historisk dubbel 2012, då både OS och Paralympiska spelen går av stapeln i London.

- Halva kampen med att nå sina mål är

att tro på att man kan göra det, konstaterar Smyth som vann dubbla guld i Paralympiska spelen i Peking.

Inför 100-metersloppet i EM var hans personbästa 10,32, men i försöken var hans tid 10,43. Han slutade fyra i sitt heat och gick vidare till semifinal. I semifinalen blev han fyra med tiden 10,46 som inte räckte till finalplats.

- Jag är nöjd, för jag var rankad femma inför loppet, sa Smyth efteråt.

**Källor: FNB, BBC News**

## Unga synskadade i riksdagsprotest i Sverige

När den nya skollagen skulle röstas igenom i Sveriges riksdag fanns organisationen Unga synskadade på plats. En banderoll med texten "NEJ till Skollag utan STÖD" vecklades ut och flygblad kastades ner på riksdagsledamöterna från läktaren. Väktare var snabbt på plats och förde ut demonstranterna. Flera handikapporganisationer, bland dem Unga synskadade anser att den nya skollagen är behäftad med sådana brister att den inte borde godtas. Bland annat saknas skrivningar i skollagen som garanterar stöd till elever med funktionsnedsättningar.

Enligt Unga synskadade är konsekven-

serna av den nya skollagen förödande:

- Elever med funktionsnedsättningar kan bara nå betyget Godkänt.

- Friskolor kan fortsätta neka ta in elever med funktionsnedsättningar.

- Elever med synnedsättning ska inte få utveckla punktskriften som läs och skriftspråk.

Efter demonstrationen fördes demonstranterna bort av vakter och lagen röstades igenom med tio rösters övervikt. Efter förhören träffade gruppen riksdagsledamoten Rossana Dinamarca (v). Med henne fick gruppen tillfälle att diskutera de rödgröna partiernas syn på kommande skollag och deras agerande om de vinner valet i höst.

**Källa: srf.nu**

# Meddelanden från distrikten

## Ålands Synskadade r.f.

**Hösten är här igen!** Hoppas ni har haft en mycket mysig sommar, för nu börjar den gå mot sitt slut och det är hög tid att ställa in siktet på höstens aktiviteter. Allt finns på vår hemsida. Välkommen in dit!

**Kontaktuppgifter:** Organisationssekreterare, Erika Strömberg finns anträffbar på Ankaret, Johannebovägen 7, måndagar kl. 9-13, och på HandiCampen, Skarpansvägen 30, torsdagar-fredagar kl.9-15.30.

Kom gärna in till mig eller ring

Ankaret, tel. 018-19670

HandiCampen, tel. 018-527 362

Mobil: 045 7343 8950

E-post: [aland.syn@aland.net](mailto:aland.syn@aland.net)

Hemsida: [www.handicampen.ax/syn](http://www.handicampen.ax/syn)

### **Hedersordförande och Hedersmed-**

**lem:** På vårmötet den 17 april valdes Fjalar Nylund till Hedersordförande och Kerstin Forssberg till Hedersmedlem. Grattis!

**Ögonpolikliniken:** Efter 20 års arbetande på Ålands hälso- och sjukhus ögonpoliklinik, tackar vi Kerstin Forssberg som gått i pension. Kerstin Forssberg har inte bara varit föreningens kassör, hon har även varit mycket hjälpsam och deltagit i föreningens arrangemang och träffar på Ankaret. Nina Jansson är ny ögonterapeut på Ålands hälso- och sjukvård och därför vår nya kontaktperson på ögonpolikliniken.

**Hjälpmedel:** Kontakta Nina Jansson på tel. 018-535339 om du har frågor angående hjälpmedel för synskadade, eller om du vill få allmän information.

**Taltidningsjubileum:** Taltidningen fyller 30 år och söndagen den 12 september kl.13.00 kommer vi att fira detta genom ett stort jubileum på Ankaret. Alla är mycket välkomna och vi hoppas att ni vill fira detta tillsammans med oss! Välkommen!

### **Pratsam/Taltidningen kostar:**

Ordinarie medlemmar 100 € för hel år

Ordinarie medlem 50 € halv år

Icke medlem 120 € för hel år.

Icke medlem 60 € för halv år.

Kontakta Lars Nylund på telefon:

040 5062 327 för frågor om taltidningen.

**Simningen hösten 2010:** Simningen vid Folkhälsans Allaktivitetshus fortsätter den 10 september kl.13-14. Anmäl dig på telefon: 045 7343 8950

Sista simtillfället, fredagen den 17 december.

**Uppdaterade:** För att hålla er uppdaterade om våra aktiviteter fortsatt att lyssna på Taltidningen, Medlemsbandet och kolla i kalendern i lokaltidningarna. Gå även in på hemsidan under Aktuellt, den blir uppdaterad lite nu och då. [www.handicampen.ax/syn](http://www.handicampen.ax/syn)

**Bli medlem:** Välkommen som medlem i Ålands Synskadade r.f. antingen som ordinarie eller som stödjande medlem. Som ordinarie medlem krävs läkarintyg. Kontakta då ögonpolikliniken på telefon 018-353 339 och tala med Nina Jansson. Medlemsavgift för ordinarie medlemmar är 10 € och för stödjande 15 €.

Som medlem får du medlemsbrev, HandikappBulletinen och andra utskick. Du kan även delta i andra arrangemang. Du kan stöda Ålands Synskadade r.f. genom att göra en inbetalning till föreningen, som gåva eller donation till bankkonto ÅAB: 660100-2305365  
Tack!

**Syntolkning:** Vi har under vintern och våren utnyttjat våra mycket duktiga utbildade syntolkare genom teaterföreställningar, filmkvällar på Ankaret med även fotbollsmatcher på Wiking Holdings Arenan i Mariehamn. Det är mycket uppskattat och det kommer vi att fortsätta med.

**Kommande aktiviteter:** Boccia, Medlemsträffar, Bingo, Julmarknad, Höstmöte, Julfest, Syntolkade tillställningar

Önskar ni att vi ordnar kurser eller om ni har andra idéer som ni vill införa, så är det bara att ringa till Erika  
tel. 045 7343 8950

Ha en jätte bra höst.  
Vi träffas på Ankaret!

Välkomna!

## Svenska synskadade i Västnyland r.f.

**Svenska synskadade i Västnyland r.f.** samlas till höstens första **månadsträff** lördagen den 11 september 2010 kl. 13.00 i verksamhetscentret Lyan, Prästängsgatan 12, Ekenäs. Det blir program, aktuell information, kaffe med dopp och igen ett tillfälle till samvaro.

Transport längs kända rutter. Anmälning senast torsdag den 9 september till Bjarne Sandberg, tfn 040-544 8313 eller till Birgitta Nordström, tfn 019-231 118. Hjärtligt välkommen med.  
Styrelsen.

## Svenska synskadade i Mellersta Nyland r.f

Så har då höstens verksamhet börjat! Måndagsträffarna, med varierande program, fortsätter som vanligt kl 13 på Hörnan. Vattenjumban börjar igen den 3 september.

Lyssna på medlemsbandet för mera information om vårt program!

**Hörnans tel: (09)-612 1779**

Adress: Parisgränden 2 A 3,  
00550 Helsingfors



## Vasa svenska synskadade r.f.

En varm och fin sommar har vi haft och nu börjar hösten med olika aktiviteter och kurser.

Fr.o.m. september kör vi i gång igen med kurser i mimosel och stolgymnastik. Närmare information kommer på medlemsbandet samt i Vasabladet.

Bocciaspelandet inleds onsdagen 8 september. Träff på Lyktan kl. 18.

Observera tiden!

Punktskriftsintresserade kan komma på första träffen torsdag 9 september kl. 10 på Lyktan.

Tisdagen 14 september kl. 13 får vi besök av Elina Kilpiö från Celiabiblioteket i Helsingfors. Hon berättar om Celia och presenterar nyheter bland talböckerna. Anmäl dig till kansliet så vet vi hur många som dricker kaffe.

Septembers medlemsträff blir lör 25.9 kl.13 på Lyktan. Nina Ekholm-Frey, ordförande för Taltidningen Vasabladet är gäst.

Kansliets telefonnummer är 06-317 0654. Telefontid mån-tor kl. 9-11.

Välkommen med i verksamheten!

Sensommarhälsningar,  
Styrelsen och distriktssekreterare,  
Tina Back.

## Åbolands Synskadade r.f.

Åbolands Synskadade håller september månads medlemsträff lördagen den 25.9. kl. 14.00 på Seniorstugan, Elmgrens-vägen 2, i Pargas. OBS! Platsen. Program och kaffeservering. Åboborna anmäler sig till Marita, tfn 2315135 och Kimitoöns medlemmar till Birgitta, tfn 422 253 eller 040-586 717. Väl mött på höstens första medlemsträff!

Styrelsen

## Svenska Synskadade i Östnyland r.f.

Höstens första träff blir lördagen den 25:e september kl. 13 i Kajutan, Ågatan 33 i Borgå. Välkomna!

Träffpunkt för synskadade i medborgarinstitutets regi börjar den 6 oktober i Kajutan, närmare information på Medlemsbandet.

## ”Även en blind höna kan ibland...”



När jag är ute på länk händer det att käppen eller foten kommer i beröring med något skräp som slängts av någon som gått vägen fram. Det fick mig en dag att minnas något som jag läst om i tidningen. När jag kom hem googlade jag på ordet skräp och fick upp den hemsida jag sökte. Där kunde jag läsa om rörelsen: Ett skräp om dagen, vilken grundades av Tuula-Maria Ahonen för tio år sedan. Hon säger att:

- Det är lätt att fördöma nedskräpare, men gör det någon skillnad? Medlemmarna i rörelsen Ett skräp om dagen har valt en annan väg.

Vi samlar varje dag upp minst ett skräp och utmanar minst en av våra bekanta att komma med i rörelsen.

Själv beslöt jag mig för att börja plocka upp de skräp jag stöter på under mina promenader i hemomgivningarna. Ordspåket säger ju att: även en blind höna kan ibland finna ett korn. Nu har min fru och hennes ledarhund också blivit bitna

av den här flugan, så nu är vi en hel liten patrull som hjälps åt att följa uppmaningen. Och det är faktiskt skräp av mycket varierande slag vi plockar upp och dumpar i någon sopbehållare.

Medlemmarna i Ett skräp om dagen -rörelsen behöver inte fylla i medlemsblanketter eller betala medlemsavgift. Det räcker att du, då du går ut, varje dag tar upp ett skräp från marken och sätter det i en sopbehållare och att du utmanar minst en ny person att ansluta sig till rörelsen. Det är framför allt fråga om ett löfte som man ger sig själv.

- Naturen tillhör oss alla. Barn, unga, vuxna, pensionärer och familjer är med i rörelsen Ett skräp om dagen. Också skolor runt om i världen deltar. En enskild människa kan inte göra så mycket, men tillsammans får vi till stånd en trivsammare miljö för oss människor och en tryggare omgivning för djuren.

**Kalle**



## Seminarium om jämlikhet – samverkan mellan Finland och Sverige i aktuella lagstiftningsprocesser och strukturreformer

**Tid:** Onsdag 15.9.2010, kl. 9.00-17.15

**Plats:** Hanaholmens kulturcentrum, Esbo

**Språk:** Svenska

**Målgrupp:** Personer med funktionsnedsättning och deras närstående, patient- och handikapporganisationer, representanter från minoritetsgrupper, tjänstemän och beslutsfattare inom stat och kommun samt andra aktörer inom området.

**Deltagaravgift:** Handikapporganisationers medlemmar och personal samt studerande: 60 € / Övriga: 90 €. Priset inkluderar morgon- och eftermiddagskaffe samt lunch. Deltagaravgiften betalas in på konto 405554-52351401, mottagare: FDUV rf / Juridiskt ombud. Ange ditt namn och ordet "seminarium" som referens. Kvittot för betalningen ska uppvisas vid registreringen i början av seminariet.

**Anmälan och information:** Anmälningar och information via Juridiskt ombuds webbplats: [www.juridisktombud.fi](http://www.juridisktombud.fi), senast 26.8.2010.

**Arrangörer:** Juridiskt ombud i Svenskfinland för det finlandssvenska handikappområdet och Hanaholmen - kulturcentrum för Sverige och Finland. Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i programmet.

### Preliminärt program

9.00-10.00 Registrering och morgonkaffe

10.00-10.30 Välkomstord, Direktör Gunvor Kronman, Hanaholmen – kulturcentrum för Sverige och Finland samt Ulf Gustafsson, Generalsekreterare Finlands Svenska Handikappförbund r.f.

10.30-11.00 Statsmaktens hälsning

11.00-11.30 En samlad kraft mot diskriminering. Erfarenheter av en gemensam diskrimineringslag och Diskrimineringsombudsman i Sverige, Diskrimineringsombudsman Katri Linna

11.30-12.00 Framförande av medarbetare till Sveriges DO

12.00-12.15 Handikapporganisationernas syn på reformen av jämlikhetslagstiftningen i Finland, juridiskt ombud Liisa Murto, Synskadades förbund r.f.

12.15-13.30 Lunch

13.30-14.00 Svenska språkets ställning i Finland – nationalspråk eller minoritetsspråk, Kristian Myntti, forskare PD

14.00-15.00 Paneldebatt med representanter från olika minoritetsgrupper, Emina Arnautovic (Årets flyktingkvinna 2007), Camilla Sandell (Svenska kvinnoförbundet r.f.), Ole Norrback (Svenska pensionärsförbundet r.f.), Kalle Könkkölä (Tröskeln r.f.)

15.00-15.30 Eftermiddagskaffe

15.30-16.15 Handikapporganisationers syn på diskrimineringsombudsmannen i Sverige, människorättsjurist Annika Åkerberg, Handikappförbunden i Sverige

16.15-17.00 Reformen av jämlikhetslagstiftningen i Finland, professor Niklas Bruun

17.00-17.15 Avslutande ord



Med stöd av: Kulturfonden för Sverige och Finland samt Letterstedtska föreningen

## Nu är det dags för ungdomsträff!

Den 1-3 oktober är det dags för rekreationsveckoslut för ungdomar på Norrvalla i Vörå.

På det preliminära programmet finns följande punkter: föreläsning, diskussion, vattengymnastik, möjlighet att prova på nya sportgrenar som till exempel laserskytte, massage, Må Bra-stund med bland annat smink- och frisyrtips, kvällsprogram med musikunderhållning, bastu, simning, god mat och givetvis trevlig samvaro. Allt detta för endast 30 euro!

I priset ingår resor, övernattnig och alla måltider på Norrvalla.

Anmälningar senast  
Dunderfelt på FSS  
e-post: [tina.dunde](mailto:tina.dunde@itella.fi)  
Välkomna med!



nummer till Tina  
010 eller