# SRF Perspektiv nummer 3 2024

Förbundstidning för Synskadades Riksförbund

# Omslag

## Rubriker på omslaget:

De slår ett slag för paragolfen

Ny AI-teknik ersätter ledsagare i löpspåren

Digitala barnbarn: projekt för digital inkludering

Hon tävlar för Sverige i blindsegling

Kongress 2024: Möt kandidaterna som vill sitta i förbundsstyrelsen

Bildbeskrivning omslagsbild: Kvinna i färd med att hissa segel på en segelbåt. Hon fäster förseglet längs förstaget och håller upp seglet. Kvinnan har långt mellanblont hår och är klädd i cerise tröja och blå flytväst.

# Redaktörens text

## Hur blir livet när vi utmanar våra gränser?

Camilla älskar segling och att tävla, och då är det ju självklart att hon vill ta sig till VM i blindsegling. På Sollentuna Paragolf är det ingen som låter sig begränsas av att de inte ser bollen eller greenen – det är klart det går att spela golf! Hasse Börjesson kände hur äventyrslusten bara växte sedan han blev blind och nu fiskar han och ledarhunden vid Lofoten. Och Fatmir Seremeti bestämde sig för att prova att springa en halvmara utan fysisk ledsagning. I det här numret har vi samlat ett gäng inspiratörer som väljer att se livets möjligheter i stället för dess gränser. Vi hoppas att det kan smitta av sig på er läsare!

Men det är så klart i vissa fall betydligt lättare sagt än gjort. Synlinjen skriver om acceptans som ett nödvändigt steg på vägen. För det är först när man känner acceptans som möjligheten att förändra perspektiv, känslor och situationer öppnar sig. Då kan man se sig som den unika, komplexa och fantastiska person som man är.

Apropå möjligheten att förändra drar det ihop sig till kongress för Synskadades Riksförbund, som går av stapeln den 17–20 oktober. Håll dig uppdaterad om vilka kandidater som vill sitta i styrelsen och hur de vill staka ut riktningen för organisationen under de kommande tre åren.

Trevlig läsning!

Monica Walldén, redaktör

[perspektiv@srf.nu](mailto:perspektiv@srf.nu)

Bildbeskrivning: Illustration av Monica Walldén med lockigt ljust hår och gröna och lila färgklickar i nederkant.

# Innehåll

#3 2024

[Aktuellt: Viktiga nedslag inom synområdet](#_Aktuellt)

[Ny AI-teknik ledsagar i löpspåren – Fatmir först i världen på halvmaraton](#_Med_AI_som)

[Camilla tävlar i blindsegling – Nu vill hon inspirera andra att börja](#_”Att_tävla_i)

[Synlinjen svarar: om acceptans](#_Synlinjen)

[Juristen reder ut: Rätten till en fantastisk sommar](#_Juristen_reder_ut)

[”Om man kan höra så kan man spela golf”](#_Slagfärdiga_och_träffsäkra:)

[Bokhörnan: Hasse Börjesson och Sofia Thoresdotter](#_Bokhörnan)

[Louis Braille – Del 4](#_Louis_Braille_–)

[Kongress 2024: De kandiderar till förbundsstyrelsen](#_Kongress_2024)

[Min åsikt](#_Min_åsikt)

[En träff som träffade rätt](#_En_träff_som)

[Nya projektet Digitala barnbarn – så ska äldre synskadade inkluderas digitalt](#_Nytt_projekt:_Digitala)

[Sommarläger för alla sinnen](#_Sommarläger_för_alla)

[Syskonträff på Almåsa](#_SRF:s_syskonträff_på)

[Hallå där … Ivana Kildsgaard och Neil Lagali](#_Hallå_där)

[Svepet: Båttur på Sommen](#_SRF_Finnveden_2024:)

[Svepet: En hyllning till vävstolen](#_En_hyllning_till)

[Svepet: Vi utforskar Sveriges blå band](#_Göta_kanal_med)

[Svepet: Uppsalaborna provar på att vara blind](#_Så_lät_vi)

[Sista ordet](#_Sista_ordet)

[Annonser](#_Annonser)

[Redaktionsruta](#_Redaktionsruta)

# Aktuellt

## Chefer väljer bort personer med funktionsnedsättning

Fyra av tio chefer väljer bort arbetssökande med funktionsnedsättning när de ska rekrytera. Över hälften av alla chefer har inte ens diskuterat att anställa någon med funktionsnedsättning, och endast 27 procent av alla chefer har sett över rekryteringsrutiner och intervjuformer för att göra det möjligt för denna grupp att söka jobb hos dem. Det visar en undersökning som tidningen Chef genomförde i maj 2024.

De största hindren, enligt frisvaren i undersökningen, är okunskap och fördomar, fysiska krav och arbetsmiljö samt arbetsplatsens inställning och struktur. Cheferna i undersökningen påtalar att det ofta är företagskulturen som är hindret.

Enkäten var webbaserad och besvarades av 664 personer i maj 2024. Av de svarande är 36 procent chefer på ledningsnivå, 36 procent mellanchefer och 16 procent gruppchefer eller arbetsledare. Övriga har tidigare varit chefer men är det inte längre.

## Grattis till bronset, Nicolina!

Judokan Nicolina Pernheim Goodrich tog en bronsmedalj i Paralympics i Paris. Hon var överlägsen under bronsmatchen mot Merve Uslu Hajabipour från Turkiet.

– Jag är så fruktansvärt superglad just nu, sa Nicolina till SVT Sport.

Louise Jannering som tävlade i cykel (tempo) slutade på en sjätteplats.

Paralympics pågick mellan den 28 augusti och 8 september.

## Genterapi effektivt vid ärftlig blindhet

**Bothnia dystrofi är en form av ärftlig blindhet, särskilt vanlig i Västerbotten. En ny studie vid Karolinska Institutet visar att genterapi kan förbättra synen hos patienter med sjukdomen.**

Bothnia dystrofi förekommer främst i Västerbotten och leder till successivt nedsatt syn på grund av att syncellerna i näthinnan förstörs. Orsaken är en ärftlig genetisk mutation. I dag saknas behandling för sjukdomen.

Forskare vid Karolinska Institutet har nu undersökt om genterapi kan förbättra synförmågan hos personer med sjukdomen. Forskarna använde en så kallad virusvektor, ett specialdesignat virus som genmodifierats så att det innehöll en fungerande RLBP1-gen, den gen som är skadad vid Bothnia dystrofi.

Virusvektorn injicerades under näthinnan genom ett avancerat kirurgiskt ingrepp hos tolv personer med sjukdomen. Avsikten är att virusvektorn efter behandlingen ska tas upp av näthinnans celler och där kunna tillverka normalt protein. De preliminära resultaten från studien visar att synfunktionen hos elva av försökspersonerna tydligt förbättrades.

Efter ingreppet följde forskarna studiepersonerna under ett år för att studera läkemedlets säkerhet och effekt på synfunktionen. Hos elva av de tolv studiepersonerna förbättrades bland annat mörkerseendet, och flera deltagare upplevde förbättrad livskvalitet. Inga allvarliga biverkningar noterades.

– Vår studie ger hopp om att den här stora gruppen patienter i framtiden kan få sin synfunktion återställd. Resultaten ger även stöd för att genterapi kan fungera vid ärftliga sjukdomar i allmänhet, säger Anders Kvanta, professor i oftalmologi vid institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska Institutet, som lett studien.

Nästa steg är en större studie där effekten på behandlade studiepersoner jämförs med en kontrollgrupp som inte har behandlats.

Bildtext: Normal näthinna (vänster) och näthinna hos patient med Bothnia dystrofi där man ser stora ljusa områden med degenererad (död) näthinna.

Bildbeskrivning: Två närbilder på en näthinna där den vänstra bilden ser slät med en orangegrön ton medan den högra har en mängd ljusgröna fläckar

Bildtext: Anders Kvanta, professor i oftalmologi vid Karolinska Institutet.

Bildbeskrivning: Porträttbild på Anders, som har kortklippt blont hår och är klädd i vit rock med en blå tröja under.

## Effekterna av pandemin kvar inom svensk parasport

Den svenska idrottsrörelsen har återhämtat sig efter pandemin, med undantag för just parasporten. Under pandemin minskade antalet deltagartillfällen inom Parasport Sveriges verksamhet med 80 procent, vilket motsvarar över 136 000 deltagartillfällen per år. Fortfarande är det drygt 71 000 färre deltagartillfällen jämfört med före pandemin. Det framgår av rapporten ”Idrott som förändrar liv” från Parasport Sverige och PWC Sverige, som lanserades inför Paralympics i Paris.

– Sverige granskades nyligen av FN:s kommitté för rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Resultatet visade tydligt att personer med funktionsnedsättning har sämre levnadsvillkor och hälsa, lägre utbildningsnivåer och högre arbetslöshet jämfört med resten av befolkningen. Här måste Sverige ta krafttag. Fysisk aktivitet är nödvändig för att förbättra hälsan hos personer med funktionsnedsättning och minska den alltför stora hälsoklyftan, konstaterar Åsa Linares Norlin, ordförande för Parasport Sverige.

## Barbie lanserar blind docka med vit käpp

Leksaken Barbie har varit med under flera decennier och närvarande under mångas uppväxt. Och för synskadade barn finns nu bättre möjlighet att identifiera sig med sin leksak. Nu lanseras nämligen en blind Barbiedocka med tonade glasögon och vit käpp.

– Vi inser att Barbie är mycket mer än bara en docka; hon representerar självuttryck och kan skapa en känsla av tillhörighet, säger Krista Berger, chef för tillverkaren Mattel, i ett uttalande.

SRF:s vice ordförande Tiina Nummi Södergren intervjuas i TV4 om nyheten:

– Jag lekte själv med Barbiedockor när jag var barn, men då fanns det inte så många alternativ. Hade jag kunnat leka med en docka med en vit käpp hade jag inte känt mig lika annorlunda på den lilla orten där jag var det enda barnet med synnedsättning, säger hon.

### Perspektiv lottar ut en Barbiedocka!

Vill du vinna en egen Barbie med vit käpp och tonade glasögon? Skriv eller mejla till Perspektiv och motivera varför just du bör vinna.

Perspektiv

Synskadades Riksförbund

122 33 Enskede

[perspektiv@srf.nu](mailto:perspektiv@srf.nu)

Bildbeskrivning: Barbiedocka med långt brunt hår, tonade glasögon och vit käpp. Hon är klädd i rosa topp och lila volangkjol.

## Siffran

9 patienter med grön starr i Västernorrland har fått nedsatt syn eller till och med blivit blinda efter att ha fått vänta för länge på vård. Orsaken är bristen på ögonläkare, enligt en lex Maria-anmälan.

## Glad gubbe

### Blind med ledarhund på catwalken

På Köpenhamns modevecka i augusti skrev ledarhunden Miss Molly historia tillsammans med sin blinda matte Lucy Edwards, när de bar den irländska designerns Sinéad O’Dwyers plagg. Lucy Edwards hade på sig en vit kjol och vit jacka med välvd krage och Miss Molly hade ledarhundsele och ett hjärtformat smycke. Kollektionen har kroppslig mångfald som inspiration och drivkraft.

## Arg gubbe

### Kommunen överklagar

Kristoffer Kjellsson i Hudiksvall, som Perspektiv tidigare har rapporterat om, beviljades färdtjänst av förvaltningsrätten. Nu överklagar Hudiksvalls kommun och ärendet går upp i kammarrätten.

– Jag förstår inte logiken bakom det, säger Anna Quarnström, förbundsjurist på Synskadades Riksförbund.

## SJ:s nya bokningssystem – var god dröj!

**Den som reser med ledarhund eller behöver ledsagning måste fortfarande boka sin biljett genom att ringa SJ:s kundtjänst och välja tonval 5. Detta trots att SJ lanserat ett helt nytt bokningssystem.**

**– Jag är besviken, säger Anna Sonder, ledarhundsförare som fått ägna timmar åt att köpa en tågbiljett.**

I juni i år sjösatte SJ sitt nya bokningssystem. Många ledarhundsförare blev förvånade och besvikna när det stod klart att ledarhundsplats och ledsagning alltjämt måste bokas via telefon.

SJ har genomfört användartester med målet att allt ska kunna göras i appen eller på webben, ändå lyser flera funktioner med sin frånvaro. SJ:s Ida Josefsson, chef för kundupplevelse i digitala kanaler, säger att förhoppningen var att ledarhundsplats skulle kunna bokas i appen men att det handlade om just en förhoppning, inte ett löfte.

– Vi har helt enkelt inte hunnit få med alla funktioner vi vill ha, säger hon.

Hon hänvisar till att tekniken är komplicerad och beskriver bytet av bokningssystem som en teknisk hjärttransplantation.

Jimmy Pettersson, intressepolitisk handläggare på SRF, säger att han har varit med och drivit den här frågan i många år.

– Jag blir frustrerad. Vi satt i möte med SJ redan för tio år sedan, då skyllde de på begränsningar i den tekniska plattformen. Jag hoppades att de skulle ha löst det nu, säger han.

Perspektiv har pratat med två resenärer, Mikael Haraldsson och Anna Sonder. Båda är ledarhundsförare och har fått ägna timmar åt att boka sina resor. Anna berättar att hon brukar åka till Västerbotten varje sommar. Av erfarenhet vet hon att det tar en halv dag att boka resan.

– Det är samma sak varje år, det tar uppemot fyra timmar. Jag måste ladda mentalt för att vara tålmodig och dessutom se till att jag inte har någon tid att passa den dagen, säger hon.

Mikael Haraldsson bekräftar bilden: de senaste samtal han har haft med SJ har tagit allt från 20 minuter till en timme.

– Då har det inte varit någon telefonkö utan det är bokningen i sig som dragit ut på tiden, säger han.

Mikael ifrågasätter hur det kan ta så lång tid för en kundtjänstmedarbetare att boka en tågbiljett när det tar ungefär tre minuter för honom själv att göra det i appen.

Ett annat problem är att biljettpriserna kan stiga under samtalets gång. Ibland hinner resan bli flera hundra kronor dyrare innan bokningen är genomförd.

– Det låter jättetråkigt, jag kan bara beklaga, säger Ida Josefsson.

Någon prognos för när bokningssystemet kan vara uppdaterat finns i nuläget inte.

Isabelle Ulfsdotter

Bildtexter:

Anna Sonder med sin ledarhund Lira.

Bildbeskrivning: Anna har långt ljust hår och står på en gräsmatta med ledarhunden, som är en schäfer, i sele. Anna har en mönstrad topp och vit kjol.

Mikael Haraldsson på Berlin Hauptbahnhof efter några dagars tågluff.

Bildbeskrivning: Mikael står på en perrong med en ryggsäck på ryggen och vit käpp. Han är klädd i blå kortärmad skjorta, knälånga blå byxor och solglasögon. Bakom honom står ett tåg.

# Med AI som ledsagning: Fatmir springer halvmaraton – utan ledsagare

**Under Stockholm Halvmarathon blir Fatmir historisk om han som första blinda person i världen lyckas springa ett halvmaraton på egen hand med hjälp av AI-teknik i mobilen.**

text och foto: Monica Walldén

Att som blind kunna korsa mållinjen på Stockholm Halvmarathon utan fysisk ledsagning är något goalballspelaren och paralympiern

Fatmir Seremeti har drömt om. Det är det han siktar in sig på när Perspektiv träffar honom på Gärdet, där han testar Project Guideline, ett nytt digitalt ledsagarsystem från Google.

– Google hörde av sig och presenterade en app som de har jobbat med på forskningsbasis, som ska hjälpa oss som vill kunna springa på egen hand. Google ville gärna testa det skarpt på Stockholm Halvmarathon den 7 september och frågade mig: ”Är du på?” Och jag svarade: ”Så klart jag är!”, berättar Fatmir.

Tekniken använder AI i mobilen, som du fäster i en sele på ditt bröst. Med hjälp av mobilens kamera identifieras en person framför, som du ”låser” på och anger att du vill följa. Därefter sänds ljudsignaler från mobilen till dina hörlurar beroende på din position relaterad till personen framför dig. Om du är för nära personen framför, för långt bakom, för långt till höger eller för långt till vänster får du återkoppling i hörlurarna.

– Och på så vis kan jag springa helt fritt utan att behöva hålla i ett rep eller en ledsagare bredvid mig. Det är en viss inlärningsperiod men det gick snabbt att lära sig. Det är väldigt intuitivt, säger Fatmir.

Han ser en stor potential för projektet när det är färdigutvecklat.

– Jag kan se det här i skidspåret. Jag kan se det här i vardagliga situationer i affären. Det kommer kunna hjälpa oss med allt möjligt, säger han.

Det var när organisationen Guiding Eyes for the Blind år 2019 kom till Google med en förfrågan om att ta fram en lösning som kan hjälpa synskadade att gå, jogga och springa självständigt som projektet tog form.

– Vårt team tog oss an utmaningen och släppte 2021 en lösning där de började experimentera med AI och att med hjälp av mobilens kamera kunna identifiera en siktad linje längs marken, säger Andrea Lewis Åkerman, kommunikationschef på Google Sverige.

Tekniken var inte beroende av gps eller internetuppkoppling och har testats på olika platser med gott resultat. Men det bygger på att det finns en målad linje och att den inte är skymd.

– Så teamet började kika på hur man kan bygga en mer skalbar lösning och utvecklade Project Guideline till att identifiera en siktad löpare. Det gör det möjligt att med tekniken kunna springa ett större lopp. Vilket är jättespännande, för det är det vi ska göra nu med Fatmir i Sverige.

Tekniskt sett fungerar lösningen på vilken rygg som helst, men det rekommenderas så klart att man har pratat ihop sig. Under halvmaratonloppet kommer två säkerhetslöpare att springa med för att se till att allt fungerar som det ska.

– Project Guideline är en del av det breda arbete vi gör inom tillgänglighet för att teknik ska vara användbart för alla, säger Andrea Lewis Åkerman.

När systemet kan finnas på marknaden är för tidigt att säga.

Synskadades Riksförbunds ordförande Niklas Mattsson fick chans att testa systemet på Gärdet.

– Det var spännande att få prova. När signalen fungerade var det väldigt tydligt och enkelt att följa. Det är ett intressant system som bara behöver lite mer utveckling och jag tror på idén.

Niklas Mattsson ser det som positivt att ett ekonomiskt starkt företag som Google satsar på en sådan produkt. Med tanke på svårigheterna i dag att få tillgång till ledsagning behövs sådana initiativ.

– Det är ju en jättemöjlighet för synskadade att kunna komma ut och springa utan att vara beroende av en ledsagare att hålla i. Synskadade har samma rätt att ha en bra hälsa som seende. Alla sådana här system som kan förbättra för synskadade tycker jag att vi ska välkomna, säger Niklas Mattsson.

Så, hur gick det för Fatmir Seremeti under Stockholm Halvmarathon? Han kom i mål och skrev historia – först i världen med att springa en halvmara som blind utan fysisk kontakt med ledsagare.

Bildtexter:

Fatmir Seremeti tvekade inte att tacka ja när han fick frågan att testa den nya AI-tekniken.

Bildbeskrivning: Fatmir har kortklippt mörkt hår och dito skägg och är klädd i en svart kortärmad sporttröja. Han har en sele på bröstet där mobilen är fastspänd och vid öronen syns hörlurar. Bakom honom syns ett grönt fält och blå himmel.

"Project Guideline är en del av det breda arbete vi gör inom tillgänglighet", säger Andrea Lewis Åkerman, kommunikationschef på Google Sverige.

Bildbeskrivning: Närbild på Andrea som har långt mörkblont hår och är klädd i en vit tröja och en grå väst.

Niklas Mattsson ser det som positivt att ett ekonomiskt starkt företag som Google satsar på en sådan här produkt.

Bildbeskrivning: Närbild på Niklas som har kort lockigt grått hår och är klädd i mörka solglasögon, vit skjorta och blå kavaj.

Via en app i mobilen använder tekniken mobilens kamera till att identifiera en person framför som du väljer att följa. Olika ljudsignaler i hörlurarna ger information om den position du har i förhållande till personen framför.

Bildbeskrivning: Två bilder varav den ena är en närbild på mobilen i sin sele på Fatmirs bröst. Den andra bilden visar hur Fatmir i svarta löparkläder springer bakom en annan löpare, som är klädd i en neongul tröja och svarta shorts. De springer i gräset på ett fält.

# ”Att tävla i segling är den perfekta kombon”

**Det krävdes en kvinna som Camilla Svensson för att Sverige skulle få sitt första lag i VM i segling för synskadade. Det gick av stapeln i Frankrike i somras. Trots att de kom sist i alla race har hon fått blodad tand.**

**– Att tävla i segling är det roligaste som finns, och vi var där för att lära!**

**Nu vill hon inspirera andra synskadade att våga satsa på segling.**

text & foto: Anna Rehnberg

Stenungsunds Segelsällskap den 18 juni. Det blåser 15 meter per sekund när Camilla och hennes besättning gör sig redo för det sista träningstillfället inför VM i matchracing i Frankrike. Sista chansen att träna start och vändning, eftersom deras två tidigare träningstillfällen blåste bort. Inom några dagar ska de för första gången tävla på internationell nivå.

– VM är inte så stort som det låter. Vi har ju inget nordiskt mästerskap eller tävlingar i Sverige, det är liksom VM direkt, säger Camilla Svensson lite nedtonande.

Bedriften ska dock inte underskattas. Det är första gången Sverige ställer upp med ett lag i VM, och det tack vare Camillas okuvliga optimism och envisa beslutsamhet. Det är hon som på kort tid fått ihop en besättning nästan på ren viljestyrka. Av de tre i laget är bara två vana seglare. Tävlat i segling har bara Camilla gjort, men inte ens hon har tävlat med eller mot synskadade tidigare.

Camilla har seglat i tio år, oftast tillsammans med sonen Anton och sambon Henning, som råkar vara gammal sjöman. På en av deras första dejter for de till Kullen, ett litet granitflak utanför Rörö. Den gången for de med motorbåt som gick i närmare 50 knop. Det är knappt 100 kilometer i timmen och fort för en båt.

– Det kanske ter sig underligt att den som är blind kör i 50 knop, men det fungerade bra. I den farten går det inte att navigera samtidigt som man kör, förklarar Camilla.

Så Henning navigerade och Camilla körde. För de två finns det nämligen inget som heter omöjligt bara för att hon råkar vara synskadad. Det är snarare en fråga om att hitta sätt som fungerar. Att Camilla dessutom är orädd och älskar utmaningar hjälper förstås till.

– Jag är en tävlingsmänniska. Segling är jättekul och tävla är väldigt roligt, att tävla i segling är den perfekta kombon.

Att tävla i blindsegling skiljer sig en del från annan segling. När synskadade seglar är det i princip alltid en seende med. Det är svårt med väjningsregler om man inte ser och dessutom krångligt att ta sig ut och in från trånga båthamnar bland en massa båtar, bryggor och sjömärken. Men vid kappseglingstävlingen blind match racing är samtliga deltagare synskadade. Det är möjligt tack vare ett ljudlandskap med en tävlingsbana markerad med ljudbojar och segelbåtar som har olika ljud beroende på hur de seglar, så man hör var man har dem. Camillas erfarenhet av segling med synskadade var ett träningsläger förra sommaren. Då tränade hon blindsegling med fransmän och britter. Det gav mersmak.

På segelklubben tar sommarjobbaren Karl med sig de tre ljudbojarna i en gummiflotte och lägger en stor trekantig bana i sundet, precis som en matchracingbana. Målet är att öva start, runda den längst bort belägna bojen och sedan vända tillbaka till mål.

Besättningen ger sig i väg. Eftersom det är träning har de en seende seglare med sig. Dessvärre inträffar ett missöde. Styrmannen Janne får bommen i huvudet och träningen får avbrytas nästan innan den börjat.

Innan man vet hur segel, vågor, vindar och bom samspelar är det säkrast att hålla huvudet lågt. Men varför ens utsätta sig för risken att få en bom i skallen? Är det för känslan av frihet när båten glider fram med seglen fyllda av vind? Jo, men det handlar minst lika mycket om självständighet och en utökad medvetenhet om hur allt samspelar, menar Camilla. Fast frihet och självständighet hör förstås samman.

Kanske kan man säga att segling passar blinda och synskadade särskilt väl. Inte bara för att båten är ett begränsat utrymme som man snart lär känna och för att hav och sjöar är rymligare än många andra miljöer. Med sin fingertoppskänsla och skärpta hörsel kan Camilla läsa vindens väg i seglen genom att känna på seglet eller storskotet, ett hemligt språk av vibrationer som fingertopparna kan avläsa lika taktilt och säkert som blindskrift.

– Jag kan känna hur seglet vibrerar innan det börjar fladdra och på så vis hjälpa den som styr att justera riktningen. Jag känner också om bommen är på väg att byta sida.

På tävlingsbåten sköter hon förseglet. På sin egen segelbåt kan hon sköta allt. Det är en Diva 24 med uppfällbar köl. Där kommer verkligen känslan av självständighet och frihet fram.

Sin hörsel och känsel har hon som andra synskadade vässat mer än de flesta seende. Av seglingen har de utvecklats ytterligare. Förutom gps använder hon solen och vinden för att navigera.

– Det är inte svårt om det blåser mycket. Men blåser det bara lite grann tar jag vatten på kinden. Huden blir känsligare när den är blöt, då känner jag varifrån vinden kommer. Ibland får man ha tålamod, men jag är en lite rastlös själ och tycker att det är roligare om det blåser mycket än lite.

Lyckligtvis är styrman Janne inte värre däran än att han klarar av att vara med på VM några dagar senare. Men det är ett minst sagt oförberett svenskt lag som far. När vi ses någon vecka efter VM är dock Camilla eld och lågor.

– Jag har verkligen blivit kär i kappseglingen. Det här vill jag fortsätta med, säger Camilla i sitt hus vid havet någonstans mellan Stenungsund och Ljungskile.

Precis som hon anat var de alldeles för oerfarna för att utgöra någon konkurrens för de sju andra lagen. Men målet var att ta sig runt banan, och det lyckades de faktiskt med.

– Amerikanerna var lika dåliga som vi, så när de vann mot oss bjöd de på öl och glass.

I början var det dock tufft att ta förlusterna, och stämningen på båten var inte den bästa.

– Ett tag kände jag att jag kastar mig över bord, det var nära att ta knäcken på mig. Jag har bra självförtroende och tror att jag klarar det mesta, men inte så bra självkänsla.

Camilla kände ett särskilt ansvar eftersom hon varit mest pådrivande. Hon ville ju så gärna vara med på VM. När det inte fungerade så bra kändes det jobbigt. Men det skulle snart vända. Medtävlare ur de andra lagen stöttade och sa: ”Vi behöver dig och det svenska laget. Ge inte upp.” Det fanns en vilja att det svenska laget skulle vara med. Det blev mer och mer tydligt under tävlingens gång. Det tog lite tid, men till slut kunde Camilla sträcka på sig och vara stolt över att hon lyckats se till att de deltog.

– Det var så roligt att vi från Sverige fick så mycket uppmärksamhet trots att det inte gick något vidare. Vid invigningen och andra tal sa de ”Sverige är här med ett lag! Tillsammans bygger vi upp seglingen med fler nationer.”

– Jag fick jättefina vänner och mentorer därnere. Det betydde mycket för mig. Vi utbytte erfarenheter och användbara tips. Att höra referaten när de bästa lagen körde sina semi- och finalrace var också mycket lärorikt. Jag kände mig oerhört inspirerad.

Nu planerar hon för nästa tävling – och för framtiden. Härnäst väntar en kappsegling i England. Hon har redan slängt ut lite trådar. Hennes mål är att det ska bli fler som kappseglar i Sverige.

– Vid nästa VM om två år tänker jag att vi ska vara två svenska lag, eller ett svenskt och ett nordiskt. Jag gillar att ha högtflygande planer. 

### Om Camilla Svensson

Gör: Ombudsman på Synskadades Riksförbund Bohuslän.

Ålder: Fyller 44 år i december.

Familj: Sambon Henning, sonen Anton, 18 år, och ledarhunden Rozzi.

Synskada: RP, retinitis pigmentosa.

Intressen: Segla, paddla kajak, vågsurfa och klättra i berg. Har bland annat bestigit Old Man of Stoer, en 60 meter hög klippstapel av sandsten vid Skottlands kust. För att komma dit får man klättra på horisontella linor över havsvatten.

### Tävlingsregler i korthet

Det finns två typer av kappseglingstävlingar för synskadade seglare. I matchracing är alla tre i besättningen synskadade. Styrman ska ha klassificering B1, det vill säga vara helt blind. De som sköter storsegel respektive försegel kan ha en synskada klassificering B1, B2 eller B3.

Camillas synskada är B2, hon kan skilja på ljus och mörker och se konturer men inga detaljer eller färger. B3 har minst synskada. Här tävlar två båtar mot varandra på korta banor nära land. I fleetracing är man två seende och två synskadade i båten.

Det är alltid en av de synskadade som styr. Här tävlar flera båtar mot varandra samtidigt.

Bildtexter: ”Jag har alltid tyckt att det är viktigt att vara självständig. För tio år sen miste jag min lässyn. Då kände jag inte längre igen folk. Under ett års tid kändes det som om jag höll på att mista min självständighet. När jag fick min första ledarhund var det en otrolig frihet", säger Camilla.

Bildbeskrivning: Foto taget snett underifrån på Camilla och hennes ledarhund i sittbrunnen på en segelbåt.

Segling passar blinda och synskadade särskilt väl. Båten är ett begränsat utrymme som man snart lär känna, och havet är rymligare än många andra miljöer.

Bildbeskrivning: Segelbåt med hissat storsegel med texten ”Skota hem”. Tre personer sitter i sittbrunnen vända framåt i båten och Camilla halvkryper från fördäck, där förseglet ligger surrat, till sittbrunnen.

Camilla tejpar fast högtalare på tre stora plastbojar. Ljudbojarna ska markera den triangelformade match racingbanan de ska segla.

Bildbeskrivning: Tre mindre bilder som visar en boy, två händer som tejpar fast en högtalare samt hela segelbåten med hissade segel.

”Jag lärde mig mycket av att byta erfarenhet med andra. Jag pratade med alla men särskilt med dem som hade samma roll som jag, alltså förseglet”, säger Camilla.

Bildbeskrivning: Camilla i sittbrunnen på sin båt, där hon håller i ett skot till ett av seglen. Hon har flytväst och seglarjacka och ser lycklig ut.

”Rozzi har varit en superhund, helt fantastisk. Hon var med i Frankrike när de överlämnade OS-facklan. Vi var där för att påverka att segling ska få vara med i OS.”

Bildbeskrivning: Camilla sitter med benen ut från en altandörr ner på en veranda. Hon är klädd i en rosa ärmlös tröja och svart kort kjol. Bredvid henne sitter en schäfer.

Camilla har en passion även för det gröna och odlar grönsaker nästan året runt.

”Det är roligt att odla det man äter”, säger hon.

Bildbeskrivning: Camilla i ett växthus med en trädgårdsslang i handen, där det sprutar vatten på några grenar. Hon är klädd i en rosa ärmlös tröja och svart kort kjol.

Janne Svensson, Maria Malmelind och Camilla Svensson förbereder seglen inför träningen.

Bildbeskrivning: Två personer hjälps åt att hissa ett segel.

”Det viktiga med den här båten är att kölen går att ta upp, den sticker 1,8 meter eller ingenting. Det gör att man kan ta upp den på en sandstrand, som med en kajak. Det är min tredje segelbåt och den största hittills. Den är 7,4 meter lång och har en ruff man kan gå ner i, det hade inte de andra”, säger Camilla Svensson.

Bildbeskrivning: En segelbåt med hissade segel och fyra personer i sittbrunnen klädda i heltäckande kläder och flytvästar. I storseglet står texten SWE med stora bokstäver samt ”Skota hem”.

# Synlinjen

## Acceptans – ett viktigt steg

**Synlinjen har pratat med många synskadade som funderar på hur de kan skapa en vardag de tycker om. Det kan såklart finnas lika många svar som personer på den frågan, men här kommer några förhållningssätt till acceptans som kan bidra till en mer självbestämmande vardag. Ta vara på de tips som känns rätt för dig.**

### Identitetsacceptans

En viktig sak i livet är att känna accep­tans. Det här handlar inte om att uppgivet finna sig i en situation, utan om att se saker för vad de är. Till exempel, om Alex är nysynskadad handlar acceptansen om att inte förneka att synen har försämrats. För det kan vara först när man känner acceptans som möjligheten att förändra perspektiv, känslor och situationer dyker upp.

Det finns nämligen något kraftfullt i att acceptera att en synskada är en del av den man är. Det här innebär inte att Alex hela identitet förvandlas till att hen ”är synskadad”, utan om att synskadan är en del av Alex, precis som många andra saker.

Att känna acceptans kan vara en resa med många upp- och nedgångar. Men någonstans behöver man börja för att sedan kunna skifta fokus till vad man kan göra för att öka sin självständighet och sitt självbestämmande. Till exempel, om Alex aldrig accepterar att hen ser dåligt, så kanske Alex aldrig ger sig själv möjligheten att förenkla vardagen genom att skaffa hjälpmedel, lära sig synskadetips eller uttrycka behov.

### Aktiv acceptans

En fras som många gånger används som ursäkt för att inte försöka göra något är ”jag kan inte”. Det finns givetvis saker man inte kan, men många gånger används den här frasen i stället för meningar som ”Jag har inte lärt mig”, ”Jag vill inte” eller ”Jag har inte energin till”. Som exempel, genom att Alex aktivt accepterar vad hen egentligen tycker/känner/kan så kan hen stärka sin självkänsla. Alex går från att passivt vara till att aktivt välja hur hen ser på sig själv, sina val och sina möjligheter.

Om Alex tycker om att gå på social­dans och en dag får veta att hens ledsagare blivit sjuk så kanske hen passivt finner sig i att ”Jag kan inte gå för min ledsagare har blivit sjuk” (vilket så klart kan vara fallet ibland – och det är helt okej). Men för Alex så var en mer autentisk känsla den här gången ”Jag har inte energin att gå själv i dag så jag väljer att göra något annat”.

### Acceptera valmöjligheter

När nysynskadade ringer Synlinjen för att prata om vad de kan göra nu när synen är sämre så är ett tips att börja med att fundera på vad de vill göra, för att sedan fundera på hur de kan göra det. Till exempel, om Alex börjar med att säga ”Jag vill dansa” så kan hen sedan undersöka hur det blir verklighet. Men här handlar det också om att acceptera vilka möjligheter som finns, för ibland är det lätt att fastna i problemen.

Det kan så klart vara så att de valmöjligheter som finns inte är intressanta för Alex, men då finns det en styrka i att aktivt acceptera att ”Ja, jag hade kunnat göra X eller Y, men jag tar ansvar för att jag inte vill göra aktiviteten på det sättet, jag har inte motivationen att lära mig tekniken eller jag har inte energin att ta en viss diskussion.”

Acceptans handlar därför om att se sig själv för den unika, komplexa och fantastiska person man är. Det innebär att inte passivt gömma sig bakom rädslor, utan att ta aktivt egenansvar för hur man tänker, känner och handlar. Det innebär att finna en inre styrka att acceptera sina valmöjligheter, för att successivt skapa en tillvaro man trivs med.

### Synlinjen

Om du har frågor eller funderingar så är du välkommen att kontakta Synlinjen på 08-39 93 00 eller via e-post på synlinjen@srf.nu

# Juristen reder ut

Anna Quarnström, förbundsjurist SRF, [anna.quarnstrom@srf.nu](mailto:anna.quarnstrom@srf.nu)

Bildbeskrivning Illustration av Anna med långt ljust hår och en blå färgklick i nederkant.

## Rätten till en fantastisk sommar – oavsett pannben

En gång i tiden när gravt synskadade med självklarhet tillhörde LSS-lagstiftningen var vi också garanterade ledsagarservice för fritid och semestrar. Nu ligger rätten att få sådant stöd på semestern tyvärr bakom oss.

Enligt socialtjänstlagen kan den enskilde få stöd för att vara säkerställd skälig levnadsnivå, men endast undantagsvis brukar det betyda att kommunen också är skyldig att ge stöd för sådant som för andra är självklart på sommaren (som för möjligheten att få besöka stranden, ta en glass på ett populärt fik, åka buss till ett populärt sommarresmål).

Nu betyder det ju inte att man inte kan ha en fantastisk sommar trots det. Som synskadad kan man bevisligen göra det mesta med rätt pannben och resurser. Men för många är ledsagningen ändå nödvändig.

Att domstolen som utgångspunkt inte ser fritid och kulturliv som nödvändiga behöver inte betyda att kommuner inte kan bevilja det. En del kommuner har samvete (eller god förvaltning/politik) nog för att genom riktlinjer och beslut generera sådant stöd även när lagstiftningen felar. Andra är benhårda. Den nya socialtjänstlagen som föreslås träda i kraft 2025 kommer inte att innebära en förändring i denna del. Det saknas helt enkelt tvingande incitament för kommunerna att vara rimliga.

Juridiken löser inte allt, och den löser tyvärr inte en lagstiftning som blivit trasig. Här behövs intressepolitik och politik på lokal nivå om det ska bli förändring för den enskilde. En bra övning för den intresserade kan därför vara att sätta sig in i hur kommunens riktlinjer ger stöd för fritid och aktiviteter under sommarmånaderna. Finns inga sådana riktlinjer kan man vara relativt övertygad om att kommunen inte har riktlinjer för att de tillämpar rättspraxis som rättesnöre, vilket i realiteten betyder att de tillämpar lagens minimikrav (vilket är det domstolen får uttala sig om – vad kommunen lägst kommer undan med utan att bryta mot socialtjänstlagen).

Känner man att resultatet av detta är nedslående bör man organisera sig. Kommunpolitik går att påverka. Och med det kommunala självstyret får kommuner skapa regler som är mer generösa än lagens minimikrav (förstås!). Nästa år kanske det är du som sett till att synskadade, oavsett pannben, får en riktigt fin sommar.

# Slagfärdiga och träffsäkra: ”Om man kan höra så kan man spela golf!”

**Golf går att spela hela livet, även om man inte ser. För medlemmarna i Sollentuna Paragolf är frihetskänslan som golfen ger viktig, och de träffas ofta både för att träna och umgås.**

text och foto: Johanna Lundeberg

Det klonkar till när Hans Wijkströms golfklubba träffar golfbollen. Den far i en båge från driving rangen på Sollentuna golfklubb och landar imponerande långt bort. En ren träff, konstaterar han.

– Om man kan höra så kan man spela golf!

Hans är 82 år och har varit aktiv hela livet. Han har spelat tennis och hållit på med gymnastik. Som 14-åring började han spela golf och blev snart fast.

– Det är min favoritsport, och att jag kan fortsätta spela har gett livet ny mening, säger han.

Hans har glaukom, och när synen för några år sedan började försämras fick flera av de tidigare så självklara aktiviteterna stå åt sidan. Men golfen släpper han inte, trots att han numera bara har några få procents syn kvar. Efter ett litet uppe­håll i samband med synförsämringen och därpå följande operation köpte han en ny golfbag, putsade utrustningen och började igen.

– Egentligen känner jag inte så stor skillnad i slaget mot när jag såg, det är så inrepeterat. Däremot är jag inte lika muskelstark som när jag var yngre så jag slår inte lika långt längre. Då hade jag 7 i handikapp, nu är det 54, säger han.

Bredvid oss, på varsin utslagsplats, står Jan Ahlén och Martin Forstner.

– Jag brukar säga att jag har två i handikapp. För det första är jag synskadad. För det andra spelar jag golf, säger Martin med ett litet flin.

Allt började 2016. Michael Burman, som då spelat golf i 63 år, kände att han ville ge något tillbaka till den sport som han själv älskade. Han hade ingen koppling till synskaderörelsen, men genom det gemensamma intresset bowling fick han kontakt med Jan. Förutom golfintresset är Jan nämligen också en hängiven bowlare:

– Det är perfekt, när bowlingsäsongen slutar i april tar golfsäsongen vid. Och båda sporterna är faktiskt ganska lika på så vis att man kan bryta ner momenten i delar och träna specifikt på en detalj, säger Jan.

De två pratade ihop sig, och det var starten för Sollentuna Paragolf. Michael fungerar som coach och tar sig an uppgiften med stor entusiasm. I verksamheten finns också möjlighet för personer med neuropsykiatriska funktionshinder att delta. Av de klubbar som erbjuder paragolf har 32 – från skånska Malmö till jämtländska Brunflo – verksamhet för just synskadade. I Sollentuna spelar de nio hål varje måndag. Till sin hjälp har spelarna varsin para­caddie som fungerar både som ledsagare och caddie.

För att andra ska få en känsla för hur det är att spela golf som synskadad har Sollentuna GK tidigare anordnat en blind golf-tävling, där seende har fått spela med ögonbindel. Svårt, på gränsen till obehagligt, berättar Michael:

– På tredje hålet var jag så yr att jag fick ta av bindeln. Marken snurrade. Men det var nyttigt för att få bättre förståelse för hur det är att inte se.

En vanlig fråga är hur man träffar bollen när man inte ser. Men, förklarar Jan, att träffa är egentligen inte det svåra.

– Bollen ligger ju ganska nära, alldeles vid fötterna, så den ser jag. Problemet är att jag inte vet vart den tar vägen, så jag måste alltid ha folk med mig. Jag kan inte gå ut och spela ensam, säger han.

Martin, som ägnat förmiddagens träning åt att nöta detaljer i sitt slag, inflikar med ett leende:

– Jag fick en jättebra träff tidigare i dag. Eller jag trodde att den var perfekt tills min caddie sa att bollen stack till vänster. Jag har ingen aning om vart min boll går när jag har träffat.

Den skarpa solen gör det svårt att urskilja kontrasterna, så Jan går in i den del som ligger under tak och möts av behaglig skugga. Här finns skärmar som används av både synskadade och seende. De visar hur långt bollen gick och innehåller också virtuella banor. Med hjälp av starka glasögon kan Jan – som i unga år hade ungefär 25 procents syn men den har gradvis försämrats – på nära håll fortfarande

urskilja skärmen. Den berättar hur långt han har slagit och vilka hinder – till exempel vatten eller sandbunkrar – som finns fram till green.

– Det blir nästan som att gå bana, minus promenaden. Dessutom, om jag har en kompis i en annan del av landet kan vi koppla upp oss mot samma spel och så att säga gå banan tillsammans, berättar Jan.

När han spelar bana har han alltid med sig en liten behändig kikare. Den förstorar upp till sju gånger, och han kan också byta färg i den för att lättare se kontraster och på så vis lokalisera flaggan på green. Visst hjälper paracaddien till med sådana saker – och pekar ut i vilken riktning nästa slag ska gå – men Jan förklarar att kikaren hjälper honom att fatta snabbare beslut. De är alla överens om att avståndsbedömning är svårast, slår man för löst blir det många slag fram, slår man för hårt kan man hamna i bunkern.

– Då säger andra att ”du ser ju inte hindren så det borde vara lättare för dig”, men det är det inte, säger Martin.

På hemmabanan vet de vilka hinder som finns och var de är placerade. På en ny bana är det klurigare, något de fick erfara i våras. Då var de med Michael som coach och tillsammans med ytterligare åtta svenska paragolfspelare i Spanien på International Blind Golf Associations (IBGA) golftävling för synskadade. Jan kom på delad andraplats i sin klass, och både Martin och Hans gjorde fina insatser.

– Det var helt andra bunkrar och det var stor skillnad. Som seende ser du ju hur du ska gå igenom den, men här tog det flera slag att lära sig. Vi känner med fötterna, vi stampar några gånger men får bara ett hum om hur sanden är. Sen behöver vi ha koll på hur djup bunkern är, alla är ju olika så det gör det jättesvårt, förklarar Jan.

Martin fyller i:

– Och det var ett helt annat gräs. När jag tränar puttar hemma tycker jag att det fungerar bra. Men här var det dubbla rullhastigheten jämfört med hemma och det tog två dar innan jag fått in det, säger han.

Alla skrattar. Några små missöden blandas med fina minnen, och det är framför allt samhörigheten som de bär med sig efteråt.

– Det var en fantastisk stämning på tävlingen, och alla ville hjälpa alla att spela så bra som möjligt. Det var ett skönt surr, och det var också bra att se och förstå att andra har lika svårt som man själv med vissa delar, säger Hans.

Men vad är det då som gör att just golf är så roligt? Gemenskapen är en del, från att bara ha åkt hit för att träna är de numera här också för att träffa sina vänner.

– För mig är det framför allt friheten. När jag går på golfbanan så behöver jag inga hjälpmedel. Jag bara går, det dyker inte upp några plötsliga hinder som i resten av samhället. Och känslan att få en bra träff är oslagbar. Att det är jag som har gjort det, bara jag och min klubba. Det är en underbar känsla på banan när jag får till träffen och min caddie jublar att den landade dit vi siktade, säger Martin.

För Hans handlar det om att golfen har varit en stor del under hela livet, och ska så fortsätta vara, säger han:

– När jag började förlora synen trodde jag att jag skulle få hanka mig fram resten av livet, men att jag kan fortsätta med golfen och att jag fortfarande kan utvecklas genom den … Det har gett livet ny mening och är mitt stora glädjeämne. Det betyder väldigt mycket.

### Sollentuna Paragolf

Sollentuna Paragolf är en del av Sollentuna golfklubb och har ungefär 35 aktiva, varav 6 är synskadade. Därutöver har klubben 10 paracaddier.

Sollentuna Paragolf är en av fyra klubbar som deltar i Arvsfondsprojektet Vi ser inga hinder, VSIH. Syftet är att fler synskadade ska få möjlighet att spela golf. Inom projektet utbildar man också paracaddier.

Bildtexter:

Hans Wijkström tillsammans med sin paracaddie Peter Hedin som fungerar som både ledsagare och caddie.

Bildbeskrivning: Närbild på två män framför ett hål på en golfbana. Den ena mannen håller i en golfklubba.

Coachen Michael Burman hjälper Martin Forstner att korrigera svingen.

Bildbeskrivning: Två män på en utslagsplats. Den ena mannen, som är klädd i blå pikétröja och blå byxor, häller en golfklubba över axeln medan en man iförd gul reflexväst håller i hans armar.

Martin Forstner har laddat upp med en korg med bollar för att kunna nöta svingen.

Bildbeskrivning: Martin sitter på huk på en utslagsplats med ett gult kryss och håller i en golfklubba och en boll. Framför honom står en korg med gula bollar.

Skärmen visar hur långt man har slagit bollen, och Jan Ahlén kan använda den om han vill gå en virtuell bana, något som passar både seende och synskadade.

Bildbeskrivning: En man i blå pikétröja och blå keps pekar på en skärm som är fäst vid en stolpe.

I dag tränar gänget i Sollentuna Paragolf på att slå, men varje vecka går de också bana.

Bildbeskrivning: Två män måttar ett slag med golfklubba från en grön utslagsplats med ett gult kors.

Hans Wijkström, coachen Michael Burman, Martin Forstner och Jan Ahlén är ett sammansvetsat gäng som i våras var i Spanien på internationell golftävling.

Bildbeskrivning: Fyra män sitter på huk iförda blå pikétröjor. En av dem bär reflexväst. De håller i varsin golfklubba.

Gänget tillhör Sollentuna GK:s paragolfverksamhet. Klubben deltar i ett projekt som ska ge fler synskadade möjlighet att spela golf.

Bildbeskrivning: Fyra män står uppställda på en green.

Jan Ahléns kikare förstorar upp till sju gånger och hjälper honom att snabbare fatta beslut när han spelar golf.

Bildbeskrivning: Jan håller upp en kikare i sin vänsterhand. Han är iförd solglasögon och en blå pikétröja.

# Bokhörnan

## Hasse Börjesson blev blind – då ökade äventyrslusten

**Hans Börjesson är en äventyrare med passion för havet. När han förlorade synen trodde omgivningen att han hade dragit upp sin sista lax. Själv var han fast övertygad om att livet måste fortsätta.**

**– Att stå på en båt långt ute till havs, med fiskespö i ena näven och ostmacka i den andra, det är livet, säger Hasse.**

Hasse Börjesson bor i Kungälv tillsammans med sin ledarhund Jara, hans tredje hund i ordningen. Redan som seende tyckte Hasse mycket om att fiska, och när han förlorade synen i slutet av 1970-talet var det flera i hans närhet som beklagade att han inte skulle kunna fortsätta med sitt stora intresse.

– Själv tänkte jag aldrig så, säger han och visar sin samling av snäckor och vackra stenar som han plockat under sina resor.

– Jag reser mer nu än när jag såg, men nu är det ljud och dofter som bestämmer mina resmål, säger Hasse och berättar om måsar, havsörn och strandskata som han fått höra när han fiskat på Lofoten.

Alla dofter är inte goda; Hasse ler när han berättar om ställningarna med torkad fisk som kantar fiskelägena i Norge.

– Det luktar inte gott men det är stämningsfullt, säger han.

Hasse uppskattar friheten att kunna ge sig i väg på egen hand, utan att vara beroende av att få med sig någon. Han reser gärna tillbaka till platser där han varit förut. Det har blivit mycket Norge och Spanien genom åren.

– Du kommer dit du vill, du behöver inte övertala någon att hänga med, säger han och berättar att många av hans vänner hellre reser till Thailand på semestern.

– Men jag älskar mitt Norge. Jag gillar språket och naturen och jag har ju sett hur vackert det är, de bilderna finns kvar i hjärnan, säger han.

När Hasse kommer till ett nytt ställe tar det alltid lite tid innan han lärt sig att hitta. Det är viktigt att våga be om hjälp i början. Han säger att en ny plats är som ett hav där isen lagt sig, det finns inget att orientera sig utifrån. Efter alla resor till Norge har han lärt känna guiderna och lärt sig att hitta till bryggor och båtar. Ibland är ledarhunden med på resan, och Hasse säger att det gör stor skillnad.

– Ledarhunden brukar gå till rensbordet utan att få kommando, det finns ju gott om fiskrester där, säger Hasse.

Han skrattar och klappar Jara som sover gott intill på soffan.

Hasse upplever att fisket får andra människor att se förbi den vita käppen. Bästa känslan är när andra i sällskapet frågar honom till råds.

– När folk frågar mig, då känner jag att jag är accepterad i gruppen. När jag hela tiden måste fråga blir det annorlunda, säger han.

Men äventyrslusten slutar inte vid att resa. Hasse berättar att han också tycker om att jobba med sina händer. En gång bestämde han sig för att förrådet utanför hans hem behövde isoleras. Sagt och gjort, Hasse beställde virke och fick tag på en tumstock med taktila markeringar. Sedan var det bara att sätta i gång.

– Det var roligt, det blev innerväggar och innertak. Taket var inte lätt att få dit, jag fick stå på en stol med en hockeyhjälm på huvudet medan jag spikade.

Grannar och vänner kom förbi och erbjöd sig att hjälpa till men Hasse tackade nej, det här var hans projekt.

– Det är så mycket som går, det tar bara längre tid – man måste komma på sitt eget sätt, säger han.

Under det senaste året har Hasse ägnat mycket tid åt att skriva, och i slutet av maj kom äntligen hans bok ut. ”Mitt inre öga – en blind mans klarsynta memoarer” är en bok som handlar om hur det är att förlora synen som vuxen.

– Andra delen handlar om mig och mina ledarhundar på några av de äventyr vi har upplevt tillsammans, säger Hasse.

Hans förhoppning är att boken både ska sticka hål på fördomar och inspirera andra med synnedsättning att våga gå sin egen väg.

Isabelle Ulfsdotter

Bildbeskrivning: Svart bokomslag med den belysta konturen av en man som står med ryggen mot kameran och hans hund samt nio lysande lampor i ett rutmönster som bildar en kvadrat.

Bildbeskrivning: En man sitter i en båt med en gul labrador som vilar huvudet i hans knä. Mannen är iförd seglarjacka och keps och hunden har en orange flytväst på sig.

## Sofia Thoresdotter – aktuell med ny bok om terapi

**I april i år gav Sofia Thoresdotter ut sin tredje bok: ”Tankar om terapi – om psykodrama, musikterapi och det jag inte skrev i journalen”. Vi hälsar på i Sofias trädgård i Örebro för att få höra mer om boken, om musiken och om drivkrafterna i skapandet.**

”Jobbar du med något annat också eller är du bara trubaduraktivist?” Den frågan fick Sofia Thoresdotter efter att ha spelat under en fredsdemonstration i Örebro. Freden och klimatet är frågor som Sofia brinner för, hon blir ofta tillfrågad om att spela i samband med demonstrationer och manifestationer. Det politiska engagemanget har hon haft med sig sedan hon var barn.

– Min mamma och jag brukade försöka hitta på det ultimata samhället, hur det skulle vara om vi fick bestämma, säger hon.

I tonåren var Sofia funkisaktivist och drev intressepolitik tillsammans med Unga med Synnedsättning. Nu skriver hon visor om det som upprör och berör. Huvudfokus är de stora frågorna, om mänsklighetens överlevnad.

– Om vi inte har fred eller en jord att leva på, då är det ingen idé att jobba med andra frågor, säger Sofia och slår sig ner i skuggan på baksidan av huset.

Här bor hon tillsammans med sin man Jan och sin ledarhund, en svart labradoodle.

Trots att Sofia är något av en kreativ mångsysslare definierar hon sig fortfarande huvudsakligen som terapeut, och det är om terapi hon vill berätta i sin nya bok. Boken består av korta texter som tillkommit under årens lopp. Idén till boken fick hon genom en dröm.

– Jag minns inte längre drömmen, men jag minns att jag vaknade och tänkte att jag ville göra något med alla texter jag hade om mitt arbete.

Sofia upplever att drömmar kan spela en viktig roll i terapi, både för terapeuten och för klienten.

– Jag brukar tänka att en dröm är som ett brev till mig själv från det omedvetna, säger hon.

Ibland har en dröm gett Sofia vägledning i hur hon ska jobba vidare med en person i terapi, det är sådana händelser hon syftar på med formuleringen ”det jag inte skrev i journalen”. Hon förklarar att det kan hända mycket spännande saker i en terapisession; allt passar inte in i den torra mallen för en journal.

– Ibland har det hänt saker som varit lite oförklarliga eller till och med lite övernaturliga, men det är inget jag skulle skriva i en journal, säger Sofia.

Musik och kommunikation har alltid varit intimt sammankopplat för Sofia, ända sedan hon var liten och visslade retsamma ramsor till sina bröder. Som tonåring, när hon pluggade musik på folkhögskola, fick hon en insikt som skulle komma att bli betydelsefull för hennes yrkesval.

– Det blev nästan som en uppenbarelse. Jag hörde hur folk övade timme efter timme i sina övningsrum. Alla dörrar var stängda, ingen spelade med någon annan. Jag minns att jag tänkte ”så här ska man väl inte göra med musik!”

Efter det började Sofia studera musikvetenskap, och det var då hon kom i kontakt med musikterapi för första gången.

För en musikterapeut är musiken ett medel snarare än ett mål. Medan en musikpedagog har till uppgift att lära ut hur man spelar, använder en terapeut musik för att uppnå andra mål. En klient som har svårt att prata eller uttrycka sina känslor i ord kan till exempel uttrycka sig med hjälp av musik. Ett annat användningsområde kan vara att träna upp motoriska förmågor. Sofia har arbetat i flera olika verksamheter, med allt från barn till människor i livets slutskede. Synnedsättningen har gjort det svårare att få jobb, och Sofia har fått hantera arbetsgivares fördomar. I arbetet kan det däremot vara en fördel att inte se.

– När jag jobbade på habiliteringen i Örebro mötte jag ibland klienter som tyckte det var skönt att träffa en terapeut som inte försökte stirra dem

i ögonen hela tiden, säger hon och förklarar att vissa människor kan vara obekväma med ögonkontakt.

Boken handlar inte bara om musikterapi utan även om psykodrama, en form av gruppterapi där gruppen iscensätter ett problem eller en utmaning i stället för att enbart prata. Den som är huvudperson får prova olika roller för att kunna se situationen ur andra perspektiv. Att vara med i en psykodramagrupp kan kännas skrämmande, men Sofia säger att det ofta blir humoristiskt.

– Det blir mycket känslor, men också mycket skratt. Man kan få syn på sig själv utifrån när man är i en annan roll. Humor och lite självdistans kan vara bra verktyg i terapi, säger Sofia.

Boken finns att beställa på punkt hos Legimus. Den finns också tillgänglig som e-bok samt i svartskrift.

Isabelle Ulfsdotter

Bildbeskrivning: Närbild av Sofia med orangefärgat hår och stickad tröja med röda, orange och lila ränder. Hon spelar på en gitarr.

# Louis Braille – personen bakom punkterna

Del 4

**När vi lämnade Paris förra gången hade Blindinstitutet tagit till sig Charles Barbiers nattskrift, en tolvpunktig typ av punktskrift som bestod av ett chiffer utifrån ljud.**

**Det fanns dock ett antal problem – det fanns ingen grammatik eller rättstavning och skriften kunde inte användas för att visa siffror och noter. Men den var å andra sidan mycket lättare att läsa och skriva än de tidigare upphöjda bokstäverna man använt sig av. Kanske skulle den gå att utveckla? Den unge Louis Braille hade en idé.**

text: Anna Wallsten, Synskadades museum

illustration: Linnea Blixt

Bildbeskrivning Illustration av Louis Braille med kort lockigt hår, iförd skjorta och blå kavaj samt händer som läser punktskrift.

### Ett hårt arbete

Det var smart att låta den skarpsynta Louis Braille vara en av dem som testade Barbiers skrift, eftersom han insåg att den gick att förbättra. Direktör Pignier på institutet sa senare, år 1859, att Braille med ”karakteristisk klokhet ... indikerade flera förbättringar av M. Barbier och löste flera svårigheter med skrivandet som M. Barbier hade försökt lösa under en lång tid”.

Under de följande tre åren, 1821–1824, förfinade Louis Braille Barbiers system med de upphöjda punkterna och kodliknande tanke. Pignier blev Louis mentor i arbetet och uppmuntrade den unga pojkens hängivenhet. Under dagarna gick Louis på lektioner i skolan, men han hann experimentera med sin uppfinning under tidiga morgnar och på kvällar och nätter. Han bar alltid runt på sina verktyg – nål, papper och reglett – och till och med sov med dem på nätterna.

På somrarna och skolloven åkte Louis till hembyn Coupvray, och en vanlig syn var då att se den unga pojken sitta i en slänt utanför familjehemmet och testa sin upptäckt.

### Eureka – äntligen!

Som femtonåring hade så Louis Braille minskat Barbiers tolvpunktiga cell till sex punkter, två i bredd och tre nedåt. Den mindre cellen passade bra under fingertoppen och kunde ändå formateras till 63 olika mönster, något som räcker för bokstäver, siffror och skiljetecken. Samma cell kunde också användas för musiknoter och matematik. När Louis var sexton år, år 1825, var hans uppfinning klar. Han hade testat den genom flera olika experiment och haft långa diskussioner med andra blinda för att få skriften så bra som hans perfektionistiska sida krävde. Han lärde sedan själv ut systemet till de andra studenterna på skolan, och de förstod snabbt fördelarna med det. År 1829 publicerade skolan en skrift där Brailles system visades upp, och i förordet skrev Louis själv en hyllning till Barbier: ”Om vi har visat fördelarna med vårt system jämfört med uppfinnarens, vill vi i hans ära säga att det var hans system som först gav oss idén till vårt eget.”

### Louis blir inkallad till armén

År 1829 blev Louis inkallad, och hans far följde med till inställandet för att förklara varför sonen inte kunde stå till militärens tjänst. I handlingarna står att han befrias från tjänstgöring eftersom han är blind, men också att han i utbildning graderas som 0 – vilket innebär att han inte kan vare sig läsa eller skriva. Ganska ironiskt!

### Musiknoter

Louis Braille var själv en duktig musiker och spelade både orgel och cello. Han vann under sitt femte år på institutet pris som cellist och kom sedan att spela orgel regelbundet i kyrkor runt om Paris.

Tidigt insåg han behovet av ett system som gjorde det möjligt för blinda att läsa och skriva musik. Han utvecklade sitt musiknoteringssystem parallellt med sitt alfabet, och det publicerades 1829.

Precis som Brailles alfabet bygger musiknoteringssystemet på celler med sex punkter. Varje cell representerar en specifik musikalisk information, såsom toner, rytmer och dynamik. Varje not är representerad av en unik kombination av punkter. Oktaver anges genom att placera tecken före noten för att ange vilken oktav noten tillhör.

Det fanns dock en del begränsningar i systemet, och 1834 lanserades en omarbetad version med nya strukturer och en utökning av symboler för att täcka fler musikaliska element. Dessa förbättringar gjorde systemet mer användbart och tillgängligt, vilket främjade musikundervisning och prestationer bland synskadade.

### Studenten blir lärare

När Louis var färdig med sina studier på Blind­institutet i Paris blev han en så kallad répétiteur, ett slags lärlingslärare, den 8 augusti 1828. Nu slapp han tillbringa nätterna i sovsalarna, utan fick ett eget rum.

Han lärde ut geografi och grammatik till både seende och synskadade, men efter 1835 fokuserade han enbart på de synskadade eleverna. Han undervisade i grammatik, rättstavning, geografi, historia, läsning, räkning och algebra.

År 1833 fick Louis och två andra av de répétiteurs som var aktiva på skolan status som riktiga lärare. Denna befordran innebar en årslön på 300 francs per år och möjligheten att bära en stilig uniform.

Louis var populär bland studenterna, och hans vän berättade senare: ”Han fungerade som en lärare med ett sådant lugn och visdom att för hans elever blev kravet att delta i lektionerna förvandlat till ett riktigt nöje.” Han var dock inte en mesig lärare, utan fick smeknamnet ”dekanus” (censeur) då han inte drog sig för att ge reprimander till elever som inte kunde bete sig.

### En fars död

När Louis var 22 år, den 31 maj 1829, avled hans älskade far Simon-René. Fadern oroade sig under sina sista dagar mycket för sonens framtid, och genom ett handskrivet brev från Louis bror, Louis-Simon, vände sig familjen i Coupvray direkt till direktör Pignier på blindinstitutet. ”Jag skriver i ångest över att han är allvarligt sjuk, att han slutade urinera för två dagar sedan och att han inte längre vill dricka vin. Monsieur, jag måste berätta för er att min far tackar er för den goda vård ni har gett min bror. Monsieur, min far litar på att ni och Mademoiselle, er syster, aldrig överger honom.”

Den förtvivlade brodern åkte sedan till Paris för att berätta den sorgliga nyheten för Louis och ta med honom till hembyn för begravningen. Pignier hade sedan långt tidigare tagit på sig ansvaret för Louis, men nu blev rollen som surrogatförälder ännu starkare. Samtidigt började Louis egen hälsa försämras alltmer …

Bildtext: Så här kunde lärarna vara klädda vid den här tiden.

Bildbeskrivning: Blått koppartryck föreställande en man i helfigur med cylinderhatt och lång rock som är utskuren framtill och långa skört baktill.

## Barbiers system

Brailles logik i skapandet av sin skrift utgår från upphöjda punkter som är ordnade i en rektangulär cell. Varje cell består av sex punkter, ordnade i två kolumner med tre rader i varje. De sex punkterna numreras från 1 till 6, där punkterna i vänster kolumn är 1, 2 och 3 uppifrån och ner, och i höger kolumn är 4, 5 och 6 uppifrån och ner.

Det finns ett systematiskt mönster för hur bokstäverna representeras. Skillnaden är relaterad till deras respektive punkters positioner. Bokstäverna A till J använder endast de övre fyra punkterna i cellen, alltså punkterna 1, 2, 4 och 5. Bokstäverna K till T bygger vidare på samma mönster som A–J men lägger till punkt 3 till varje kombination. För att komplettera alfabetet i punktskrift används punkterna 3 och 6 för att bilda bokstäverna U, V, X, Y, Z samt vissa specialtecken. Det är värt att notera att bokstaven W är ett undantag. I ursprunglig fransk punktskrift ingick inte W, eftersom Louis förmodligen inte var medveten om att bokstaven fanns, då den inte användes i det franska språket så mycket. En brittisk vän påpekade detta faktum senare, och därför fick W en egen specifik kombination som skiljer sig från de övriga.

År 1832 skapade Louis en symbol bestående av punkterna 3, 4, 5 och 6 för att visa på efterföljande siffror.

Bildbeskrivning: Illustration med två händer vars fingrar läser punkter, samt en punktcell numrerad från 1–6.

## En hyllning till Jacques Lusseyran som skulle fyllt 100 år i år

**Den 19 september 1924 föddes Jacques Lusseyran i Paris, en man som senare skulle bli blind – och också en centralgestalt i den franska motståndsrörelsen under andra världskriget.**

### En olycka

När Jacques var åtta år gammal snubblade han och föll under en lektion i skolan och slog ansiktet mot ett skrivbordshörn. Skadan resulterade i att han helt förlorade synen. Trots detta utvecklade han en ny form av perception, som han senare skulle beskriva som en ”inre syn”. Han lärde sig snabbt att orientera sig i världen.

### Motståndsrörelsen

Under den tyska ockupationen av Frankrike blev Lusseyran, trots sin unga ålder, en viktig medlem i motståndsrörelsen. Han var bara 17 år när han grundade gruppen ”Volontaires de la Liberté” tillsammans med sina vänner. Man menade att han hade en unik förmåga att känna av andras ärlighet och intentioner, och dessa egenskaper var viktiga när det gällde att identifiera förrädare. 1943, vid bara 19 års ålder, arresterades Lusseyran av Gestapo och skickades till Buchenwald, ett av de mest ökända koncentrationslägren. Trots brutaliteten i lägret lyckades han överleva, tack vare sin inre styrka och den solidaritet han fann bland sina medfångar.

### Ett boktips: Och mörkret blev ljus

Efter kriget skrev Jacques Lusseyran sin självbiografi, ”Och mörkret blev ljus” (originaltitel: ”And There Was Light”). I boken beskriver Lusseyran inte bara sitt liv och sina upplevelser under kriget, utan också den inre resa han gjorde under tiden. Han reflekterar här över hur hans synskada öppnade en ny värld av ljus och färg. Jacques Lusseyran dog 1971 i en bilolycka, men hans gärningar lever vidare.

Anna Wallsten, Synskadades museum

# Kongress 2024

## Val till förbundsstyrelsen: De kandiderar till styrelsen

**Den 17–20 oktober är det dags för kongress, denna gång fysiskt i Göteborg. Vilka ska vara våra representanter för att föra SRF in i framtiden?**

**Möt kandidaterna till nästa förbundsstyrelse.**

**Längre intervjuer går att läsa på srf.nu/perspektiv**

## Förbundsordförande

### Valberedningens förslag:

Niklas Mattsson

## Första vice förbundsordförande

### Valberedningens förslag:

Gunilla Thomsson

### Övriga förslag:

Dan Andersson

Tiina Nummi Södergren

Leif Westerlind

## Andra vice förbundsordförande

### Valberedningens förslag:

Maria Thorstensson

### Övriga förslag:

Dan Andersson

Tiina Nummi Södergren

Gunilla Thomsson

Peter Tjernberg

Leif Westerlind

## Tio övriga styrelseledamöter

### Valberedningens förslag:

Dan Andersson

Linus Forsberg

Erika Hudson

Per Karlström

Neven Milivojevic

Sam Motazedi

Jenny Näslund

Anita Svenningsson

Peter Tjernberg

Leif Westerlind

### Övriga förslag:

Kristina Adolfsson

Christina Lundgren

Wandi Lundgren

Niklas Mattsson

Mattias Palm

Christoffer Telin

Gunilla Thomsson

Maria Thorstensson

## Dessa frågor har alla kandidater fått besvara:

Fråga 1: Varför vill du bli vald till förbundsstyrelsen?

Fråga 2: Vad vill du arbeta med inom SRF och varför?

Fråga 3: Vad är det viktigaste du kan bidra med i styrelsearbetet?

## Ordförandeposten

### Niklas Mattsson

54 år, omval

Bor: Fjärås, Kungsbacka kommun.

Synstatus: Gravt synskadad, medfödd synskada.

Gör: nuvarande förbundsordförande för SRF, ordförande för SRF Halland samt Synskadades Stiftelse.

Kandiderar till: Valberedningens förslag till ordförande.

1 Förbundsordförande i SRF är det roligaste uppdraget jag har haft. Det är roligt att få jobba med SRF:s frågor på heltid. Jag vill därför kandidera på nytt och bidra till att underlätta människors vardag.

2 Jag brinner för utbildning och vägen till arbete. Arbetslivsinriktad rehabilitering är oerhört viktigt. SRF behöver växa. Därför är medlemsvård/värvning också mycket viktigt.

3 Mitt ledarskap bidrar positivt. Jag vill få alla att prata, vill låta alla ställa frågor. Man måste även våga säga ifrån när det behövs. Jag vill lyfta andra, och det känns tillfredsställande när det fungerar.

Bildbeskrivning: Porträttbild av Niklas Mattsson med grått, kort hår. Han ler mot kameran.

## Kandidater till presidiet

### Gunilla Thomsson

62 år, nyval

Bor: Stockholm.

Synstatus: Blind, barndomssynskadad.

Gör: Kanslisamordnare och ekonom på Förbundet Sveriges Dövblinda.

Uppdrag inom syn: 31 år som anställd inom SRF och Iris, bl.a. som ombudsman, arbetsgivarstöd och controller.

Kandiderar till: Valberedningens förslag till första vice ordförande.

1 Distriktens, lokalföreningarnas och branschföreningarnas arbete måste ges bättre förutsättningar och förtroendevaldas status behöver höjas. SRF ska utvecklas som en stark medlemsorganisation i stället för att så kallade experter som finns på riksförbundet ska styra utvecklingen.

2 Vi måste kraftfullt sprida information och ta en plats i samhället. Nyckelfrågor är att följa med den digitala utvecklingen, få en god rehabilitering, komma in i arbetslivet och få vardagen att gå ihop med stöd som ledsagning och färdtjänst.

3 Min erfarenhet från alla organisationsled, mitt ekonomiska kunnande och kunskaper inom föreningslivet och organisationsfrågor, mitt brinnande engagemang och kampvilja.

Bildbeskrivning: Gunilla har långt lockigt hår och ler mot kameran.

### Maria Thorstensson

60 år, omval

Bor: Bjärlöv, Kristianstad.

Synstatus: Blind efter olycka.

Gör: Arbetsledare, projektledare.

Uppdrag inom syn: ordförande SRF Skåne, ledamot SRF:s förbundsstyrelse, NSK, generalsekreterare European Blind Union, World Blind Union.

Kandiderar till: andra vice ordförande i valberedningens förslag.

1 Jag anser mig ha kompetensen, bakgrunden och tiden för att hjälpa till i presidiet. Jag har stor erfarenhet av alla våra frågor på alla nivåer, från lokalförening, distrikt, riks, Norden, Europa och världen.

2 Vi har fått i uppdrag att göra en organisationsöversyn och jag anser att jag skulle vara en tillgång i detta arbete. Alla återkommande frågor är något vi alla måste arbeta med.

3 Min erfarenhet och kunskap samt att få ett trevligt klimat i styrelserummet.

Bildbeskrivning: Porträttbild av Maria Thorstensson med kort hår med snedlugg över pannan. Hon ler.

### Tiina Nummi Södergren

59 år, omval

Bor: Stockholm.

Synstatus: Barndomsblind.

Gör: projektledare på Independent Living Institute.

Uppdrag inom syn: Förbundsstyrelseordförande 2004–2011, SRF Riks förbundsstyrelse 1:e vice ordförande, Synskadades stiftelse, Styrelsen i SRF-Huddinge lokalförening, Socialstyrelsens funktionshinderråd m.m.

Kandiderar till: första och andra vice ordförande.

1 Jag vill kunna fullfölja arbetet med våra frågor för synskadade. Mycket får vi försvara som vi uppnått medan annat går bakåt. Alla som kan ska jobba för våra rättigheter i de organisationer man tillhör.

2 Rättighetsfrågor: våra funktionshinder ska vara del av mänskliga rättigheter. Mångfald och jämställdhet. Jag vill förena de goda krafterna i dessa svåra tider.

3 Verksamhetskunskap från olika organisationer och från engagemang i olika samhällsfunktioner både nationellt och internationellt.

Bildbeskrivning: Porträttbild av Tina Nummi Södergren med långt hår och lugg.

### Dan Andersson

69 år, omval

Bor: Kristinehamn.

Synstatus: Ledsyn fram till 13 år, nu blind.

Gör: Pensionär.

Uppdrag inom syn: FS-ledamot sedan 2021, tidigare styrelseledamot i SRF Värmland och lokalföreningsordförande.

Kandiderar till: Första och andra vice ordförande, ledamot i valberedningens förslag.

1 Min förhoppning är att jag med erfarenhet från SRF under mer än 50 år och en mandatperiod som styrelseledamot ska kunna tillföra arbetet i presidiet kompetens och erfarenheter.

2 Jag vill vara delaktig i att förbättra synskadades livssituation på alla områden som det är möjligt. Varmast om hjärtat ligger funktionärsutbildning, it-frågor, organisations- och stadgefrågor, att säkerställa vår historia åt framtiden.

3 Lång erfarenhet av SRF. Min organisatoriska förmåga. Förmågan att lyssna och ta till mig argument. Min lojalitet och att alltid se medlemmens bästa.

Bildbeskrivning: Porträttbild av Dan Andersson med kort, ljus stubb och kalt huvud.

### Peter Tjernberg

38 år, nyval

Bor: Sundsvall.

Synstatus: Blind sedan två års ålder

Gör: Kulturassistent vid Kultur- och fritidsförvaltningen, Sundsvalls kommun.

Uppdrag inom syn: Tidigare FS-ledamot. Arbetsledare mm inom SRF Västernorrland. Sekreterare och ekonomisk kontaktlänk inom SRF Sundsvall och Medelpads blindförenings stiftelse.

Kandiderar till: Andra vice ordförande, ledamot i valberedningens förslag.

1 Jag har varit kritisk till hur organisationen utvecklats sedan 2021, vad gäller förhållandet rikskansli och förbundsstyrelse, stöd till distrikten, kommunikationen ut till medlemmar etcetera. Jag anser mig kunna organisationen tämligen väl och det ska man kunna för att ingå i presidiet.

2 Organisationsutveckling och färdtjänstfrågan.

3 SRF-kunskap. Värna om vår själ och att ta det bästa av det gamla med sig in i det nya.

### Leif Westerlind

69 år, omval

Bor: Ulricehamn.

Synstatus: Synsvag sedan 13-årsåldern, blind sedan 2021.

Gör: Pensionär, tidigare förvaltningssocionom, 16 år som ämnesråd på Socialdepartementet.

Uppdrag inom syn: FS-ledamot sedan 2021. Ordförande i SRF Älvsborg och SRF Ulricehamn. Styrelseledamot i SRF Stockholm Gotland 2015–2017.

Kandiderar till: Första och andra vice ordförande, ledamot i valberedningens förslag.

1 Jag vill vara med och påverka. SRF har många intressanta frågor att arbeta med.

2 Vår organisation. Vi måste flytta fokus mot distrikt och lokalföreningar både intressepolitiskt och socialt. Jag vill arbeta för att vi ska kunna leva självständiga liv med färdtjänst, ledsagning, digitaliseringens möjligheter, att man kan hantera sin synskada, ledarhundsfrågor.

3 Erfarenheten från politiska organisationer och centrala myndigheter. Jag kan formulera tydliga beslut och har starkt engagemang.

Bildbeskrivning: Porträttbild av Leif Westerlind med kalt huvud och glasögon.

## Kandidater till ledamotsplats

### Kristina Adolfsson

64 år, nyval

Bor: Axvall, Skara.

Synstatus: Synsvag till 1983, därefter blind.

Gör: Pensionär. Har arbetat inom vården, suttit i växel, varit handikappombud inom kommunen, arbetat i skolan de senaste 15 åren.

Uppdrag inom syn: Styrelsen SRF Skaraborg. Ordförande lokalföreningen i Skara-Götene. Styrelsen i Synskadades vänner i Skaraborg, styrelsen i Funktionsrätt Skaraborg. Tillgänglighetsråden i Skara och Götene.

Kandiderar till: Ledamot.

1 Har alltid varit med i SRF och varit aktiv på olika sätt. Har nu mer tid och vill då ägna mig mer åt SRF.

2 Påverkansarbete av olika slag är intressant. Få ut information i samhället om synskador. Är ofta ute som informatör.

3 Erfarenhet. Har varit med länge och fått kunskaper.

Bildbeskrivning: Porträttbild på Kristina med kort mörkt hår.

### Linus Forsberg

27 år, omval

Bor: Eslöv.

Synstatus: Synsvag, ser ca 10 procent.

Gör: Utbildar mig till präst, friskvårdsmassör, programledare på ljudtidningen.

Uppdrag inom syn: Förbundsstyrelseledamot och brukarrådet.

Kandiderar till: Ledamot i valberedningens förslag.

1 SRF har alltid varit en del av mitt liv och jag vill ge tillbaka till organisationen, jag har engagemanget och förutsättningarna.

2 Vi måste stärka förtroendet mellan riksförbundet och distrikt och lokalföreningar. Hela organisationen måste kraftsamla tillsammans. Utbildningsfrågor, med fler träffar med politiker och tjänstemän. Det är viktigt att knyta besluten till individen, inte bara gruppen, till exempel när det gäller färdtjänst och ledsagning.

3 Jag står med en fot i SRF och en fot i det unga civilsamhället, olika perspektiv som bildar en bra helhet. Jag är inte rädd för att tänka nytt, men man ska inte förändra bara för sakens skull.

Bildbeskrivning: Porträttbild av Linus Forsberg med kort, ljust hår och skägg, och glasögon med kraftiga bågar.

### Erika Hudson

29 år, nyval

Bor: Stockholm och Bryssel.

Synstatus: Medfödd synskada, ser cirka 10 procent.

Gör: Handläggare för internationellt samarbete vid European Disability Forum (EDF). Arbetar för att säkerställa att EU:s internationella projekt och program är inkluderande för personer med funktionsnedsättning.

Uppdrag inom syn: Funktionsrättsrörelsen på college, arbetat intressepolitiskt med funktionsrättsfrågor i USA och Sverige. Projektledare för US-projektet Stoppa funkofobin. Aktiv i SRF Stockholms stads internationella grupp.

Kandiderar till: ledamot i valberedningens förslag.

1 Jag brinner för intressepolitik och rättighetsfrågor och tycker att fler kvinnor och unga behöver engagera sig. Jag har bred erfarenhet och brett perspektiv.

2 Jag är öppen för många frågor, särskilt intresserad av skola, barn och ungdom samt SRF:s internationella arbete.

3 Erfarenheter och ett yngre perspektiv. Kunskap från olika länder. Jag är en inkluderande person.

Bildbeskrivning: Porträttbild av Erika med långt brunt hår, glasögon och ett stort leende.

### Per Karlström

70 år, omval

Bor: Sollentuna, Stockholm.

Synstatus: Blind, ser ljus och mörker

Gör: Pensionär, tidigare vd för rekryterings- och organisationsförändringsföretag.

Uppdrag inom syn: Ledamot i FS nu. Andra vice ordförande i SRF Stockholm Gotland. Ledamot i Synskadades stiftelse. Granskningsrevisor för Unga med synnedsättning.

Kandiderar till: Ledamot i valberedningens förslag.

1 Jag vill se resultat och tycker om att jobba praktiskt så att det händer någonting.

2 Jag vill hitta lösningar som gör att folk får de rättigheter de faktiskt har. Särskilt viktigt med ledsagning via LSS där det finns en tydlig orättvisa över landet. Rätten till färdtjänst är en annan viktig fråga. Det är också viktigt att få in blinda och svårt synskadade i den digitala världen.

3 Jag är realist och bra på att bedöma vad som är relevant och möjligt. Jag kan effektivt driva en fråga eftersom jag ser till att vara påläst.

Bildbeskrivning: Porträttbild av Per Karlström med kort, ljust hår och vit skjorta.

### Christina Lundgren

61 år, omval

Bor: Valbo utanför Gävle.

Synstatus: Synsvag.

Gör: Ljudtekniker.

SRF-uppdrag: Ordförande i SRF Gävleborg i 13 år.

Kandiderar till: Ledamot.

1 Jag tycker att det är viktigt med synskadefrågor, gemenskap och erfarenhetsutbyte.

2 Medlemsrekrytering, bra verksamhet.

3 Erfarenhet från ett brett föreningsliv.

Bildbeskrivning: Porträttbild av Christina Lundgren med kort hår och glasögon.

### Wandi Lundgren

50 år, nyval

Bor: Göteborg.

Synstatus: Blind, synskadad sedan fyra års ålder, har också en hörselnedsättning.

Gör: Digital testare vilket innebär att granska tillgängligheten på bland annat regionens hemsida.

Uppdrag inom syn: Ledamot i FSDB Väst (Föreningen Sveriges dövblinda).

Kandiderar till: Ledamot

1 Samhället är för dåligt anpassat för personer med funktionsnedsättning. Jag vill hjälpa till att hitta lösningar. Det är viktigt att alla ska kunna ha tillgång till den digitala världen.

2 Påverkansarbete, att driva frågor gentemot politiker och andra beslutsfattare.

3 Jag kan bidra med mycket kunskap kring digitalisering och har också erfarenhet av att ha en hörselnedsättning ihop med blindheten.

Bildbeskrivning: Porträttbild av Wandi med grått kort hår.

### Neven Milivojevic

53 år, nyval

Bor: Solna.

Synstatus: Synsvag. Ser cirka 3 procent.

Gör: Egenföretagare sedan 20 år.

Uppdrag inom syn: Ordförande i SRF:s beredningsutskott. Grundare av Aniridi Sverige. Medgrundare av Aniridi Europa och var dess förste vicepresident. Tidigare intressepolitisk chef på SRF.

Kandiderar till: Ledamot i valberedningens förslag.

1 Erfaren och engagerad person som tror på individens förmåga och styrkan av gemensamt arbete för att stärka synskadades levnadsvillkor och skapa livschanser för flera. Vill vara med och utveckla SRF till en kraftfullare organisation.

2 Vill bidra till att utveckla och stärka vår organisations kapacitet, både strategiskt och operativt. Det är viktigt att vi kraftsamlar för att finnas i hela landet.

3 Min långa erfarenhet, min kreativitet och min förmåga att lyssna på andra.

Bildbeskrivning: Porträttbild av Neven med kort mörkt hår. Han ler.

### Sam Motazedi

36 år, omval

Bor: Stockholm.

Synstatus: Medfödd glaukom, blind på ena ögat, cirka 10 procent syn på andra.

Gör: Arbetar på arbetsmarknadsförvaltningen i Stockholm.

Uppdrag inom syn: Ledamot i FS sedan 2021, ordförande för Persisktalande branschföreningen förra året, ledamot i styrelsen för Synskadades stiftelse.

Kandiderar till: Ledamot i valberedningens förslag.

1 Jag har mycket att bidra med, både när det gäller mina egenskaper, kompetenser och erfarenheter. Jag känner starkt för organisationen och vill vara med och utveckla den.

2 Jag brinner mest för medlems- och organisationsutveckling och ekonomi.

3 Kompetenser utifrån min personlighet, mänskliga rättighetsperspektiv och inkludering. Jag försöker vara konstruktiv och lösningsfokuserad. Det finns mycket som sitter i väggarna som gör att jag vågar utmana.

Bildbeskrivning: Porträttbild av Sam Motazedi med kort, mörkt hår, glasögon och tät skäggväxt. Han ler.

### Jenny Näslund

51 år, omval

Bor: Umeå.

Synstatus: Gravt synskadad sedan födseln.

Gör: Har jobbat som biblioteksassistent och har sjukbidrag sedan 2014.

Uppdrag inom syn: Ledamot i FS, har haft uppdrag inom alla nivåer i SRF. Har varit aktiv i US Norr.

Kandiderar till: Ledamot i valberedningens förslag.

1 Jag vill påverka organisationen och FS är en bra plattform för det. Jag har också flerfunktionshinder och erfarenheten av det är bra att ta med sig in i SRF då många av våra medlemmar också har det. Men jag vill inte bara driva sådana frågor. Jag vill att min blotta närvaro ska ge en påminnelse.

2 Jag vill jobba med organisationsstrukturen och med hur vi ska nå våra medlemmar. Jag värnar medlemmen. Alla medlemmar ska få vara med utifrån sina villkor, både i föreningen och i samhället.

3 Flerfunktionshinderperspektivet. Jag säger vad jag tycker även om det är obekvämt.

Bildbeskrivning: Porträttbild av Jenny Näslund med mörkt hår och stort leende.

### Mathias Smok Palm

35 år, nyval

Bor: Vårgårda, Västra Götaland.

Synstatus: Blind.

Gör: Studerar på högskolan.

Uppdrag inom syn: US lokalt och regionalt, vice ordförande i Älvsborg, valberedningen i SRF Göteborg.

Kandiderar till: Ledamot.

1 Jag tycker att SRF är jätteviktigt med intressepolitik och social gemenskap för både unga och gamla. Jag vill växa som individ.

2 Intressepolitik, påverkansarbete.

3 Jag är bra på att tänka utanför boxen och höra flera sidor. Jag är teknisk, lättlärd och inlyssnande och är en fixare.

Bildbeskrivning: Mathias har brunt kort hår med sidbena.

### Anita Svenningsson

73 år, omval

Bor: Jönköping.

Synstatus: Blind sedan födseln.

Gör: Pensionär.

Uppdrag inom syn: Ledamot i förbundsstyrelsen, sekreterare i distriktet, även i lokalföreningen Södra Vätterbygden.

Kandiderar till: Ledamot i valberedningens förslag.

1 Jag har ett stort intresse för SRF, är engagerad, brinner för äldrefrågor och arbetsmarknad.

2 Jag vill arbeta med äldrefrågor, stödja synsvagegruppen och vara engagerad i tillgänglighetsgruppen.

3 Min långa erfarenhet och stora engagemang. Jag har varit medlem sedan 1969.

Bildbeskrivning: Porträttbild av Anita Svenningsson med glasögon och ljus page med ett hårspänne i luggen. Hon ler.

### Christoffer Telin

32 år, nyval

Bor: Sundsvall.

Synstatus: Blind.

Gör: Programmerare.

Uppdrag inom syn: Ordförande för SRF Västernorrland samt Medelpads blindförenings stiftelse, valberedningen för US 2023–2024.

Kandiderar till: Ledamot.

1 Organisationens styrka kommer från medlemmarna ute i distrikten. Jag vill vara med och utveckla organisationen åt ett håll som ger bättre stöd åt distrikten att bedriva verksamhet, värva medlemmar och funktionärer. Jag har också ett stort intresse för hur den digitala utvecklingen ska ske så att alla med synnedsättning har möjlighet att hänga med.

2 Digital tillgänglighet, lära ut till andra och utveckla SRF med mer stöd till distrikten.

3 Förståelse för den digitala utvecklingen och vad vi kan göra för att inte lämnas bakom, ett perspektiv på frågorna som berör ålderskategorin som är för gamla för US men ännu inte känner sig hemma i SRF.

Bildbeskrivning: Christoffer har kort hår och ler stort.

### Vad har presidiets kandidater för vision för förbundsstyrelsens arbete under kommande kongressperiod?

Lyssna på djupintervjuer med kandidaterna i Synpodden #47.

### Vill du följa diskussionerna under kongressen? Lyssna på direktsändningen som vi streamar från webben.

srf.nu/kongress2024

Dagordning och arbetsordning samt övriga kongresshandling som stadgar, rapporter, verksamhetsinriktning och motioner,

hittar du också på SRF:s webb.

# Min åsikt

Gör din röst hörd! Mejla din insändare eller ditt debattinlägg till perspektiv@srf.nu eller posta ett brev till SRF Perspektiv, 122 88 Enskede. Insänt material tas med i mån av plats. Skriv max 1 300 tecken inklusive mellanrum. Redaktionen förbehåller sig rätten att korta och redigera texten.

## Vad menar vi egentligen – vad vill vi utveckla?

Organisationsutveckling är ett viktigt ledord inom SRF. Men vad vill vi med det?

Då vi på SRF Stockholm Gotland såg att fler och fler lokalföreningar blev vilande har vi startat ett projekt, som ursprungligen var ett organisations- och medlemsutvecklingsprojekt. Syftet var att hitta sätt att skapa långsiktigt starka lokalföreningar. Men det är svårt, för att inte säga omöjligt, att hitta långsiktighet när de flesta medlemmar är äldre och styrelserna har hög medelålder. Det var något som skavde med hela projektidén.

Så vad menar vi med organisationsutveckling? Jag frågade runt och fick många olika svar. Bland annat det jag själv tänkt – att utveckla organisationen är att återstarta vilande föreningar. Men det är ju inte utveckling, det är ju förvaltning av en struktur. Inget fel i det, men vi ska säga det vi menar.

Det känns som om vi både pratar om och arbetar med organisationsutveckling på ett abstrakt sätt. Vi borde låta organisationen anpassa sig efter verksamheten i stället. Vi sätter liksom vagnen framför hästen.

I projektet har vi kommit fram till att det vi kan fokusera på och arbeta med, är just verksamheten, inte organisationen. Det är i verksamheten vi har kopplingen till medlemmarna och medlemsutveckling. Genom breddning av verksamheten når vi ut till och kan göra SRF relevant för fler synskadade. (Se gärna artikel under rubriken Så gjorde vi, i Perspektiv #2).

Vi kanske helt enkelt behöver bredda synen på verksamhet och se aktivitet, deltagande och engagemang som minst lika viktigt som att ”få till styrelser” och se det som en förutsättning för medlemsvärvning.

Perspektiv av det här slaget behöver vi diskutera mer inom SRF. Att hålla det samtalet levande är något som borde ingå i alla våra gemensamma möten.

Britta Eskils Janse

Samordnare för medlemsverksamheten

SRF Stockholm Gotland

## Återgång till länsföreningar kommer att vara huvudregel

Jämtlands läns blindförening bildades 1924. År 1976 fick organisationen namnet SRF Jämtland och några år senare infördes lokalföreningar i varje kommun. Det kändes rätt då, men 50 år senare kan vi konstatera att den nuvarande organisationsformen nått vägs ände. I vårt län har samtliga lokalföreningar, med undantag av Östersund, lagts ner eller är vilande.

Inför SRF Jämtlands årsmöte och hundraårsfirande hade jag inlämnat en motion rörande frågan om hur SRF Jämtland kan organisera sig för att på bästa sätt tillvarata synskadades intressen i framtiden. Jag föreslog en kartläggning av synnedsatta personer i våra kommuner som skulle kunna gynnas av ett medlemskap och ett tätare samarbete med Region Jämtland-Härjedalen och Östersunds kommun. Inte något av förslagen fick årsmötets gillande.

Utglesningen av medlemmar leder till en för stor kostym, som inte bara gäller SRF Jämtland utan i hög grad hela landet. Det blir spännande att följa kongressens behandling av denna för Sveriges synskadade så avgörande framtidsfråga. När krutröken lagt sig känner jag mig tämligen övertygad om att SRF:s organisation kommer att förändras i en riktning, som ligger väl i linje med mina tankar och förslag.

Kurt Folkesson

## Motion om lokalföreningarna

Hej.

I avsnittet om kongressen talades det om en motion, där man vill lägga ner lokalföreningarna. Jag tycker att det skulle vara förödande för SRF. Det är ju lokalföreningarna som är basen för organisationen.

Jag är medveten om att många lokalföreningar har det besvärligt. Den lokalförening jag tillhör är faktiskt vilande. Men i dessa hårda tider, med klappjakt på färdtjänst- och ledsagningsbrukare, är det extra viktigt att slå vakt om den lokala verksamheten. Visst är det viktigt att distrikten hjälper till, men på lokalplanet kan vi inte ge upp.

Kära medlemmar, vi måste kämpa vidare, och inte sluta hoppas på ljus­are tider.

Maria Selberg, Fagersta

# En träff som träffade rätt!

En ny kategori medlemmar lockades att delta i en träff för personer i yrkesverksam ålder. Två dagar ägnades åt erfarenhetsutbyte, tips och gemenskap. Frida Craft, ombudsman på SRF Älvsborg, hoppas att organisationen ska kunna erbjuda fler träffar av det här slaget.

I början av sommaren arrangerade SRF Älvsborg, i samarbete med SRF Skaraborg, en träff för personer i yrkesverksam ålder. Det var tolv deltagare som anlände till Lundsbrunn Resort & Spa i Götene en solig lördagsmorgon. Syftet med träffen var att engagera en yngre kategori medlemmar och skapa en plattform för dem som vanligtvis inte deltar i verksamheten.

Frida Craft, ombudsman hos SRF Älvsborg, är nöjd med resultatet.

– SRF måste försöka bredda sig och bli en organisation för medlemmar i alla åldrar. Den här aktiviteten föll väldigt väl ut, det var en fantastisk grupp människor som deltog, säger hon.

En av dem som reste till Lundsbrunn var Ulrika Jormhage från Ulricehamn. Hon är glad att SRF valde att anordna en träff över helgen eftersom hon jobbar heltid. Det hon uppskattade mest var att få träffa andra med liknande erfarenheter.

– Man kan känna sig väldigt ensam. Där jag bor känner jag ingen som ser dåligt eller som är i min arbetssituation. Det var givande att få träffa de här personerna som hade så kloka idéer och tankar, säger hon.

Ulrika arbetar som handläggare på Skatteverket. Tre dagar i veckan pendlar hon till Skövde där kontoret ligger. Hon säger att det mesta fungerar bra, hon har en bra chef och förstående kollegor.

– Jag har haft tur, jag jobbar på en väldigt bra arbetsplats, säger hon.

Tidigare jobbade Ulrika inom byggbranschen, och där blev hon ofta ifrågasatt.

– Jag jobbade som snickarlärling. Där möttes jag av helt andra fördomar, att jag inte skulle klara av vissa saker.

Något Ulrika tar med sig från träffen på Lundsbrunn är att SRF kan stötta om man råkar ut för problem på sin arbetsplats.

– Det gäller att stå på sig och vara påläst om sina rättigheter men det är inte alltid så lätt. Nu har jag förstått att SRF kan hjälpa till om det blir trassligt, säger hon.

Träffen vände sig både till arbetssökande och till dem som redan har jobb. Det blev så att alla som deltog den här gången har en arbetsplats att gå till.

För personer med synnedsättning är det långt ifrån en självklarhet att få och kunna behålla ett jobb. Enligt en undersökning som SRF genomförde 2021 hade 52 procent av medlemmarna hel- eller deltidsjobb. Det är något fler män än kvinnor som arbetar heltid; kvinnor med synnedsättning har generellt sämre förankring på arbetsmarknaden än män i samma situation.

Lennart Karlsson, intressepolitisk handläggare på SRF, säger att det är svårt att säga hur stor andel som är arbetslösa eftersom många uppger att de studerar eller har sjuk- eller aktivitetsersättning. Hur många av dessa som skulle kunna jobba om de fick rätt förutsättningar är omöjligt att svara på.

På rikskansliet finns en arbetsgrupp som jobbar med de här frågorna. Att påverka arbetsmarknadspolitiken och Arbetsförmedlingen har visat sig vara svårt för SRF som enskild organisation. En väg framåt har varit att samarbeta med andra funktionshinderorganisationer och på så sätt få i gång en dialog både med politiker, fackförbund, arbetsgivare och personer i ledande ställning på Arbetsförmedlingen.

Bland deltagarna som träffades på Lundsbrunn rådde enighet om att fler sådana träffar behövs, och Frida Craft hoppas att organisationen ska kunna erbjuda något liknande nästa år.

– Jag tror att SRF har en viktig uppgift här. På många arbetsplatser är det kanske bara en person som har en synnedsättning. Det kan betyda mycket att få träffa andra i ett forum där man kan få förståelse och sympati, säger hon.

Isabelle Ulfsdotter

Bildtext: Det är viktigt att få träffas och prata om arbetslivet, anser de nöjda deltagarna. Övre raden från vänster: Frida Craft, Jenny Åkerstedt, Rickard Persson, Ulrika Jormhage, Mathias Smok Palm, Clary Holkner och Jonas Fihn Thorell. Sittande från vänster: Susanne Mikszath, Helena Thelin, Annika Thelin, Haidi Mord, Anders Götenstedt, Fredrik Arvevik (ledsagare) och Lize Hällzon (ledsagare).

Bildbeskrivning: Gruppbild på hela gänget. I förgrunden ligger två svarta ledarhundar.

# Nytt projekt: Digitala barnbarn

## Digital inkludering för äldre synskadade

Nu startar Synskadades Riksförbund projektet Digitala barnbarn som syftar till att öka den digitala inkluderingen bland äldre synskadade. Idén med projektet är att ta vara på den breda digitala kompetens som finns hos unga synskadade och låta dem utbilda den äldre generationen som i högre grad har svårare att använda digital teknik.

Det digitala utanförskapet är särskilt tydligt bland äldre synskadade. I SRF:s medlemsundersökning 2022 svarade 60 procent av dem över 65 år att de saknade e-legitimation och 40 procent använde inte internet. Att behärska digital teknik är i dag avgörande för samhällsdeltagande, självständighet och sociala kontakter. Det krävs till exempel i många fall en smartmobil med bank-id för att göra bankärenden, boka tid hos en läkare eller köpa en bussbiljett. Den som inte klarar detta hamnar lätt i beroendeställning till andra, vilket kan få negativa konsekvenser. Dessutom blir det allt vanligare att möten och aktiviteter inom exempelvis föreningslivet sker digitalt. Den som inte klarar av att hantera ett digitalt mötesverktyg riskerar att hamna i socialt utanförskap, vilket kan påverka den psykiska hälsan.

Bland yngre synskadade finns en bredare kompetens i att använda digital teknik med de synhjälpmedel som krävs för att det ska vara tillgängligt. Inom projektet digitala barnbarn tar vi därför tillvara denna kompetens genom att låta unga synskadade utbilda äldre synskadade i att använda digital teknik. Utbildningarna kommer att ske individuellt för att möta varje deltagares specifika behov.

I början av sommaren skickade SRF ut en förfrågan till våra distrikt om vilka som ville medverka. De distrikt som vi kommer att börja arrangera utbildningar i är Norrbotten, Kronoberg, Stockholm, Värmland, Västerbotten, Örebro och Östergötland. Under augusti och september har vi rekryterat utbildare och tagit in intresseanmälningar från elever som vill medverka. Utbildningarna startar i början av oktober och pågår till och med första halvan av december. Under denna tid kommer varje utbildningspar, bestående av en elev och en utbildare, att träffas under fem tillfällen för att gå igenom det eleven har behov av och önskar lära sig.

På grund av begränsad finansiering pågår projektet till december 2024, men vi hoppas kunna förlänga det under 2025 och utöka utbildningarna till fler distrikt.

Linus Johansson

# Sommarläger för alla sinnen

36 barn och ungdomar med 15 lägerledare, varav fyra av ledarna hade en egen synnedsättning, samlades på Ågestagården vid Farsta strand den 24–29 juni. Det var väldigt varmt hela veckan så det blev mycket sol och bad och paddling med både paddleboards och kanoter. När det är varmt måste man ju äta mycket glass och man måste äta många olika glassar så vi gjorde två glasstest.

Förutom att bada och äta glass åkte vi till trampolinparken Hop’n Bop där det finns stora studsmattor, klätterväggar och hinderbanor.

På gården hade vi också många aktiviteter och en av dem var en sinnesjakt där man tränade olika sinnen på olika stationer. Man tränade lukt på en station genom att lukta på olika kryddor, smak på en annan där man fick smaka på olika juicer och till sist känsel där man fick stoppa in handen i en låda och gissa innehållet. Det fanns även en station med roliga lekar.

På gården fick de yngre barnen en helt egen godiskiosk att handla i och tonåringarna åkte till Farsta centrum en dag och shoppade.

Sista kvällen var det såklart det traditionsenliga discot med barnens egna uppträdanden.

Det var ett lyckat sommarläger med glada och nöjda barn och ungdomar.

Christine Héli

## Det stora glasstestet!

SRF Stockholm Gotland gjorde ett test med sju barn, och det testet kan man lyssna på här: [www.lansochriksnytt.se/?q=node/9026](http://www.lansochriksnytt.se/?q=node/9026)

I det andra testet som alla andra barn gjorde ingick glassarna

Sias kladdkaka, Twister cosmixx, Sias sorbet med jordgubbe och fläder och till sist Sun Lolly med hallon­smak, isglass som man

fryser in själv.

Vinnare blev Kladdkaka!

Bildbeskrivning: Glass med tre kulor i våffla; en frilagd förpackning med Sia Kladdkaka; en våffla och tre runda bilder av barn som ligger över glasstruten och formar kulglass.

Bildtexter:

Ågestagården ligger precis vid Magelungen där vi har egen brygga och en liten strand. Det blir mycket sol och bad och paddling med både kanoter och paddleboards.

Bildbeskrivning: Tre bilder på barn som badar och åker paddleboard.

Det är viktigt för barnen att känna att de är en del av en gemenskap, det stärker både självkänsla och identitet.

Bildbeskrivning: Barn som står i en ring och håller varandra i händerna; barn som sitter med benen i kors i gräset; barn som tillsammans smakar olika godissorter; två barn som går längs en väg och håller en ledare i handen.

Sinnesjakten är i full gång. Här luktar barnen på olika kryddor.

Bildbeskrivning: Två flickor sitter och luktar på varsin kryddburk.

Varje dag har vi rörelse och lekar på schemat. En enkel lek som ”Simon säger” tränar både kroppskontroll och balans.

Bildbeskrivning: Barn som hoppar studsmatta, balanserar på en stång samt står med armarna mot luften och gör gymnastikövningar.

# SRF:s syskonträff på Almåsa: ”Syskon är som en god fruktsallad”

**På SRF:s syskonträff på Almåsa den 24–25 maj kunde synskadade barn ta med sig sina seende syskon och föräldrar. Fem familjer deltog och det var totalt 17 deltagare.**

Vi började med att prata om varandras likheter och olikheter och att syskon är som en god fruktsallad eller en påse med godis. Tänk vad trist om alla bitar var likadana! Och precis som med oss människor så är olika bäst. Alla fick också prata om sina styrkor och hur viktigt det är att hitta dem så att man vet var och hur man kan komplettera varandra som syskon oavsett funktionshinder.

Träffen började med samtal om vilka sinnen man behöver använda om man inte har synen. Deltagarna fick sedan stoppa in händerna i en spännande känsellåda, lukta i olika burkar och gissa doften, lyssna på olika djurläten och gissa djuret och till sist smaka på juicer med olika smaker.

Vi hade många roliga gemensamma övningar med både barn och föräldrar men föräldrarna fick även ett eget pass där de fick lyssna på Louise Jannering som är en ung vuxen paralympier. Hon berättade om sina erfarenheter av att vara synskadad och ha ett seende syskon. Hon berättade att förväntningarna kan se olika ut på seende och synskadade. ”Man behöver inte göra så mycket som synskadad för att få en wow-reaktion från folk, ’Åh du kan gå på två ben, wow!’ Hennes budskap till föräldrarna var att ge syskonen lika mycket tid och uppmärksamhet, och förväntningarna bör sättas på en rimlig nivå utifrån individens egna förutsättningar.

När föräldrarna lyssnade på Louise lekte barnen lekar som fungerar bra för både seende och synskadade.

Vi hade också ett pass där de seende barnen fick ta på sig ögonbindel och blev ledsagade av sina synskadade syskon. En liten pojke tyckte att det passet var det bästa på hela helgen och en tjej sa att det bästa med helgen var att hon fick ta med sig sin lillebror.

Christine Héli

Bildtext: När man inte ser är det viktigt att få känna och upptäcka saker med händerna.

Bildbeskrivning: Bildcollage med barn som känner med handen i olika lådor. Barn som håller sitt syskon i handen och har på sig ögonbindel och håller i en vit käpp.

# Hallå där

## Ivana Kildsgaard,

**ordförande för branschföreningen Aniridi Sverige, som i månadsskiftet maj–juni i Stockholm anordnade den sjunde europeiska konferensen om aniridi, den första i Sverige. Hur har det varit?**

– Otroligt spännande. Det är en ära att forskare, läkare och specialister kommer från 19 länder till Sverige för att berätta om sin forskning, sina erfarenheter och träffa patienter. Det viktigaste för en så sällsynt sjukdom är ju att forskare är engagerade och tar fram nya behandlingar som kan hjälpa personer med aniridi att behålla sin syn och framför allt sin livskvalitet. Aniridi är en genetisk sjukdom och går inte att bota, utan det handlar mycket om att bromsa negativa effekter på ögat.

**Vad blir resultatet av en sådan här konferens?**

– Det är en mötesplats för forskare, läkare som jobbar i vården och patienter. Bland forskarna har vi allt från genetiker till biologer och ögonläkare. När de pratar med varandra ger det inspiration, nya kontakter, idéer och frågeställningar. Det ger bra input till den lokala vården och höjer kompetensen hos patienter, som kan börja ställa rätt frågor till sin läkare och ibland ifrågasätta en viss behandling.

En jätteviktig grej för patienterna är att få träffa varandra och berätta om sina utmaningar men även lösningar och hur man får hjälp i samhället.

Bildbeskrivning: Porträttbild av Ivana som har axellångt mörkt hår och är klädd i vit blus. Hon ler.

## Hallå där Neil Lagali,

**professor i experimentell oftamologi på Linköpings universitet och medarrangör till konferensen. Hur ser forskningsläget ut?**

– Det ser mycket ljusare ut nu än för tio år sedan. Vi bygger på varandras forskning på ett bra sätt och samarbetar mer nu.

**Har du exempel på några särskilt lovande nya forskningsrön?**

– Man har kunnat bekräfta att flera organ utanför ögat påverkas, som endokrinala förändringar, diabetes, problem i hjärnan och med hörseln, och nu börjar det bli riktig forskning på det. En framgång är att vi ser patienter som en hel person, inte bara ögon.

Stamcellsforskning är ett mycket spännande område också. Många tror att i framtiden ligger lösningen där. Så jag tror att i en snar framtid, om fem till tio år, kommer vi att se riktade stamcellsterapier.

Genom forskningen försöker vi nå ut till en bredare publik, inte enbart forskare och läkare utan också familjer.

**En allmän kunskapshöjning?**

– Ja, precis. Vi har bjudit in ST-läkare från hela Sverige som lär sig av bästa tillgängliga kunskapen nu, som de kan ta med till sina kliniker och i det dagliga kliniska arbetet för att höja kunskapen. Det är ett av de bästa tänkbara utfallen av en sån här konferens.

Bildbeskrivning: Porträttbild av Neil som har kort mörkt hår och är klädd i en vit skjorta. Han ler.

## Kongenital (medfödd) aniridi

Aniridi är en sällsynt ögonsjukdom som drabbar ungefär 1:40 000 till 1:100 000 personer. Det finns 200–250 personer i Sverige med aniridi. Sjukdomen orsakas i de flesta fall av en genetisk mutation i genen PAX6, som reglerar ögats utveckling under fosterstadiet. Det leder till att flera strukturer i ögat är underutvecklade vid födseln, vilket ger komplikationer, som katarakt (grå starr) eller glaukom (grön starr), problem med hornhinnan, näthinnan och synnerven, ljuskänslighet och torrhet i ögonen. Dessa faktorer leder till en kraftig nedsatt syn under livet.

### Synpodden

En längre intervju kan du lyssna till i Synpodden #46 på srf.nu/vara-medier/radio eller i appar där poddar finns.

# Svepet

## SRF Finnveden 2024: Båttur på Sommen

Så var det dags för den efterlängtade resan till Tranås. Tidigt på morgonen lördagen den 10 augusti tog vi plats på den bekväma bussen som skulle ta oss på en dagsresa med trevliga upplevelser under ledning av vår chaufför Dan från Schults resor. Vi var 33 deltagare, varav fyra ledsagare som gjorde dagen möjlig för alla.

Första stoppet var på kaffestugan Stalpet utanför Aneby. Där fick vi njuta av en god fralla med kaffe i en trevlig, naturskön miljö.

Vidare gick färden till Tranås där vi tog oss ombord på ångfartyget Boxholm 2 som vi hade förmånen att vara ensamma passagerare på, så vi kunde röra oss fritt ombord under färden på sjön Sommen. Stadigt tog vi oss fram på sjön, och trots att det var blåsigt var det ingen som blev sjösjuk.

Besättningen ombord berättade om fartygets 120-åriga historia och vi fick svar på alla nyfikna frågor.

Efter en timmes båtfärd landsteg vi på Torpön för en gemensam lunch på öns restaurang. Varmrökt Sommenröding smakade fantastiskt – man blir hungrig på sjön! Mätta och belåtna tog vi åter plats ombord för att ta oss tillbaka till Tranås.

När alla resande blivit inräknade på bussen gick färden vidare till Stjärneborgs slott utanför Aneby.

Där fick vi höra om Malte Liewen Stierngranat, en baron som levde mellan slutet på 1800-talet och 1960. Vår guide berättade om alla Maltes upptåg och historier som förmodligen kunde berättas ytterligare i oändlighet. Malte fick till exempel kommunstyrelsen att bygga en tågstation med perrong i närheten av herrgården, främst med Malte som enda resenär som klev av och på denna station.

Nästa stopp på vår resa var Brostorps gård där vi fick njuta av deras hemgjorda ostkaka med körsbärssylt, grädde och kaffe. Gårdsbutiken var naturligtvis öppen så att de som ville kunde köpa med sig något gott hem.

Sedan var det dags för hemfärd efter en lång och givande dag med många upplevelser och ett helt perfekt väder dagen till ära.

Kaj Skogsfors

Bildtexter:

Kaffestugan Stalpet utanför Aneby blev första stopp på resan.

Bildbeskrivning: Röda stugor bakom en skylt med texten ”Stalpet Café & hantverk”. Ångfartyg i vattnet med flaggan hissad.

Vi var de enda passagerarna på ångfartyget Boxholm 2 och kunde röra oss fritt ombord. Vädret var perfekt för att få lite sol på näsorna.

Bildbeskrivning: Tre personer sitter på bänkar i fören på en båt. Sjön och stranden med grönt gräs och höga träd skymtar under en blå himmel med vita ulliga moln.

## En hyllning till vävstolen!

**Så är det tisdag igen. Dags att käppa sig till busshållplatsen för vidare färd till Kajutan, SRF:s lokal i Kalmar. Här sitter en handfull medlemmar. Några ska gå ut på en tipsrunda och vi andra söker oss till vävstolarna. Just nu är vi fem som väver. Ja, vävning är faktiskt något för oss synskadade.**

För några månader sedan publicerades en forskningsrapport från Göteborgs universitet om nyttan av att sticka. Man kunde påvisa sänkt blodtryck och andra goda hälsoeffekter. Det som händer under stickningen och säkert också under vävningen är att hjärnan inte längre kan sysselsätta sig med negativa tankar, troligen ett tillstånd som påminner om meditation. Utöver detta kan man lägga till flera andra positiva effekter, som att vara kreativ. Det positiva med att skapa, trots ett handikapp, medför något som inte gärna kan överskattas.

Traditionellt anses vävning vara något för kvinnor, men vävning var en gång en sysselsättning för män. När så den tunna silkestråden kom in som ett nytt element kom emellertid grova manshänder alltmer att ersättas av kvinnors mjukare fingrar. Antalet män som väver är i dag mycket, mycket litet. Det är hög tid att ersätta gammalt tänkande med friskare idéer!

Lokalavdelningen i Kalmar har haft vävning på schemat i flera decennier. Varje tisdag mellan klockan tio och fyra kommer Solveig och Ann-Marie från ABF. Vi får då all hjälp vi kan önska oss för att väva. Vilken förmån!

Hur är det då att väva när man inte kan se tråden eller färgen på mattrasan? Det är faktiskt inte omöjligt. Fingertopparna klarar inte allt, men det mesta går. (På Legimus finns bland annat en talbok om vävning för synskadade.)

Har man sina nystan i rätt ordning klarar man sig med ganska lite hjälp. Många handdukar, löpare, väskor och trasmattor har lämnat våra vävstolar. En medlem har vävt över 40 trasmattor. Solveig och Ann-Marie har hjälpt oss med det som återstår när det vävda lämnat vävstolen. Resultatet har varit vävnader eller mattor som vi varit stolta över.

Vävning är inte bara en fritidssysselsättning, det är så mycket mer.

Många synskadade och alla andra skulle ha stor behållning av vad vävstolen kan erbjuda. Finns möjlighet, så prova! Sannolikt kommer du att gilla det.

Rolf Olsson, SRF Kalmar

Bildtexter:

Dukar, kuddfodral och handdukar är några alster som deltagarna har vävt.

Bildbeskrivning: Collage av mattor, kuddfodral och handdukar i olika färger och mönster.

Rolf Olsson överlämnar en färdig trasmatta till sin optiker Mikael Einarsson.

Bildbeskrivning: En man i kort mörkt hår och skägg, klädd i blå- och rödbrokig skjorta, håller upp en blårandig trasmatta bredvid en kortare och äldre tunnhårig man med glasögon, klädd i beige jacka och beigea byxor. Bakom dem syns hyllor och ställningar med glasögon.

Rolf Olsson väver en trasmatta.

Bildbeskrivning: En tunnhårig man med glasögon, klädd i blå skjorta och blå täckväst samt blå jeans sitter vid en vävstol och väver en vit matta.

## Göta kanal med SRF Gotland: Vi utforskar Sveriges blå band

Dag 1. Efter en studiecirkel om Göta kanal under höst och vår var det i maj äntligen dags för resan dit. Trots den tidiga morgonen träffades ett glatt gäng på 25 personer, synskadade och deras ledsagare, på hamnterminalen i Visby för avresa med Karlssons buss mot Nynäshamn och vidare färd mot Linköping.

Efter incheckning på hotellet i Linköping hämtade guiden upp oss för en fantastisk guidning i Linköpings domkyrka. Det är en otroligt fin kyrka med vackra målningar och många kloka visdomsord nedgjutna i små glasmontrar i golvet.

Dag 2. Efter en rejäl frukost begav vi oss till Bergs slussar och kanalbåten Wasa Leijon där vi klev ombord. Kanalturen gick från Berg till Borensberg. Där passerade vi många natursköna vyer, slussar och två akvedukter under den tre och en halv timme långa guidade turen. Även lunchen avnjöts ombord.

Färden gick sedan vidare till Brunneby Musteri där många passade på att handla sylt, marmelad och äppelmust. Vi hämtade upp vår guide Lotta som berättade om Motala verkstad och tillverkning av allt från tåg till radioapparater. Vi fick också se två tidstypiska lägenheter från 1853 och 1905, då hela familjer bodde i ett rum med matbord, spis och sängar – ett privilegium när man arbetade på verkstaden. Vi anlände hotellet vid 18.00 där vi återigen fick fin middag och trevlig samvaro.

Dag 3. När vi samlat alla utan svinn reste vi till Cloetta för shopping. Alla ville passa på att handla med sig lite sött på hemfärden.

Färden gick sedan till Söderköpings brunn, där vi fick en fantastisk lunch i fin miljö. Söderköpings brunn har haft kurverksamhet från 1700-talet. Många kom dit för att bota sina krämpor med det klara vattnet från S:t Ragnhilds källa.

Efter lunch blev det tid för promenerande i Söderköping, en fin stad med gamla anor. Vi besökte också Smultron­stället med hur många sorters glass som helst. I restaurangen finns 60 olika glassuppläggningar. Men även kiosken bredvid erbjuder god glass.

Vi åkte sen vidare på fina slingrande smala vägar mot Oskarshamn. Vi gjorde ett stopp på rastplats Tindered som man varmt kan rekommendera. Där finns restaurang, växthus och flera toaletter, inte att underskatta. Med lite mindre malörer där vi kunde konstatera att det finns mycket ärligt folk i Sverige, kom vi hem till Visby sent lördag kväll.

Det blev en uppskattad resa och vi tackade varandra för fantastiskt sällskap. Även Per-Axel Karlsson som rattat bussen lugnt och säkert tackades för en fantastisk resa.

Anita Leksäther

Bildtext: Med sina 390 km stäcker sig Göta kanal genom Sverige, från Östersjön i öster till Kattegatt via Göta älv i väster.

En karta över Göta kanal från Göteborg till Linköping med sjöarna Vänern, Vättern och Roxen utmärkta.

Den efterlängtade färden längs Göta kanal lockade många deltagare som fick en särskilt givande resa tack vare studiecirkeln om kanalen under höst och vår.

Bildbeskrivning: Gruppbild på ett stort gäng människor i mogen ålder som står framför en röd husvägg.

## Så lät vi Uppsalaborna prova på att vara blind

En ljuvlig försommardag i maj hade SRF Uppsala län och SRF Uppsala-

Knivsta ett event på Forumtorget i Uppsala. Förbipasserande allmänhet fick möjlighet att prova på att med ögonbindel eller fingerad optik utföra vanliga vardagsaktiviteter, såsom att hälla upp vatten i ett glas och ta mat från ett uppläggningsfat. Det fanns också möjlighet att gå med vit käpp och försöka följa ett ledstråk.

Prova på-aktiviteterna ledde till många nyfikna frågor från olika personer om hur man lär sig äta med bestick och på bästa sätt häller upp i ett glas när man har en synnedsättning. Men framför allt inspirerade de till samtal om vad SRF arbetar med och om vad som gör samhället tillgängligt för oss som har en synnedsättning.

Vi hade bjudit in kommunpolitiker att testa på och ett fåtal av dessa hörsammade vår uppmaning. Tomas Tobé, Moderaternas toppnamn till EU-parlamentsvalet, var i Uppsala denna dag. Han sa att han aldrig kommer att glömma känslan då han iförd fingerad optik och utrustad med vit käpp trasslade in sig i bord, stolar och restauranggäster som nästan satt på ledstråket.

Per-Eric Rosén (MP), som sitter i idrotts- och fritidsnämnden i Uppsala kommun, kom förbi och vi samtalade länge om allt från idrott för alla till vad som utgör onödiga hinder i gatumiljön.

Efter cirka två timmar hade ett femtiotal personer varit vid våra bord och fått veta lite mer om SRF och om att ha en synnedsättning. Vi plockade ihop vårt material med en känsla av att det blivit en lyckad aktivitet och något vi gärna gör om.

Nanna Nygren,

ombudsman SRF Uppsala län

Daniel Enholm,

ordförande SRF Uppsala-Knivsta

Bildtexter: Kommunalråd (M) Therez Almerfors med Vice ordförande från SRF Uppsala län, Eva Agell, och ordförande i SRF Uppsala-Knivsta, Daniel Enholm, på Forumtorget.

Bildbeskrivning: En kvinna med en banderoll med texten ”Synskadades Riksförbund” över axeln står och pratar med en kvinna iförd fingerad optik och som håller i en vit käpp samt en man med hatt och kavaj.

En ung person med glasögon med fingerad optik lägger upp potatis på ett fat, under överinseende av sin kompis samt av Åsa Nygren från SRF Uppsala län.

## Till minne: Barbro Lindell 1938-07-16 – 2024-06-03

Vi är många som minns den ljusa, vänligt bestämda rösten som hördes när vi ringde till De blindas förening och senare till Synskadades Riksförbund.

Barbro var trogen sitt kall i synskadade och anhörigas tjänst. Hon började sin bana hos De Blindas förening 1958 på Gotlandsgatan och följde sedan med när riksförbundet flyttade till Enskede 1975.

Barbro växte upp i Dalarna och Torshälla, utbildade sig vid Brunnsviks folkhögskola och kom till Stockholm där hon levde resten av sitt liv. Hon var en trofast vän, en god vän och som en mor för fler än för sin familj.

Barbro led av många sjukdomar på senare tid, men hade trots det alltid en öppen dörr till både sitt hem och i sitt hjärta för dem som stod henne nära.

Saknaden är så stor, så stor.

Min tro är att du förenas med dem du har älskat, inte minst väninnan Ulla som dog för en tid sedan och Nils-Gunnar som väntar på dig.

Barbro Lindells begravning blir den 18 oktober klockan 14 i Heliga korsets kapell på Skogskyrkogården. I stället för blommor, tänk på Läkare utan gränser.

Katarina Tull

# Sista ordet

Niklas Mattsson, förbundsordförande, [niklas.mattsson@srf.nu](mailto:niklas.mattsson@srf.nu)

Bildbeskrivning: Illustration av Niklas med gråbrunt hår och gröna yviga linjer över axlarna.

## En klapp på axeln ger energi

För mig är det självklart att Synskadades Riksförbund ska vara en tydlig röst i samhället för synskadades rättigheter. Det är vi synskadade som måste ta fighten för vår sak, det är det ingen annan som gör. Det betyder att vi inte får luta oss tillbaka och tro att våra rättigheter finns per automatik. Vi måste hela tiden kämpa för vår rätt att leva som andra, vår möjlighet att göra de livsval som andra kan göra, utan att vara hänvisade till andras välvilja. Välfärden är till för oss lika mycket som för någon annan.

SRF behövs för att vi ska höras i debatten och kunna påverka synskadades situation. Jag vill att vi ska bli tydligare i vår retorik och att vi ska höras ännu högre. Vi behöver hitta sätt att få beslutsfattare att förstå synskadades behov och förutsättningar så att de inte fortsätter att försämra och strama åt välfärden för oss.

Hur kan vi då bli en ännu tydligare röst i debatten? Hur kan vi bli ännu bättre på att nå fram till makthavarna? Hur kan vi få dem som styr att förstå våra behov och få dem att fatta de beslut som behövs? Ja, detta är frågor vi behöver arbeta med för att bli ännu bättre och tydligare under kommande kongressperiod.

SRF består av cirka 11 500 medlemmar just nu, och det är alla vi – som har valt att vara medlemmar – som är SRF. Vi alla tillsammans är en stark röst, och ju fler vi blir, desto högre hörs vi. När vi agerar tillsammans i en fråga kan vi få genomslag och höras i hela landet. Det har vi märkt i flera frågor, och jag tycker det är viktigt att vi jobbar så: När vi står upp tillsammans lyckas vi bäst.

Så låt oss nu vässa våra argument, slå våra kloka huvuden ihop för att utforma den strategi som gör att vi når framgång i vårt arbete. Det är viktigt att vi peppar och lyfter varandra. Vi måste både våga prova nya metoder och sådant vi testat förr. Det vi inte får göra är att reflexmässigt säga: ”Så här har vi alltid gjort, så det fortsätter vi med.” Vi måste våga släppa det invanda för att testa om något annat lyckas bättre.

Jag vill att SRF ska vara en förening där det är trevligt att vara medlem. Då går arbetet lättare och vi lyckas också bättre. Det är inte farligt att säga ”Bra jobbat” till någon som gjort något bra. Tvärtom är det stärkande för både den som får beröm och för den som ger det. Ett peppande och lyftande klimat gör att vi medlemmar tycker att det är roligt att arbeta för SRF. En klapp på axeln ger energi till mer engagemang i arbetet för synskadades rättigheter.

### Ordförandenytt

Vill du följa vad som är aktuellt inom SRF? Prenumerera på

Niklas Mattssons nyhetsbrev Ordförandenytt. Anmäl dig genom att mejla

niklas.mattsson@srf.nu med ämnesraden ”Ordförandenytt”.

# Annonser

## Specsavers

Andra paret 0 kronor vid köp av båge från 395 kronor.

50 % på synundersökningen

Boka tid på specsavers.se

När du köper båge från 395 kr får du ett andra par, till samma eller lägre värde, på köpet. Du betalar för paret med den dyraste kombinationen av glas och tillval. Solglasögon ingår ej. Kan just nu kombineras med 50 % på synundersökning (ord. pris 445 kr). 50 % på synundersökningen kan även kombineras med Fritt Tillval och 25 % till 60+ vid köp av båge från 795 kr. Kan inte kombineras med andra erbjudanden. Gäller till 17/11 2024.

## Nominera till stiftelsen Märta och Nils Barthelssons minne

Stiftelsen skall enligt stadgar utge två priser enligt följande:

1. Till förtjänt person/personer, företag eller institution för upptäckt

eller uppfinning av medicinsk, fysiologisk, kemisk eller

teknisk art som påtagligt förbättrat eller med stor sannolikhet

kommer att förbättra synskadades möjlighet att tillgodogöra sig de

seendes situation och därmed en förbättrad livskvalitet.

2. Till förtjänt person/personer som genom mångårig oegennyttig

verksamhet för hjälp åt synskadade verksamt bidragit till deras

förbättrade livskvalitet.

Priset kommer inte att understiga 100 000 kronor.

Ansökan om priserna skall vara undertecknad tillhanda senast den

10 oktober 2024 per post och inges i fem exemplar.

Nomineringar eller egna ansökningar

till pristagare mottages tacksamt.

Jur kand Carl Linde, Torsvikssvängen 26, 181 34 Lidingö,

070-622 99 80, [linde.juridik@gmail.com](mailto:linde.juridik@gmail.com)

## Pluggar du på högskola?

Stiftelsen De blindas bokfond arbetar för att underlätta synskadades möjlighet att läsa och studera. Stiftelsen delar varje år ut stipendier till högskolestuderande som har grav synnedsättning. Stipendierna ersätter helt eller delvis den merkostnad för studier som kan hänföras till synnedsättningen och som ej ersätts på annat sätt. Stipendierna prövas löpande under kalenderåret. För att söka stipendium, ladda ner ansökningsblankett som finns på vår hemsida:

[www.deblindasbokfond.se](http://www.deblindasbokfond.se)

Logotyp: De blindas bokfond

## Föräldraskap på lika villkor

**Är du förälder med fysisk funktionsnedsättning, eller funderar du på hur livet som förälder med fysisk funktionsnedsättning skulle bli?**

Nu har ett projekt startat som kan intressera dig. RFSU och Funktionsrätt Sverige ska under två år arbeta med projektet Föräldraskap på lika villkor. Projektet finansieras av Allmänna Arvsfonden och genomförs i hela landet.

Vi kommer på olika sätt att diskutera och ta fram onlineutbildningar med tips och tanke­experiment för dig som vill fördjupa dig i föräldraskap och fysisk funktionsnedsättning. Det kommer att gå att delta i projektet på olika sätt. Vill du veta mer är du mycket välkommen att höra av dig.

Mejla till finn.hellman@funktionsratt.se eller ring: 070-493 30 26.

## Syntolkning.nu Höstens visningar

26 sep Herr Arnes penningar – Folkoperan i Stockholm

3 okt Vad boråsarna vill ha – Stadsteatern i Borås

3 okt Diktatorn – Stadsteatern i Malmö

6 okt Joyride – Malmöoperan

13 okt Company – Kulturhuset i Stockholm

21 okt Kulturbärarna – Vara Kulturhus

24 okt Två systrar – Stadsteatern i Malmö

26 okt Waitress – SäffleOperan i Säffle

27 okt Korvfabrikören – CCC i Karlstad

2 nov Korvfabrikören – Lorensbergsteatern i Göteborg

3 nov Mitt i livet – Stadsteatern i Lund

10 nov Giovanna d'Arco – Malmöoperan

13 nov Tick, Tack….Boom – Stadsteatern i Lund

15 nov Mitt i livet – Folkets hus i Ulricehamn

23 nov Korvfabrikören – Konserthusteatern i Karlskrona

29 nov Linje lusta – Stadsteatern i Malmö

1 dec Tre saker – Hagateatern i Göteborg

8 dec Cosi fan Tutte - Malmöoperan

# SRF-annons: Läs Perspektiv som e-tidning!

Som ett komplement till papperstidningen kan du läsa Perspektiv som e-tidning.

Läsare som inte ser alls har länge haft flera alternativa sätt att läsa tidningen på: via daisyskiva, via ljudlänk eller Wordfil på mejlen, som punktskrift eller som podd.

Våra läsare som ser lite har inte haft lika många alternativ. Därför finns e-tidningen. Läs den på webben på adressen alltom.srf.nu eller på din smarta telefon eller surfplatta. Finns även som appen Synskadades Riksförbund som du hittar i din smarta telefon där appar finns.

Bläddra i den som när du läser en vanlig tidning, eller klicka på artiklarna för att läsa med större text eller på annan bakgrund. Du kan även få tidningen uppläst. Klicka dig gärna fram i verktygen och prova möjligheterna! I appens arkiv finns även tidigare nummer av tidningen.

## SRF-annons: Förboka Valpkalendern 2025

Vår populära väggkalender är snart här. Försäkra dig om ett exemplar

genom att förboka.

Har du skänkt en gåva till Synskadades Riksförbund under 2024 får du Valpkalendern i brevlådan och behöver inte förboka.

Tack för din gåva!

Förboka här

srf.nu/valpkalendern

valpkalendern@srf.nu

08-39 93 99

Logotyper: Synskadades Riksförbund / 90-konto Svensk insamlingskontroll

## SRF-annons: Hur ser andra på livet?

Med appen Synsimulator kan du uppleva din omgivning med olika synnedsättningar.

• ladda ner appen

• ge den åtkomst till kameran

• håll telefonen framför dig

och titta runt!

## Så klart du ska bli medlem!

”Det är inget annorlunda med att vara synskadad. SRF fyller en viktig funktion att visa det!”

srf.nu/blimedlem

# Redaktionsruta

Ges ut av Synskadades Riksförbund, årgång 48

Utgivningsdag: 27 september 2024

Nästa manusstopp: 25 oktober 2024

Nästa utgivning: 13 december 2024

Omslag: Camilla Svensson i sin segelbåt

Foto: Anna Rehnberg

Vinjettillustratör: Linnea Blixt

Tryckeri: Ljungbergs tryckeri, Punktdesign och Darub

### Redaktion

[perspektiv@srf.nu](mailto:perspektiv@srf.nu)

SRF Perspektiv, 122 88 Enskede

Monica Walldén, redaktör

Norbert Tamas, grafisk form

Ansvarig utgivare

Cecilia Ekstrand

[cecilia.ekstrand@srf.nu](mailto:cecilia.ekstrand@srf.nu)

### Prenumeration

Tidningen ingår i medlemskapet, övriga 250 kr/år. Den finns som tryckt tidning, e-tidning, på tal, som podcast, i punktskrift samt i textformat. Du kan via mejl få tal- och textversionen i din dator.

Prenumeration

[perspektiv@srf.nu](mailto:perspektiv@srf.nu)

Yvonne Gille 08-39 92 32

### Annonser

[perspektiv@srf.nu](mailto:perspektiv@srf.nu)

Monica Walldén,

08-39 90 12

ISSN: 1652-263X

Stöd SRF

Plusgiro: 90 00 90-2