# SRF Perspektiv nummer 3 2023

Förbundstidning för Synskadades Riksförbund

Förkortningen ST står för syntolkning och BT för bildtext i dokumentet.

# Omslag

## Rubriker på omslaget:

Nicolina Pernheim Goodrich om modet att resa sig igen

Ögonvårdsköerna kvar efter pandemin

Så kan Chat GPT förenkla ditt liv

Livet som synskadad i krigets Ukraina

Vi laddar för Medlemsveckan över hela landet den 9 –15 oktober

ST omslagsbild: Nicolina Pernheim Goodrich är iförd vit judodräkt och har blicken stint fäst på sin motståndare med blå dräkt. Bakgrunden är röd.

# Redaktörens text

## En vardag i krigets skugga

Det är svårt att föreställa sig hur det är att leva under ständiga strider och raketbeskjutningar och försöka hitta en vardag mitt i fasan. I det här numret reser vi till Ukraina och möter krigets vardag hos synskadade som har stannat kvar i sitt hemland. Där handlar tillgängligheten om liv eller död när bomberna faller. Men det är även en berättelse om det viktiga arbete som görs för att livet ska bli drägligt för synskadade ukrainare. Insamlingen som många av er bidrog till när kriget bröt ut har givit hopp och ett drägligt liv till många människor med allra störst behov. Missa inte artikeln Vardag med isolering i krigets Ukraina.

En positiv nyhet är att Socialstyrelsen ser behovet av en ny lag om ledsagning, för att komma till rätta med den kraftigt nedåtgående trenden där allt färre beviljas ledsagarservice. Vi får hoppas att denna insikt omsätts till handling. Det skriver vi om både i en nyhetsartikel och under vinjetten Juristen reder ut.

Sommaren övergår nu i höst, hur mycket vi än vill hålla kvar vid den. För att hålla energin i gång under de kommande månaderna är detta nummer fullmatat med idrott i olika former. Inspireras av elitjudokan Nicolina Pernheim Goodrich, läs om Parasport Sveriges projekt Träningspasset, som ska locka fler unga att sporta, och gläds åt

fotbollsdamernas historiska bronsmedaljer i 5-a-side-VM.

Trevlig läsning!

Monica Walldén, redaktör

perspektiv@srf.nu

ST Illustration av Monica Walldén.

# Innehåll

#3 2023

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

[Funktionsrättsrörelsen tar över EU-parlamentet: Heldag på tema rättighetsfrågor](#_För_en_inkluderande)

[Elitjudokan Nicolina: Modet att falla och att resa sig igen](#_Elitjudoka_och_synpedagog:)

[Sänkt tröskel till idrotten: Träningspasset ska locka fler unga](#_Projektet_Träningspasset:_Samarbete)

[Damlaget tar historiskt brons: Första VM i 5-a-side för damer](#_VM_i_5-a-side:)

[Isolering i krigets Ukraina: Synskadade som stannat kvar](#_Vardag_med_isolering)

[Teknikhörnan: Så kan Chat GPT förbättra ditt liv](#_Teknikhörnan)

[Synlinjen svarar](#_Synlinjen_svarar)

[Väntetider i ögonvården: Pandemin fortsätter att påverka](#_Väntetider_i_ögonvården:)

[Juristen reder ut: Socialstyrelsen ser trasig ledsagning](#_Juristen_reder_ut)

[Frida Karlander om sina US-år: Nu lämnar hon över ordförandeklubban](#_Frida_Karlander_lämnar)

[Full fart på årets sommarläger](#_Full_fart_på)

[Snart drar Medlemsveckan i gång: Vi laddar över hela landet 9–15 oktober](#_Snart_drar_Medlemsveckan)

[Hallå där Krister Inde](#_Hallå_där_Krister)

[Sista ordet](#_Sista_ordet)

[Annonser](#_Annonser)

[Redaktionsruta](#_Redaktionsruta)

# Aktuellt

## Kristoffer förlorar sitt färdtjänsttillstånd

**Trettiosexåriga Kristoffer Kjellsson har haft färdtjänst i fyra år, vilket har varit en förutsättning för att han ska kunna ta sig till sitt arbete som kock och ha energi över till sina två små barn. Han har lite synrester på höger öga men kraftigt begränsat synfält och ser bara lite grann rakt fram.**

Nu har Hudiksvalls kommun gett honom avslag på förnyat färdtjänsttillstånd, vilket bland annat SVT har uppmärksammat.

– Kommunens motivering är att jag fortfarande har ledsyn. Men det är ju flera olika faktorer som spelar in. De tar inte in helheten, med synfältet, ljuskänsligheten och nattblindheten. Jag uppfattar inga kontraster. Det blir ansträngande för ögonen. Om jag skulle åka kommunalt skulle jag vara helt slut bara av att ta mig till jobbet. Sedan ska jag klara av att sköta mitt jobb och sedan ta mig hem igen och vara pappa till mina barn, säger Kristoffer.

Kristoffer är sjukskriven på 25 procent just för att hans ögon blir så ansträngda, vilket orsakade migränliknande anfall när han jobbade heltid. Men med möjligheten att ta sig till och från jobbet med färdtjänst har smärtan varit mycket mer sällsynt.

– Det är väldigt konstigt att de väljer att göra så här. Jag vill ju jobba. Jag kan jobba och dra in kommunalskatt och bidra till samhället. Det måste vara mycket bättre än att bli helt sjukskriven och kosta staten pengar.

Nu hjälper Synskadades Riksförbunds förbundsjurist till att överklaga ärendet, med förhoppningen att förvaltningsrätten ändrar beslutet.

– Det är obegripligt hur man kan dra in färdtjänsten från en person som kan försörja sig själv och därmed riskerar att han inte längre kan det. Man har rätt att ge synskadade färdtjänst men man väljer att inte göra det. Jag kan faktiskt inte förstå det. Det finns absolut ingen vinst, säger förbundsordförande Niklas Mattsson.

BT Kristoffer Kjellsson, foto: privat

ST Kristoffer har bruna ögon och skägg och är klädd i vita kläder och en svart keps. Han har armarna i kors över bröstet och ser allvarlig ut.

## Glad gubbe

### Blind kompis i Kalle Anka

Heja Kalle Anka & C:o som förstår vikten av representation för barn och unga! I nummer 25–26 möter vi en ny kompis till Knattarna

– nämligen den blinda gröngölingen Ben.

## Ledsen gubbe

### Nya valsedlarna håller inte måttet

Valmyndigheten föreslår en gemensam valsedel för alla partier med kryssrutor för både parti och personval. Det saknas fortfarande direktiv från regeringen för att kunna tillgänglighetsanpassa dem.

## SRF:s förbundsjurist tar plats i nybildat råd för mänskliga rättigheter

Anna Quarnström, som är förbundsjurist på Synskadades Riksförbund, har utsetts till en av 20 ledamöter i Rådet för mänskliga rättigheter. Rådet bildades i början av sommaren och består av några av Sveriges mest kunniga och engagerade personer inom mänskliga rättigheter. Dess uppgift är att ge kunskaps- och erfarenhetsbaserade råd till Institutet för mänskliga rättigheter för att främja att mänskliga rättigheter säkerställs i Sverige. Anna Quarnström har nominerats av Funktionsrätt Sverige, Funktionsrätt Stockholms Stad och Riksförbundet för social och mental hälsa, RSMH, för sin djupa och omfattande kunskap om framför allt funktionsnedsättnings- och diskrimineringsfrågor i både Sverige och internationellt. Rådets första sammanträde genomfördes den 14 september.

## Fettsyror förbättrar synen hos för tidigt födda

Barn som föds extremt tidigt, före graviditetsvecka 28, kan drabbas av nät­hinnesjukdomen ROP, prematuritetsretinopati. Ögonsjukdomen kan leda till synnedsättning. Men nu visar en studie att för tidigt födda barn som får en kombination av fettsyrorna omega-3 och omega-6 har bättre syn i tvåårsåldern. Ungefär hälften av barnen fick förebyggande nutritionstillskott med omega-6-fettsyran AA och omega-3-fettsyran DHA. Ingen av dessa fettsyror ingår i de tillskott som i dag rutinmässigt ges till extremt tidigt födda direkt efter födseln.

Studien visar att barnen som fick kombinationstillskottet hade en förbättrad synfunktion, oberoende av om de tidigare hade haft sjukdomen eller inte.

– Den bättre synutvecklingen berodde alltså inte bara på att ögats näthinna påverkats gynnsamt. Tillskottet verkar även ha förbättrat hjärnans förmåga att tolka synintryck, säger forskaren Pia Lundgren på Sahlgrenska akademin vid Göteborgs universitet.

I de fortsatta studierna tittar forskarna vidare på den kognitiva och neurologiska utvecklingen hos dessa barn.

I Sverige saknas exakta riktlinjer för hur fettsyretillskott ska ges till extremt för tidigt födda barn. Riktlinjerna håller dock på att revideras, delvis beroende på de aktuella fynden.

Foto: Iryna Inshyna

ST en närbild inuti en kuvös där man ser ett litet barn som håller upp sina fötter. En hand håller på barnets knä.

## Långvariga ögonproblem efter covid-19

Covid-19 kan drabba ögonen, och besvären kan bli långvariga. I en studie som presenteras i höst har man funnit att motoriken och samspelet med ögonen försämrats hos patienterna.

– Symptomen är ett otydligt seende, ljuskänslighet, att man blir fort trött i sina ögon och får huvudvärk. Man kan också bli väldigt intryckskänslig, säger forskaren Jan Johansson vid Karolinska Institutet, KI.

Studien är ett samarbete mellan Linköpings universitetssjukhus och KI. Under hösten släpps en rapport med behandlingsmetoder för vården. Om man känner igen sig i symptomen kan man i många fall börja med att undersöka synen hos en optiker som vid behov kan remittera till ögonsjukvården.

BT Jan Johansson

ST Porträttbild på Jan som har kort grått hår, skägg och svarta glasögon. Han är klädd i en blå skjorta och svart kavaj.

## Siffran

**3,5**

miljoner ögonskador inträffar på arbetsplatser varje år runt om i världen. Det framgår av rapporten Eye Health and the World of Work av International Labour Organization (ILO) och International Agency for the Prevention of Blindness (IAPB).

## Socialstyrelsen vill ha ny lag om ledsagning

**I slutet av juni kom Socialstyrelsens rapport om ledsagning. Där konstateras att antalet personer med synnedsättning som beviljats ledsagarservice enligt LSS har minskat kraftigt under de senaste tio åren.**

Ledsagarservice är ofta en mycket viktig insats för personer som är blinda eller har en grav synnedsättning. Den gör det möjligt att leva ett mer självständigt och aktivt liv i stället för att bli isolerad och beroende av andra. Allt färre synskadade får dock tillgång till ledsagning enligt LSS.

Socialstyrelsen presenterade den 27 juni en rapport som visar att antalet personer som har beviljats rätt till ledsagning har minskat betydligt under den senaste tioårsperioden.

– Vi har undersökt hur utvecklingen av ledsagning har förändrats över tid och ser att det framför allt är de unga som är blinda eller har grav synnedsättning som inte längre får det här stödet, säger Ylva Branting, utredare på Socialstyrelsen.

Det totala antalet personer med funktionsnedsättning som haft rätt till ledsagare har varierat, men under den senaste tioårsperioden har antalet personer som kommunerna beviljat stöd minskat kraftigt. De som ändå får rätt till ledsagning får det i alltmer begränsad grad. Det är vanligt att kommuner har satt upp egna riktlinjer och begränsningar för vilken typ av aktiviteter som ska ingå i den beviljade insatsen. I stället måste man förlita sig på sina anhöriga.

– Det är en dyster rapport. Blinda och gravt synskadade i Sverige står framför en alarmerande verklighet, när de inte längre anses ha rätt till en insats som kom till just för dem, säger Niklas Mattsson, förbundsordförande i Synskadades Riksförbund.

Det finns en uppfattning om att blinda och gravt synskadade som inte beviljas ledsagning i stället får stöd enligt Socialtjänstlagen, SoL. Men Socialstyrelsens rapport visar att så inte är fallet.

– Socialstyrelsen underkänner i princip både LSS och SoL. De insatserna fungerar inte längre för gruppen synskadade, säger Lennart Karlsson, intressepolitisk handläggare på Synskadades Riksförbund.

Myndigheten föreslår i stället en särskild lag, eftersom insatsen i dag inte möter de behov som finns hos gruppen synskadade.

– Dagens lagstiftning fungerar inte för synskadade som behöver ledsagning. Så Socialstyrelsens förslag är både välkommet och nödvändigt. Regeringen bör omedelbart gå vidare med att utreda det, säger Niklas Mattsson.

BT ”Det är både välkommet och nödvändigt att Socialstyrelsen ser över lagstiftningen kring ledsagning”, säger Niklas Mattsson.

ST Porträttbild på Niklas som har kort grått hår och är klädd i en blå skjorta och grå kavaj.

ST Närbild på ben och fötter på två människor som står på en trottoar. En av dem har en vit käpp.

# För en inkluderande framtid i EU

**Tänk dig att hela Europaparlamentet under en dag fylls av representanter från funktionsrättsrörelsen som får möjlighet att diskutera rättighetsfrågor. Den 23 maj blev det verklighet med över 700 representanter från den europeiska funktionsrättsrörelsen, beslutsfattare och andra intressenter. Med ett år kvar till EU-valet presenterade den europeiska funktionsrättsrörelsen ett gemensamt valmanifest till alla som kommer att kandidera.**

text: Monica Klasén McGrath foto: Erika Hudson

Det var det femte Europaparlamentet som arrangerades för personer med funktionsnedsättning och den europeiska funktionsrättsrörelsen. Parlamentet fungerade för dagen som en plattform för att diskutera rättigheterna för personer med funktionsnedsättning och besluta om de politiska kraven från Europas samlade funktionsrättsrörelse.

Under det svenska ordförandeskapet har Funktionsrätt Sverige arbetat aktivt för ett stärkt funktionsrättsperspektiv i EU och för genomförandet av den europeiska strategin för rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Från Sverige reste en delegation på drygt 30 personer, som representerade den svenska rörelsen och leddes av Marina Carlsson, ledamot i Funktionsrätt Sveriges styrelse. Under dagarna i Bryssel medverkade delegationen i parlamentet och passade också på att träffa flera svenska Europaparlamentariker.

På programmet i parlamentet lyftes tre huvudteman: fri rörlighet utan hinder för personer med funktionsnedsättning, starkare funktionsrätt inom EU och vikten av krisberedskap, exempelvis vid krig som inkluderar funktionsrättsperspektivet. Det gemensamma valmanifestet som European Disability forum, EDF, tagit fram inför EU-valet 2024 och som klubbades av parlamentet, innehåller krav inom samma områden. Det var också dessa frågor den svenska delegationen betonade i mötet med de svenska Europaparlamentarikerna som alla tre medverkar i Disability Intergroup (reds översättning: Arbetsgruppen för funktionsrättsfrågor).

Parlamentet den 23 maj öppnades högtidligt av talmannen Roberta Metsola och av Yannis Vardakastanis, ordförande EDF.

– Europeiska unionens motto ”Förenade i mångfalden” betyder att alla måste ha möjlighet att engagera sig i vårt europeiska projekt, sa Roberta Metsola och fortsatte:

– Vi måste inkludera alla personer med funktionsnedsättningar i vårt beslutsfattande. Vårt Europa måste vara inkluderande och tillgängligt för alla.

Yannis Vardakastanis tillade:

– Den här dagen är dubbelt viktig. Genom att välkomna funktionsrättsrörelsen i Europaparlamentet – i EU:s demokratiska hus – erkänner parlamentet oss som personer som måste få säga sitt och fullt ut njuta av sina politiska rättigheter.

Dagen fortsatte med inlägg från ministrar i olika EU-länder, kommissionärer inom EU och representanter för den europeiska funktionsrättsrörelsen.

Under rubriken ”Breaking barriers”, fritt översatt ”Bryta barriärer”, lyftes behovet av ökad tillgänglighet på alla samhällsområden inom EU, inte minst för att öka den politiska delaktigheten för personer med funktionsnedsättning inom unionen.

Temat ”Kampen för rättigheter och emot ojämlikhet, exkludering och fattigdom” inleddes av EU-kommissionär Helena Dalli, med ansvar för jämlikhet. Hon betonade att eftersom personer med funktionsnedsättning i högre grad än andra grupper upplever ojämlikhet, är risken högre för social exkludering och fattigdom.

– Denna ojämlikhet är oacceptabel och går emot FN:s funktionsrättskonvention. Personer med funktionsnedsättning har samma rätt som andra till jämlikhet och jämställdhet, att leva självständigt på egna villkor och med eget självbestämmande. Då måste det finnas ett samhällsbaserat stöd så att detta kan bli möjligt.

Senare i år kommer kommissionen att presentera en policy för ”independent living”. I policyn kommer också åtgärder för deinstitutionalisering för medlemsstaterna att beskrivas.

Dagens avslutande tema ”Motståndskraft och inkluderande krisberedskap” handlade både om konsekvenser av pandemin och om de personer med funktionsnedsättning som lever i krigets Ukraina eller som flytt därifrån.

Marina Carlsson, Sveriges delegationsledare, sammanfattade besöket i Bryssel:

– Det har varit tre mycket givande dagar. Det kändes högtidligt och mäktigt att få vara med i parlamentet och tillsammans med den europeiska funktionsrättsrörelsen lyfta och diskutera viktiga frågor i ett EU-sammanhang. Nu ser vi fram emot att arbeta vidare med frågorna inför Europavalet nästa år.

BT Delegationen som representerade den svenska funktionsrättsrörelsen bestod av 30 personer.

ST Gruppbild på den svenska delegationen, där bland annat Maria Thorstensson och Tiina Nummi Södergren syns.

BT European Disability forums ordförande Yannis Vardakastanis och Europaparlamentets talman Roberta Metsola.

ST Yannis Vardakastanis står vid en talarstol klädd i mörk kavaj, vit skjorta och slips. Han har solglasögon och vitt hår. Roberta Metsola sitter bredvid, klädd i gråblå kavaj. Hon har långt blont hår.

BT EU-parlamentet den 23 maj med 700 representanter från den europeiska funktionsrättsrörelsen, beslutsfattare och andra intressenter.

ST Panoramabild över EU-parlamentet där en stor församling sitter vänd mot podiet. På väggen bakom hänger medlemsländernas flaggor och EU-flaggan samt en stor tv-skärm där den aktuella talaren samt teckenspråkstolken visas.

# Elitjudoka och synpedagog: Modet att falla – och att resa sig igen

**Nicolina Pernheim Goodrich är inte rädd att falla. Hon har övat på det nästan hela sitt liv. Hon vet också hur hon tar sig upp igen. Nu kommer hennes kunskaper från judon till nytta i jobbet som synpedagog för barn och unga i Göteborg.**

text och foto: Anna Rehnberg

Det går att lära sig att falla utan att slå sig och det går att ta sig upp igen. Den kunskapen har Nicolina tillägnat sig genom judon. Detta kan också sägas symbolisera kärnan i Nicolinas arbete med barn och unga på Syncentralen i Göteborg där hon arbetar som synpedagog sedan ett par år tillbaka.

Många både seende och synskadade är rädda för att falla och slå sig. Föräldrar till synskadade barn kan vara särskilt försiktiga. Nicolina minns att hennes mamma var orolig när hon ville klättra i berg som barn.

– Då fick hon rådet att vända ryggen till så att jag fick fortsätta utforska världen på mitt sätt.

På liknande vis arbetar Nicolina med synskadade och deras föräldrar. Hon uppmanar föräldrarna att låta barnen prova allt möjligt. Det handlar mycket om motivation och motorik, menar Nicolina.

– Seende barn blir nyfikna på det de ser och härmar efter. Men ser du inte så vet du inte vad som finns att upptäcka. Vi får jobba taktilt, med rörelser och ljud, och aktivt hjälpa barnet att upptäcka och förstå sin omvärld.

Det är viktigt att inte stötta mer än nödvändigt utan låta barnet både lyckas och misslyckas. Det är också viktigt att förklara världen för sitt barn och låta det använda sina sinnen: lukta, lyssna, känna, smaka.

– Jag hade turen att ha en lillasyster som berättade och syntolkade allt för mig hela tiden, säger Nicolina.

Nicolina möter barn från några månaders ålder upp till cirka 19 år.

– Tillsammans med föräldrarna lägger vi upp en rehabiliteringsplan som utgår från just det här barnets behov. Vi stöttar dem också i kontakten med skolan och ser vilka behov av hjälpmedel och kompetensutbildning som finns.

Själv föddes Nicolina med mikroftalmi och colubom. Som barn kunde hon urskilja färger på nära håll, men nu kan hon endast urskilja starkt ljus på vänster öga.

– Jag fick dock inte jobbet för att jag inte ser, utan för min utbildning. Men min erfarenhet av att gå genom livet utan att se kan vara en fördel. Jag kan hjälpa seende föräldrar att bättre förstå sitt barns värld, och barnen kan ha glädje av mina erfarenheter, säger Nicolina Pernheim Goodrich.

– Det viktigaste är att lära dem ett problemlösande förhållningssätt, betonar hon.

Ett av de bästa sätten att utforska världen och lära sig lösa problem efterhand som de dyker upp är genom fysisk träning. Nicolina har testat många olika sporter i sitt liv: gymnastik, friidrott, segling, skidor, ridning och goalball, men även sådant som scouter, körsång, piano och fiol.

– Mina föräldrar har alltid engagerat sig och sett till att jag fått möjlighet att delta i många olika aktiviteter. Mamma var till exempel ordförande i FSBU, Föräldraföreningen för synskadade barn och unga, som ordnar roliga aktiviteter för hela familjen.

Den sport som kommit att få störst betydelse i Nicolinas liv är den japanska kampsporten judo. Den kom tidigt in i hennes liv. Det var inget hon valde själv, utan berodde helt enkelt på att det var pappa Martins sport. Självklart tog han med sin förstfödda till Göteborgs Judoklubb. Klubben blev som ett andra hem för Nicolina och hennes familj. När hon fyllde fyra började hon med lekjudo. Pappa var judotränare och Nicolina fick träna med de seende barnen.

– När jag var 15 var jag för första gången på ett internationellt judoläger och fick träna med andra synskadade. Då märkte jag att ”oj, jag är ju faktiskt bra på det här!”. Det gav mig motivation att satsa mer på judon.

2011 bytte Nicolina klubb och tränare, men hon tränar fortfarande enbart med seende.

I dag är Nicolina elitjudoka, vilket innebär att hon tillhör världseliten inom judo.

Ett par dagar senare ses vi på Göteborgs Judoklubb. En grupp barn och vuxna i vita judodräkter sitter barfota på den tjocka tatamimattan, som täcker nästan hela golvet. Nicolina instruerar med lugn röst.

– Vi ska ta oss över mattan på olika sätt. Vi börjar med att gå med stora kliv.

– Och nu med pyttesmå steg.

– Nu lägger vi oss på magen och ålar över mattan.

Nicolina har tagit initiativ till dagens prova-

på-träning för barn med synnedsättning. Ett par seende syskon deltar också. Det är en av fördelarna med judo; alla kan träna tillsammans oavsett ålder, kroppsstorlek, om man är seende, blind eller har någon form av synnedsättning.

– Judo passar väldigt bra om man är blind eller synskadad. Det är en kontaktsport utan slag och sparkar. Det behövs inga särskilda anpassningar. Eftersom man alltid tränar tillsammans med en annan person, och man håller i varandra, så blir den du tränar med din ledsagare, säger Nicolina.

Judo är dock mycket mer än bara motion, menar hon. Det är kondition, uthållighet, balans och styrka, men också teknik och taktik.

– Man får allt i judon. Jag gillar att det hela tiden händer saker, man får använda hjärnan. Dessutom är det socialt och trevligt. Det är en väldigt artig sport. Man bugar alltid i början och slutet och blir diskad om man säger fula ord.

Pappa Martin, 62, tränar fortfarande och han är med även denna dag.

– Nicolina är orädd och inte rädd för smärta, för ibland gör det ont, säger han och berättar om när Nicolinas stortå gick ur led under en träning.

– Hon drog den rätt själv.

Judo är det bästa hon vet. Träningen har lärt henne kroppsmedvetande och kroppskännedom.

– Man lär sig uppskatta och använda sin kropp och vet var man har den.

Judo har tagit henne till tävlingar världen runt – varav fyra Paralympics och ett femte i sikte nästa år. Det har gett henne likasinnade, frimodiga vänner över hela världen.

– Jag har lärt mig hur man skapar en målbild och arbetar med delmål för att nå dit. Jag har upptäckt att jag klarar mycket mer än jag tror och att aldrig ge upp. Att något är svårt betyder inte att det inte går. Förr eller senare går det.

Detta påminner om det problemlösande förhållningssätt Nicolina lär synskadade barn och deras föräldrar. Lärdomarna från judon applicerar hon i mötet med gravt synskadade och blinda barn på Syncentralen.

– Att kunna ta sig fram är grunden för frihet och självständighet. Då är det bra om man inte är rädd för att falla. Jag brinner för att ge barn och ungdomar förutsättningar att leva ett aktivt och självständigt liv.

Nicolina Pernheim heter sedan i januari 2022 även Goodrich. Benjamin träffade hon på Paralympics i Tokyo 2017. Han tävlade för USA och tog silver i sin viktklass på Paralympics 2021. Samma år flyttade han till Sverige för kärlekens skull. Vad var det han föll för hos Nicolina?

– Först la jag märke till hur sympatisk och trevlig hon var. Sedan märkte jag hur hon använder sin egen erfarenhet och kämpar för att utveckla barn och unga genom judon. Jag kände att hon är precis en sådan person jag vill dela mitt liv med, säger Benjamin Goodrich och tillägger:

– Jag tror mycket på att hon kommer att vinna guld i Paris 2024.

Faktum är att Nicolinas chanser ser goda ut. Tidigare tävlade blinda i samma klass som synskadade, men efter Paralympics i Tokyo infördes en särskild klass för blinda.

– Det innebär rättvisare villkor och bättre chanser. Det är efter den förändringen som jag har börjat vinna medaljer, konstaterar Nicolina nöjd.

I januari i år vann hon guld i Grand Prix och fick viktiga kvalpoäng inför Paralympics i Paris. Och målsättningen är klar:

– Jag vill ta medalj, så klart, och jag vill ha så bra medalj som möjligt!

## Om Nicolina Pernheim Goodrich

Gör: Arbetar som synpedagog på Syncentralen i Göteborg. Studerar nordiskt masterprogram i synpedagogik och synrehabilitering. Tränar och tävlar i judo, samlar kvalpoäng inför Paralympics i Paris 2024.

Ålder: Fyllde 32 år i augusti.

Bor: Lägenhet i Västra Frölunda.

Familj: Gift med Benjamin. Mamma, pappa och lillasyster med familj. Blev moster i april.

Intressen: Segla, åka skidor, träffa kompisar, läsa eller lyssna på böcker.

### Bildtexter

BT I rummet finns färgglada leksaker och en stor rund matta, och på väggen hänger vita käppar i olika längd. Den minsta är bara 40 centimeter. ”Den kan passa en ettåring”, säger Nicolina. ”Vi lär inte ut käppteknik till så små barn, men käppen kan bli en förlängd arm som väcker lusten att utforska längre än man når.”

ST Nicolina sitter på en röd pilatesboll och håller i en kort vit käpp.

Närbild på en plastback med leksaker i.

Nicolina hjälper en liten pojke att knyta skärpet på judodräkten.

BT Nicolina är synpedagog och legitimerad fysioterapeut på Syncentralens barnteam. De andra två i teamet är arbetsterapeut respektive lärare. ”Vi kompletterar varandra på ett bra sätt.”

ST Frilagd bild på Nicolina som sitter på knä med händerna på låret och har sin judodräkt på sig. Hon har mörkblont hår uppsatt i hästsvans.

BT En fördel med judo är att alla kan träna tillsammans oavsett ålder, kroppsstorlek, om man är seende, blind eller har någon form av synnedsättning.

ST Nicolina och en man greppar varandras judodräkter. Runt dem sitter fyra barn i en ring och tittar på.

BT Svenska Judoförbundet är ansvarigt för all judo i Sverige. Om klubben inte har erfarenhet av att träna personer med synnedsättning så finns det möjlighet att ta hjälp från förbundet.

BT ”Det finns massor av judoklubbar i Sverige, och därför finns det möjlighet att träna judo även på de flesta mindre orter”, säger Nicolina Pernheim Goodrich.

ST Bildserie med barn och vuxna som tränar judo.

BT Judo betyder ”den följsamma vägen” och är en japansk kampsport utan slag och sparkar. I judo används kast, fasthållningar, armlås och halslås för att vinna över sin motståndare.

ST En kvinna med blå dräkt tar ett grepp om Nicolina som är på väg ner i mattan.

# Projektet Träningspasset: Samarbete ger väg in i idrotten

**Personer med synnedsättning är parasportens minsta målgrupp. Samtidigt är de goda effekterna av fysisk aktivitet väldokumenterade. Genom projektet Träningspasset ska fler barn och unga med synnedsättning hitta in i idrotten.**

text: Monica Walldén

Vad krävs för att fler unga med synnedsättning ska börja idrotta? Det ska projektet Träningspasset söka svar på.

Träningspasset, som Parasport Sverige driver med finansiering från Allmänna Arvsfonden, är ett treårigt projekt som främst fokuserar på barn och unga som är under 25 års ålder och har en synnedsättning. Målet är att sänka tröskeln in i idrotten för denna grupp.

– Man kan säga att det har tre olika inriktningar. En är att titta på orsaker till att så få med synnedsättning deltar i fysisk aktivitet i någon form. Vi tittar också på stöd till idrottsrörelsen och hur man tar emot personer med synnedsättning i idrottsverksamhet. Det tredje spåret är att utforska om digital träning kan vara ett komplement till den organiserade idrotten i en förening, säger Josefin Lindblom, projektledare för Träningspasset.

I projektet samarbetar Parasport Sverige med Synskadades Riksförbund, Unga med synnedsättning och Specialpedagogiska skolmyndigheten, SPSM. Det är tre instanser som är experter på målgruppen och som har mycket erfarenhet och kunskap.

Värdefulla inspel har projektgruppen även fått från personer med egen synnedsättning om hur deras resa har sett ut. Framför allt har det varit givande att intervjua dem som gjort hela resan till elitnivå för att få veta hur de har tänkt längs vägen. Hur har de gjort för att komma in i en förening och vad tror de krävs för att fler ska börja idrotta?

– Parasportförbundet jobbar så klart med personer med synnedsättning som en målgrupp i vanliga fall också. Men nu har vi verkligen tiden och pengarna att hitta orsakerna till att inte fler rör på sig och att testa nya vägar. Det finns inte riktigt utrymme till det i en ordinarie verksamhet, säger Josefin Lindblom.

En förutsättning för att kunna idrotta när man har en synnedsättning är att träningen är tillgänglig, betonar Josefin Lindblom. Det handlar dels om att du ska känna dig inkluderad, dels om den fysiska miljön – att du ska kunna ta dig runt på en anläggning, men också att du ska kunna ta dig dit.

– Tröskeln att börja idrotta ligger ibland före själva idrottandet. En del idrottsplatser har inte ens en fast adress. Hur tar du dig då dit med färdtjänst? Och kan du hitta från färdtjänsten in i omklädningsrummet? säger hon.

Nu går projektet in på sitt andra år då fokus kommer att ligga på att testa och genomföra olika koncept. En funktionärsutbildning har tagits fram och körs inför förbundets egna idrottsaktiviteter, däribland de fyra årliga idrottslägren.

– Vi har en utbildning inför varje sådant läger för att våra funktionärer ska vara bäst i klassen. Vi har också testkört en workshop för föräldrar och anhöriga, som vi tror är en nyckelgrupp för att nå fram till barn och unga. Föräldrarna behöver få veta vilka möjligheter som finns och få stöd för att utbyta erfarenheter med varandra.

Nu efter sommaren påbörjas ett arbete med att ta fram metodmaterial till idrottsrörelsen med konkreta tips på bemötande och tillgänglighet. Hur funkar det med muntliga instruktioner i stället för att peka, till exempel?

Ett spår i Träningspasset handlar om att utforska om digital träning kan vara ett komplement till organiserad idrott som utövas på en viss plats en viss tid. Det digitala materialet kommer att bestå av både reella träningspass och aktivitetstips, i film, text, ljud och bild.

– Målet är att ha ungefär hundra aktivitetstips när projektet är slut. Hur har andra som har börjat idrotta gjort? Hur har de berättat om sin synnedsättning när de kommer till en yogaklass eller till ett gym första gången? På så sätt slipper man uppfinna sitt eget hjul hela tiden.

**Varför är det så få som idrottar i den här gruppen?**

– Om du föds med en synnedsättning eller får den väldigt tidigt blir rörelsemotivationen automatiskt lägre. En bebis som inte ser kan ju inte lockas att röra på sig av ett synintryck. Den kan inte se vem den ska krypa till eller att det ligger någonting spännande på golvet. Det är likadant på lekplatsen – seende barn ser att rutschkanan ser spännande ut och vilja ta sig dit, säger Josefin.

Därför är det viktigt att presentera fysisk aktivitet på ett annat sätt och ge möjlighet att testa olika saker med någon som är bra på att ge muntliga instruktioner och guida dig så att du får känna känslan av att springa.

– Det kan vara otroligt obehagligt att springa när du inte ser. Du måste få göra det på en säker yta, eller känna bollkontroll eller känna när du klättrar att du faktiskt kommer högre och högre upp. Du kan höra att de som står nedanför kommer längre ifrån dig. Man måste locka med det på något sätt.

En annan viktig faktor är skolidrotten. Många idrottslärare har fortfarande svårt att inkludera.

– De vet inte hur man ska göra. Det är ju inte roligt att sitta på en motionscykel i hörnet när de andra har kul på en hinderbana. Och det skapar den här känslan av att ”jag nog inte kan idrotta på samma sätt som någon annan som ser. Jag är annorlunda.” Och då blir steget jättestort att börja med idrott på fritiden.

Därför kommer projektet även omfatta skolidrotten, både idrottslärarutbildningarna och SPSM:s kurser för idrottslärare.

– Det är inte den primära gruppen eller målet med projektet. Men för helhetsbilden är det en viktig del att ha med sig för att ge förutsättningar för barn och unga med synnedsättning att idrotta.

Josefin Lindblom betonar att det finns så många fördelar med fysisk aktivitet, förutom de rena hälsofördelarna.

– Alla vet ju att man mår bättre av att röra på sig. Det får de här barnen och ungdomarna höra till leda. Men att röra på sig har så många andra bra effekter. Mer självständighet till exempel. Du får bättre koll på din kropp, du får styrka och balans. Skulle du snubbla så är det lättare att balansera upp det, eller att ta emot dig om du ramlar.

– Och den sociala delen: om du är med i en organiserad träning så får du nya vänner och en tillhörighet som är otroligt viktig. Det finns strax under 3 000 unga individer med synnedsättning som skulle kunna röra på sig. Och det är väldigt få av dem som deltar i någon form av idrott i dag och som skulle kunna få de här positiva bieffekterna av fysisk aktivitet, utöver den fysiska hälsan, säger Josefin Lindblom.

### Vill du bidra med dina erfarenheter?

Vill du testa och tycka till om olika lösningar som möjliggör idrott för fler? Har du en egen synnedsättning eller finns nära någon som har det?

Gå med i Träningspassets referensgrupp. Referensgruppen träffas tre gånger per år: två gånger digitalt och en gång fysiskt i Stockholm.

Kontakta Josefin Lindblom

Tel: 08-699 62 28 eller e-post: josefin.lindblom@parasport.se

### Bildtexter

BT Det finns många idrotter att utöva, till exempel fäktning, goalball och judo.

ST Ryggen på en flicka med lång blond fläta som har visir på sig och håller i en värja. Hon har den andra armen i vinkel bakom ryggen. foto: Ann Patmalnieks

ST Goalballplan där tre barn ligger på golvet och en av dem håller i en blå boll. De har ögonbindel på sig. foto: David Törehed.

ST Ett barn brottar ner en vuxen man på en svart matta. foto: David Törehed.

BT Josefin Lindblom, projektledare för Träningspasset. foto: Monica Walldén

ST Josefin har blont hår uppsatt i knut och solglasögon som sitter uppepå huvudet. Hon är klädd i en vit T-shirt.

BT Det kan vara viktigt att få prova idrott i en trygg miljö.

foto: Therese Selén

ST Två flickor studsar två stora pilatesbollar.

Showdown och 5-a-side är två idrotter som särskilt riktar sig till personer med synnedsättning.

ST Närbild på en flicka som spelar showdown och håller i ett smalt avlångt racket. Hon bär ögonbindel. foto: David Törehed

ST Pojke som spelar fotboll med ögonbindel. Han har ett ben uppe i luften och bollen far iväg över gräsplanen.

# VM i 5-a-side: Svenska damlaget tar historiskt brons

**Sveriges damlag skrev idrottshistoria i augusti när de tog brons i tidernas första världsmästerskap för damer i 5-a-side, blindfotboll. Det var åtta länder från världens alla kontinenter som fajtades om medaljerna i Birmingham i Storbritannien under mästerskapet IBSA World Games 2023.**

text: Monica Walldén foto: Mark Blake

Sveriges representationslag för damer kvalade in på reservplats med endast en månad kvar till avspark.

– Det var debut för det här laget, och vi spelade helt okej från och med andra matchen när vi kom i gång med vårt spel. Mästerskapet var välorganiserat och proffsigt. Vi fick mycket stöd och tid att träna tillsammans och skratta tillsammans, säger huvudtränaren Mark Blake.

Efter en skakig start tog sig laget vidare från gruppspelet, då de ställdes mot Marocko, Japan och England.

I den andra gruppen möttes Tyskland, Argentina, Indien och Österrike. Svenskorna besegrades av Argentina i semifinalen, som sedan tog hem guldet i finalmatchen mot Japan.

I bronsmatchen besegrade Sverige Indien med 1–0 på straffar i en match som slutade 0–0 efter full tid.

– Det blev en otroligt spännande bronsmatch. Alice Berntsson gjorde mål på straff. Det kändes stabilt. Vi var det starkaste laget. Det var en fantastisk prestation, säger Mark Blake.

Helena Thelin från Bollebygd var med i den svenska truppen. När Perspektiv ringer upp henne efter hemkomsten har hon inte hunnit packa upp sin medalj, men den ska få en hedersplats.

– Sverige har gjort en superinsats med de förutsättningarna. Och Argentina var en väldigt värdig vinnare. För min del har det varit fantastiskt att få vara med om ett VM. Det ger ett stort hopp inför framtiden för svensk 5-a-side-fotboll, säger Helena Thelin.

International Blind Sports Federation (IBSA) World Games 2023 är världens största internationella mästerskap för idrottare med synnedsättning, med över 1 250 deltagare från 70 länder. Det genomfördes den 14–27 augusti i Birmingham i

Storbritannien. Övriga grenar var bowling, bågskytte, cricket, goalball, judo, schack, showdown, tennis och tyngdlyftning.

### Fakta 5-a-side eller ”blindfotboll”

5-a-side spelas på en 40 gånger 20 meter lång plan med sarg på båda långsidorna. Bollen är försedd med en bjällra som gör att den hörs så länge den är i rörelse. Det är fyra utespelare och en målvakt i varje lag. Utespelarna spelar med ögonbindel, för att alla ska ha samma förutsättningar. Målvakten får vara seende. Guide finns bakom respektive motståndarlags mål samt längs långsidan för att ge instruktioner till spelarna.

BT Det svenska 5-a-side-laget firar efter att de tagit hem en bronsmedalj i världens första VM för damer i Birmingham.

ST Gruppbild på damlaget iförda gula landslagsdräkter. De står framför målet.

# Vardag med isolering i krigets Ukraina – Perspektiv besöker de synskadade som stannat kvar

**I krigets Ukraina handlar anpassad miljö och tillgång till modern teknologi om liv eller död. Strider och raketbeskjutningar gör att många synskadade ukrainare aldrig vågar lämna sina hem. Få skyddsrum är tillgängliga.**

text och foto: Bengt Sigvardsson

Den 24 februari 2022 väcktes 30-åriga Anastasia Kotsar inte av väckarklockan som hon brukar göra på vardagsmorgnarna. Hon väcktes av explosioner.

– Sedan började mobilen att ringa och jag fick veta att det var krig. Jag kände mig handfallen och rädd. Jag visste inte vart jag skulle ta vägen, säger hon.

Vi träffas på en restaurang i närheten av höghuset där Anastasia bor med sina föräldrar i den ukrainska huvudstaden Kiev. Det har gått drygt ett och ett halvt år sedan Ryssland inledde sitt anfallskrig mot Ukraina. För Anastasia, som är gravt synskadad, har raketbeskjutningar, flyglarm och explosioner blivit en del av vardagen. Ibland tjuter flyglarmen flera gånger per dygn.

– Flyglarmen skrämmer mig inte lika mycket som tidigare, men jag blir alltid lika rädd när jag hör explosioner. Min högsta önskan är att det blir fred så att jag kan börja leva ett normalt liv igen. Nu vågar jag bara röra mig i områden som jag känner väl, säger hon.

Endast en gång har Anastasia lämnat sin stadsdel sedan kriget bröt ut.

– Dagen efter krigsutbrottet flydde jag och mina föräldrar till bekanta i en by i utkanterna av Kiev. Det var en dålig idé. Där rasade hårda strider mellan ryska soldater, som försökte inta Kiev, och den ukrainska armén, berättar hon.

Familjen var fast i byn i över en månad. Den ryske presidenten Putins mål var att invadera Kiev och inrätta en regering som gick i hans ledband. Planen misslyckades. I början av april 2022 drog sig den ryska armén tillbaka från Kievområdet.

– Då återvände vi hem och jag började arbeta igen, säger Anastasia.

Hon jobbar som jurist på en social inrättning som drivs av ukrainska blindförbundet UTOS. Den ligger bara ett stenkast från hennes hem. Den ryska arméns fortsatta raketbeskjutningar av staden innebär dock att hon aldrig vet om hon kan gå till jobbet eller ta sig hem från det. Under vintern 2023 besköts Kiev oftast under dagtid.

– Men under våren och sommaren har beskjutningarna varit nattetid. Det är mer skrämmande. Det går inte att sova, säger hon.

I början av kriget fick Anastasia information på radion om vad som hände och hur man ska bete sig vid bombningar och markstrider.

– Sedan utvecklade en organisation en kanal på Telegram för blinda där man får information om evakueringsplatser, beskjutningar, skyddsrum med mera, säger hon.

Anastasia bor på andra våningen i huset. Det är omöjligt för henne att snabbt ta sig till ett skyddsrum.

– På jobbet söker vi skydd i källaren under flyglarmen. Om jag är hemma sätter vi oss i korridoren. Jag försöker aldrig ta mig till ett skyddsrum. Jag är rädd för att vara ute under flyglarmen, säger hon.

På allmänna transportmedel informeras passagerarna i högtalare om var närmsta skyddsrum finns vid hållplatserna.

– Om jag skulle vara ute när det är flyglarm skulle jag försöka ta mig till närmsta underjordiska plats. Jag har en mobilapp som informerar om var de finns, men det är svårt att ta sig dit snabbt och det finns ingen garanti för att det går att ta sig in i skyddsrummen, säger Anastasia.

Skyddsrummen är inte bunkrar som har byggts för att skydda mot bomber. Det rör sig om underjordiska parkeringar, tunnelbanestationer och gångtunnlar. De har sällan ramper, hissar, ledstråk eller annat som gör dem tillgängliga för personer med funktionsnedsättningar, trots att Ukraina ratificerade FN-konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättningar, CRPD, 2010. En del förbättringar har dock skett sedan dess, framför allt i Kiev. Hållplatser ropas ut i högtalare på tunnelbanetåg och bussar. På tunnelbanestationer finns personal som kan assistera resenärer med funktionsnedsättningar.

– Och så har vi fått tickande trafikljus vid en del övergångsställen. På vissa platser finns ledstråk, säger Anastasia.

Anastasia har inga planer på att lämna Ukraina.

– Jag har ett jobb och behövs i Ukraina. Jag jobbar framför allt med sociala ärenden, och allt fler synskadade behöver social hjälp, säger hon.

Detta bekräftas av Novosetskyy Mykhailo Mykolayouych, som är blind och biträdande chef på UTOS, när vi träffas på hans kontor i Kiev. Många synskadade har mist sina jobb. Priserna på nästan allt har ökat.

– Före kriget drev UTOS 75 företag runt om i landet. Där arbetade cirka 5 000 synskadade personer med tillverkning av husgeråd och liknande produkter. I dag finns endast 52 av företagen kvar, säger han.

De andra företagen har förstörts i kriget eller ligger i områden som har ockuperats av Ryssland. 3 000 av UTOS anställda har mist sina jobb. Många synskadade har flytt till västra Ukraina, som inte är lika hårt drabbat av kriget, eller utomlands. Majoriteten av dem som är kvar lever en instängd tillvaro. Enligt Novosetskyy tar sig nästan ingen till skyddsrum under flyglarmen. Själv har han bara försökt göra det en gång.

– Men då hindrade en enorm folkträngsel mig från att gå ner i tunnelbanan, säger han.

I årtal har UTOS lobbat för att myndigheterna ska anpassa miljön för synskadade personer, men endast några platser i centrala Kiev har till exempel fått ledstråk. Nu visar kriget att tillgänglig miljö handlar om liv eller död, likaså gör tillgång till moderna, tekniska hjälpmedel. Sedan kriget bröt ut har organisationer bistått en del blinda med mobiltelefoner med särskilda appar som informerar om raketbeskjutningar, skyddsrum och annat. Det är dock långt ifrån alla som har fått dessa hjälpmedel. Och ibland har man bara ett par minuter på sig att ta skydd när flyglarmen börjar tjuta. Novosetskyy berättar mardrömshistorier om blinda som har irrat runt desorienterade på gatan medan bomberna har fallit.

– Det är omöjligt att veta vart man ska ta vägen vid plötsliga attacker. Tyvärr är man då hjälplös som blind även om man har en app i mobilen, suckar han.

Alla städer har beredskapsplaner, som innefattar särskilda evakueringsplatser, där synskadade personer inkluderas. UTOS samarbetar även med polisen för att blinda ska få assistans vid till exempel evakueringar.

UTOS ingår i en funktionsrättsgrupp som före kriget hade regelbundna möten med beslutsfattare för att skynda på implementeringen av CRPD. Dessa möten har blivit allt sällsyntare. Filip Stepan, som är juridisk chef på UTOS, berättar att man tidigare framför allt lobbade för att fler synskadade skulle komma in på arbetsmarknaden. De senaste tio åren har de statliga bidragen till UTOS verksamhet skurits ner kraftigt.

– Det är mycket allvarligt eftersom våra anställda är synskadade personer som är okvalificerade för andra typer av arbeten, säger Filip.

I Ukraina finns ett system som graderar arbetsförmågan hos personer med funktionsnedsättningar. En arbetsplats kan få bidrag utifrån hur många av de anställda som har nedsatt arbetsförmåga. Majoriteten av de anställda på UTOS arbetsplatser är äldre blinda eller gravt synskadade personer som anses ha mindre än femtio procents arbetsförmåga. De jobbar med ”enklare” produktion av husgeråd. Filip menar att de i dag är chanslösa på den öppna arbetsmarknaden och att det krävs arbetsmarknadspolitiska åtgärder för att de ska kunna ta sig in på den. Sedan kriget bröt ut har dock UTOS lobbyarbete gått på sparlåga. Man tvingas fokusera på hjälparbete. På en del platser har internflyktingar med funktionsnedsättningar fått tillfälligt boende i UTOS lokaler.

I de värst krigsdrabbade områdena, framför allt i östra Ukraina, samarbetar man med olika organisationer för att bistå synskadade med förnödenheter och assistans. UTOS ingår även i Nationalförsamlingen för personer med funktionsnedsättningar i Ukraina, NAPD, som har sitt huvudkontor i en annan del av Kiev. Där träffar jag NAPD:s programchef Larysa Bayda och generalsekreteraren Viktoriia Nazarenko. De berättar att problemen som personer med funktionsnedsättningar hade före kriget har förvärrats. De nämner arbetslöshet, brister i skolundervisning, undermålig samhällsservice, otillgänglig miljö och brist på samhällsinformation.

– Men vi driver fortfarande påverkansarbete för förbättringar, bland annat när det gäller samhällsinformation för blinda och döva, säger Larysa.

NAPD publicerade nyligen riktlinjer om hur sjukhus och skyddsrum kan göras tillgängliga för personer med funktionsnedsättningar. Kvinnorna frågar sig dock om beslutsfattarna tar till sig informationen.

– NAPD gör det som egentligen är statens ansvar. Vi bistår personer med funktionsnedsättning med information, humanitär hjälp, stöd, rådgivning med mera. Avsaknaden av stöd från staten är förbluffande. Utan internationell support hade vi aldrig klarat oss nu, säger

Viktoriia.

I slutet av juli 2023 hade över 9 000 civila ukrainare dödats i kriget. Kring 16 000 hade skadats. Uppemot 200 000 ukrainska och ryska soldater kan ha mist sina liv. Långt fler har sårats. Vissa har fått funktionsnedsättningar. Hundratusentals byggnader har skadats eller förstörts. Trots att inget tyder på en snar fred har en del av dem börjat återuppbyggas.

– Därför ställer vi oss nu även frågan hur vi kan säkerställa att byggnaderna som återuppbyggs blir tillgängliga för alla, säger Larysa.

### Fakta Ukraina

Huvudstad: Kiev

Folkmängd: Cirka 44 miljoner

Statsskick: Republik

Yta: Cirka 603 700 kvadratkilometer

### Kort historik

• Ukraina har cirka 44 miljoner invånare och är Europas näst största land.

• Landet var en del av Sovjetunionen från 1922–1991.

• Fram tills början av 2014 hade landet en prorysk president. Han flydde utomlands efter massiva folkliga protester. En ny västvänlig regering, med ambitionen att gå med i EU och Nato, inrättades. Ryssland svarade med att invadera och senare annektera den ukrainska Krimhalvön. Ett lågintensivt ännu pågående krig utbröt mellan ukrainska armén och proryska separatister.

• Den 24 februari 2022 inledde Ryssland sin fullskaliga invasion av Ukraina. Sedan dess har cirka 8 miljoner människor flytt landet. Kring 6 miljoner ukrainare har blivit internflyktingar.

### Organisationer för synskadade i Ukraina

• Ukrainska Blindförbundet, The Ukrainian Association of the Blind (UTOS) bildades 1933. Man har föreningar på såväl regional som kommunal nivå. Före kriget hade UTOS cirka 30 000 medlemmar och 75 företag där cirka 5 000 gravt synskadade och blinda personer arbetade. 23 av företagen har förstörts eller hamnat under rysk ockupation sedan kriget bröt ut. Cirka 3 000 av de anställda har mist sina arbeten.

• NAPD, The National Assembly of Persons with Disabilities of Ukraine, grundades 2001. Det är en paraplyorganisation som består av cirka 120 olika funktionsrätts- och anhörigorganisationer, däribland UTOS.

### Bildtexter

BT Ukrainas huvudstad Kiev där många synskadade bor i höghus. Det gör det svårt för dem att snabbt ta sig till skyddsrum vid flyglarmen. Många stannar därför i sina bostäder.

ST Panoramabild över Kiev med stadsbebyggelse längs två breda gator kantade av höga träd. De flesta hus har cirka fem våningar, några är riktigt höga höghus. I förgrunden syns en trädbevuxen dunge.

BT Skyddsrummen i Ukraina är inte bunkrar avsedda för att skydda mot bomber. Det rör sig om underjordiska parkeringar, tunnelbanestationer och gångtunnlar som sällan är anpassade för synskadade personer.

ST Stadsmiljö med folkmyller. Två personer är på väg nedför en bred trappa ner i underjorden.

BT Under våren och sommaren har beskjutningarna varit nattetid.

Det är mer skrämmande. Det går inte att sova, säger Anastasia Kotsar.

ST Anastasia har långt brunt hår i en fläta och glasögon. Hon är klädd i en röd blus med blåa och vita prickar.

BT Novosetskyy Mykhailo Mykolayouych är biträdande chef på ukrainska Blindförbundet.

ST Novosetskyy är klädd i en blå skjorta och grå jacka. Han har kort grått hår med begynnande flint och sitter vid ett bord i ett rum med beigefärgad vägg.

BT Filip Stepan är juridisk chef på UTOS.

ST Filip är klädd i en vit skjorta med traditionellt broderi i rött och blått. Han har grått kort hår i stubbad frisyr och lutar sig mot ett bord där det ligger en tjock bok med grönt omslag.

BT Larysa Bayda, till vänster, är programchef och Viktoriia Nazarenko är generalsekreterare på Nationalförsamlingen för personer med funktionsnedsättningar i Ukraina, NAPD.

ST Larysa har kort svart hår och glasögon med svarta bågar. Hon är klädd i en svart blus. Viktoriia har kort brunt hår och är klädd i en långärmad jeansskjorta och rosa scarf. Hon bläddrar i en pärm där text är markerad med röda understrykningar och gula lappar sitter längs sidokanterna.

BT Vid Självständighetstorget i Kiev har man satt en flagga i jorden för varje ukrainare som har dödats i kriget.

ST En kvinna i blå långklänning knäböjer framför ett torg fyllt av blåa och gula buketter. I bakgrunden syns den höga Berehynjakolonnen.

BT Trots att ingen fred är i sikte har förstörda byggnader börjats återuppbyggas i en del områden. Funktionsrättsrörelsen letar nu strategier för att säkerställa att personer med funktionsnedsättningar finns i åtanke under återuppbyggnaden.

ST Tre höghus med synliga skador i fasaden bakom högar av rasat byggnadsmaterial. En lyftkran och en lastbil står mitt i förödelsen.

## Senaste nytt om insamlingen till Ukraina

**När kriget bröt ut startade European Blind Union en insamling för att hjälpa synskadade ukrainare, både dem som flydde kriget och dem som stannade kvar. SRF:s medlemmar bidrog med 50 000 kronor. Hittills har mer än 81 000 euro samlats in, motsvarande runt 967 000 kronor. Så här användes pengarna.**

En ambition har varit att distribuera summor direkt till synskadade personer med störst behov. Sammanlagt har 150 människor fått

ekonomiskt stöd, och pengar fortsätter att distribueras.

Chersonregionen utsätts fortlöpande för granateld. I det området har människor också drabbats hårt eftersom kraftverksdammen i Kachovka kollapsade.

Efter kontakt med organisationerna NAPD och Ukrainska Blindförbundet har 55 blinda personer i Chersonregionen fått ekonomisk hjälp.

Även boende i städerna Kiev, Charkiv, Sumy, Torchyn, Kramatorsk, Chernihiv, Poltava, Mykolajiv, Odessa, Zaporizjzja, Vinnytsia och Lviv har fått bistånd.

Pengarna används i huvudsak till mediciner, medicinska omkostnader, mat och hygienartiklar. Naturligtvis är mottagarna väldigt tacksamma. Här följer några hälsningar från dem.

Den äldsta personen som har mottagit stödet är 93 år gammal och bor i en liten by i Zjytomyrregionen. Han säger:

”Varje morgon går jag till min lilla åkermark för att arbeta. Jag fortsätter att odla potatis, morötter och lök så att jag kan hjälpa andra. Jag upplevde det förra kriget och det var svårt, men vi överlevde.

Och vi kommer att överleva även detta om vi fortsätter att hålla ihop och hjälpa varandra.”

”Tack för er hjälp! Vi önskar er alla en fredlig himmel! Ni är de första som har hjälpt oss sedan kriget bröt ut. Jag bor i en by och nås sällan av vare sig information eller hjälporganisationer. Det är fantastiskt att ni har hittat oss.”

Petro

”Jag har varit gravt synskadad sedan barndomen. Jag bor i staden Sumy där bomberna faller hela tiden. Jag är otroligt tacksam för hjälpen under en sådan svår tid.”

Nadiia

”Jag är gravt synskadad och vill uttrycka min stora tacksamhet för det ekonomiska stöd jag har fått. I dessa hårda tider är det väldigt svårt att bara överleva på statligt stöd. Jag bor i Cherson under ständig granatbeskjutning och mina fönster är förstörda. Mat och mediciner är dyrt och nu är även Kachovkadammens kollaps märkbar. Tack igen för all hjälp och moraliskt stöd.”

Valentyn

# Teknikhörnan

## Chat GPT i din tjänst

Att ha en diskussion med en dator är nu lika enkelt som att prata med en person. I två artiklar ska jag berätta hur vi som har nedsatt syn kan dra nytta av Chat GPT för att öka vår självständighet.

text: Ilias Bennani

**Chat GPT**

Du hittar Chat GPT på chat.openai.com och det finns officiella appar för både IOS och Android. Gränssnittet fungerar bra med skärmläsare och förstoring. Chat GPT är gratis men med kraftiga begränsningar. Vill du ha snabbare svar och avancerade funktioner kan du prenumerera för 20 dollar i månaden (cirka 210 kronor). Detta kommer jag berätta mer om i nästa artikel.

Chat GPT är byggt med hjälp av artificiell intelligens. När du skriver in din fråga ger systemet svar som liknar mänsklig kommunikation. Här är några exempel på hur Chat GPT kan vara till hjälp:

• Skriva ett brev: Skriv in det du vill ha sagt på svenska och få tillbaka ett välformulerat brev. Till exempel, om du vill skriva en ansökan om hjälpmedel, berätta vad du behöver och varför. Chat GPT ger dig en färdig ansökan. Exempel: ”Skriv en ansökan till Försäkringskassan om att jag behöver en … som hjälpmedel.”

• Skriva en motion till årsmötet. Skriv vad du vill åstadkomma och be om argument för din sak.

• Förklara svåra texter: Kopiera in en svår text och fråga: ”Vad handlar detta om?” Chat GPT ger dig en sammanfattning med de viktigaste punkterna.

• Översätt mellan olika språk. Klistra in en text och be att få den översatt till ett annat språk.

• Beskriv bilder: Klistra in en länk till en bild och fråga vad bilden visar. Denna funktion är för närvarande endast tillgänglig för prenumeranter.

Eftersom du pratar med Chat GPT kan du be om ändringar. Säg till exempel ”Gör ansökan lättare att förstå” eller ”Lägg till några övertygande argument i ansökan”. Ju mer du delar med dig, desto bättre blir svaren – precis som i en riktig konversation.

illustration: Linnea Blixt

ST Illustration av händer som skriver på en bärbar dator samt två gröna pratbubblor med tre prickar i.

## SRF ger synpunkter till utredningen om digital post

Det pågår en utredning om samhällsomfattande post, med uppdrag att föreslå hur digital post kan bli obligatoriskt i syfte att påskynda digitaliseringen. Utöver detta tittar utredningen på samverkan mellan privata aktörer som levererar digital post och myndigheter. Utredningen är just nu i en insamlandefas.

Mitt i sommaren träffade SRF särskilda utredaren Britt Bohlin med medarbetare för att lämna synpunkter. SRF anser att alla offentliga aktörer ska leverera digital post, men att det ska vara fortsatt frivilligt för medborgarna att ta emot. Utbildning i att använda digitala tjänster för synskadade behövs om fler ska kunna ansluta sig, och den digitala posten måste vara fullt tillgänglig. SRF nämner årets deklarationsutskick som ett exempel på ett otillgängligt utskick, särskilt via Kivras mobilapp.

## Webbinarium om webbtillgänglighet med DIGG

Den 29 augusti anordnade IT-kommissionen tillsammans med Myndigheten för digital förvaltning (DIGG) ett webbinarium om grunderna när det gäller webbtillgänglighet och tillgänglighet till appar.

Frågor som diskuterades:

• Vad säger lagstiftningen?

• Vilka nya lagar är på gång?

• Hur kan jag anmäla om någonting verkar otillgängligt?

• Vad kan jag göra mer?

Webbinariet går att lyssna på i efterhand på [www.srf.nu/vara-medier/radio/extramaterial](http://www.srf.nu/vara-medier/radio/extramaterial)

## Ökad tillgänglighet hos SVT

**SVT och UR (Utbildningsradion) lanserar flera förbättringar i sina tillgänglighetstjänster. Både den som är synskadad och den som inte är det kan ha nytta av många av förbättringarna.**

text: Henrik Götesson

SRF och US för en kontinuerlig dialog med SVT och UR om deras tillgänglighetstjänster, och vid ett möte före sommaren presenterades följande förbättringar:

SVT kommer under året att lansera valbar översättningstext i sina play-

tjänster för efterhandstittning (on demand). Det betyder att det kommer gå att förstora texten och att (åtminstone gällande Iphone och Apple-tv) läsa texten med hjälp av skärmläsaren man normalt använder som ett alternativ till den strömmande talsyntesen som SVT använder. Texten kan då också läsas med punktskriftsdisplay. Det gör att den som vill fokusera på originalljudet kan göra det och samtidigt ha översättningstexten som stöd.

UR har lanserat dessa funktioner i UR Play, både på webben och i apparna. I UR Play går det också att öka eller minska hastigheten på videon inklusive uppläsningen. I webbapplikationen slås den upplästa texten på under inställningar, ljudspår i videospelaren. Inställningar respektive ljudspår aktiveras med enter för den som använder tangentbordet.

Anpassningar av textens utseende görs under undertexter där det också går att välja bort texten helt. För vissa program går undertexter att få på andra språk än svenska, dock inte uppläst. För den som använder Iphone eller Ipad görs samtliga inställningar under undertexter och ljud i spelaren. Det räcker att slå på den upplästa texten en gång. Appen kommer sedan ihåg valet till nästa program man vill se. Det går att ändra medan man tittar.

I SVT Play kommer det att gå att välja syntolkning i själva spelaren på samtliga plattformar. Syntolkning och teckenspråkstolkning kommer att gå att kombinera i de fall båda finns tillgängliga.

SVT har infört en möjlighet att skapa ett konto och logga in. På så vis går det att synka favoritprogram, tillgänglighetsval och så vidare mellan olika enheter, till exempel en dator, en mobil och en smart-tv. Tjänsten utvecklas efter hand. De flesta tillgänglighetsinställningar ska gå att kunna synka från början, men vissa kan tillkomma efter hand.

## Nu kan du skaffa ett digitalt id-kort

Genom din Bank-id-app är det nu möjligt att aktivera ett digitalt id-kort. Det enda du behöver är ett giltigt svenskt nationellt id-kort eller pass samt en mobil med NFC-läsare. Du går in via din Bank-id-app och följer instruktionerna för aktivering.

Ditt digitala id-kort skyddas med ditt Bank-id och du börjar alltid med att identifiera dig med säkerhetskod, fingeravtryck eller ansiktsigen­känning när ditt digitala id-kort ska visas.

Myndigheter och företag väljer själva om de accepterar det digitala id-kortet, vilket innebär att det inte går att använda överallt. Men det ska gå att hämta ut paket från exempelvis Postnord eller DHL.

ST Mobiltelefon med en bild av ett digitalt id-kort med foto på en kvinna i blond kort page, namnet Monica Walldén, ett personnummer samt en QR-kod.

# Synlinjen svarar

## Hur kan jag enklare känna knapparna på en mobiltelefon?

**Den här korta övningen kan öka känseln i fingrarna så att du enklare kan särskilja knapparna på din mobil­telefon. Men du kan behöva göra övningen regelbundet för att träningen ska ge effekt.**

### Förberedelser

1. Hämta ett till tre slumpmässigt valda små föremål.
2. Hämta en kudde.
3. Sätt dig bekvämt på en plats utan distraktioner, luta dig tillbaka så att du slappnar av i magen.
4. Lägg kudden i knät, plocka upp ett av föremålen och lägg händerna på kudden.

### Övningen

1. Det första som sker är att du automatiskt kategoriserar föremålet, vad det är och vad det är till för.
2. Om du dröjer dig kvar vid föremålet kan du börja märka dess form, textur, vikt och temperatur.
3. När du utforskat föremålet någon minut, se om du nyfiket kan vidröra föremålet på ett sätt som känns behagligt i händerna/fingrarna.
4. Fokusera på den behagliga känslan – förändras den om du vidrör föremålet snabbare eller långsammare?
5. Notera hur känslan förändras om du vidrör föremålet eller om du låter föremålet vidröra dina händer.
6. Fortsätt utforska föremålet och det som känns behagligt i cirka fem minuter/föremål.
7. Gör den här övningen med ett till tre föremål per dag.

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

# Väntetider i ögonvården: Pandemin påverkar fortfarande

**Pandemin har lett till att vårdköerna inom ögonvården ökat på flera håll i landet. Allmänrädsla för smitta och sjuk personalstyrka har bidragit till avbokade tider.**

**– Den patientgrupp som behöver få behandling i tid har vi försökt prioritera och kalla in till oss. Om de väntar för länge med att söka vård kan det leda till att synen försämras permanent, säger Anne Odergren, chefsläkare på S:t Eriks ögonsjukhus i Stockholm.**

text: Leonarda Arcidiacono

SRF har kontaktat tre regioner för att få mer klarhet i hur det ser ut hos dem när det gäller köerna i ögonvården.

I Region Stockholm erbjuder S:t Eriks ögonsjukhus specialiserad och högspecialiserad ögonsjukvård, Södersjukhuset erbjuder specialiserad ögonsjukvård. Inom den specialiserade öppenvården finns totalt 34 mottagningar.

Eva Bring som arbetar i Region Stockholm med ögonvårdsfrågor berättar att man under hösten 2022 återinförde den regionala vårdgarantin. Och enligt den ska tiden till mottagningsbesök vara 30 dagar i stället för den nationella garantin som är på 90 dagar.

Antalet personer som väntar på mottagningsbesök är nu fler än tidigare, enligt Region Stockholms mätningar. I september 2022 var det 3 405 patienter som väntat mer än 30 dagar. Månaden före var det 1 466 patienter som väntat mer än 90 dagar på mottagningsbesök.

– När det gäller behandling får 83 procent av patienterna vård inom vårdgarantin. Antalet väntande patienter över 90 dagar är 410. Inom både vårdval och sjukhusen ser vi att fler patienter omhändertagits under 2022 jämfört med samma period under 2021, säger Eva Bring, Region Stockholm.

I början på pandemin ställde Region Stockholm in planerad vård under flera perioder. Många äldre patienter valde också att inte söka vård, men efter vaccinering valde fler att söka vård igen, vilket ökade köerna.

– Pandemin har bidragit till ökade väntetider. Därutöver finns utmaningar med till exempel brist på specialistutbildade sjuksköterskor för att kunna utföra planerade operationer i en högre takt och ortoptister som behandlar barn med skelningsbesvär, säger Eva Bring och fortsätter:

– Det är fler patienter som behöver få vård samtidigt, men grunden är alltid en medicinsk prioritering, att den som har störst medicinskt behov ska få vård först.

Hon berättar också att för att korta de köer som har uppstått på grund av pandemin har sjukhusen haft möjlighet att ansöka om extra ersättning för att snabbare kunna erbjuda vård. S:t Eriks ögonsjukhus har exempelvis haft extra kvälls- och helgmottagningar för få ner köerna samt extra resurser för operationer med narkos på Sabbatsbergs sjukhus.

Catrin Fernholm är verksamhetschef för Ögonkliniken inom Sinnescentrum, Region Östergötland. Hon berättar att de fått ställa om under pandemin och att den tidigare förbättrade produktionen i stället minskade.

 – Patienter avbokades på grund av smittorisk, och vissa undvek att söka vård. Medarbetare skulle stanna hemma vid symptom vilket ledde till hög sjukfrånvaro, vi hade även en ökad frånvaro på grund av vård av barn. Vi arbetade med prioriteringar och med effektiviseringar i processerna, och vi försökte också hitta nya lösningar samt nya arbetssätt. Till exempel vårt glaukomteam som ordnade en tryckmätningsmottagning utomhus för att inte ta in patienter i sjukhusmiljön men ändå utföra tryckkontrollerna, säger Catrin Fernholm som kan se att det kommer ett större inflöde nu efter pandemin samt utifrån befolkningsutvecklingen även ser ett ökat behov i framtiden.

 – Patienter går till optikern igen, vilket medför ett ökat inflöde av remisser. Vi har svårt att möta det inflödet. Som region har vi gått in i ett fritt vårdval för ögonsjukvården vilket medför att uppdraget delas av fler aktörer med målsättningen att få en högre tillgänglighet, säger Catrin Fernholm som är medveten om att det finns risker med förlängda väntetider i ögonvården. För att minska dessa risker, förklarar hon, arbetar Ögonkliniken i Region Östergötland kontinuerligt med förbättringar som till exempel extra mottagningar och att kompetensutveckla och rekrytera personal.

Hon blickar framåt i ett längre tidsperspektiv och ser fler områden för utveckling, bland annat genom digitala möjligheter för ”hemmonitorering”, stöd vid tolkning av bilder, och att tolkningen i framtiden kan komma att ske på ett annat sätt än i dag, bland annat genom AI.

I Region Skåne drivs ögonvården genom tre olika förvaltningar: Skånes sjukhus nordväst, Skånes sjukhus nordost och Skånes universitetssjukhus. I Region Skåne blev det glesare patientbesök under pandemin för att minska smittspridningen; även hög sjukfrånvaro bland personalen ledde till förlängda väntetider under pandemin.

På Skånes sjukhus nordost meddelar man att de nu är i fas med kataraktverksamheten enligt vårdgarantin. De uppfyller dock inte vårdgarantin när det gäller besök till barnögonläkare, där väntetiden är cirka fem månader.

För allmänremisser samt pre- och postoperativ vård är väntetiden cirka sju månader. Den bakomliggande orsaken tros vara att många medarbetare bytt arbetsplats samt att personalen från ögonvården hoppat in och förstärkt på andra avdelningar där behov fanns under pandemin. Man är medveten om att långa väntetider också bidrar till förvärrade symptom för patienterna, meddelar Region Skåne.

För att korta ner väntetiderna har Skånes sjukhus nordost satsat på att rekrytera ny personal samt återrekrytera, även inhyrd personal har bidragit till förstärkning. Arbetsuppgifter har setts över och man har tagit in timanställda samt samordnat till privata vårdgivare. Mottagningarna har utökats och extra skrivpass för journalhantering samt operationspass har lagts in. Man har också infört avtal med ögonbottensfotografer.

Region Skåne är medvetna om att det finns risker med fördröjd vård och anser att det inte är bra ur verksamhets- och patientsynpunkt. Fördröjd vård skapar oro och kan bidra till försämrad syn, med tillfälliga eller bestående men.

På Skånes sjukhus nordväst har personalbrist varit ett problem en längre tid, framför allt saknar de specialistläkare. Samtidigt är söktrycket på ögonsjukvården hög. Nya behandlingsmetoder är införda, patienter ska följas tätt och länge när de till exempel får injektioner i glaskroppen, och detta är resurskrävande. Det höga trycket har lett till att Skånes sjukhus nordväst rekryterar fler läkare, sjuksköterskor och ortoptister samt utbildar framtida medarbetare. De arbetar även aktivt med produktionsplanering och resursanvändning utifrån medicinsk prioritet.

Sedan januari 2022 har de förkortat väntetiden till besök för glaukompatienter, från ett och ett halvt år till sex månader. Återbesöken till allmän mottagning är så gott som i fas, meddelar Region Skåne.

Lena Rung, verksamhetschef för ögonsjukvården på Skånes universitetssjukhus, meddelar att under pandemins toppar hade ögonenheterna på SUS sjukhus bemanningsuppdrag inom prioriterad covidvård, vilket förlängt väntetiderna.

– Resultatet blev ineffektiva och ej förberedda mottagningar och dessvärre i efterdyningarna en del uppsägningar bland vårdpersonal. Nu arbetar vi intensivt med återrekrytering och internutbildning, säger Lena Rung och fortsätter:

– Självklart finns det patientsäkerhetsrisker rent medicinskt med ökad väntetid och fördröjd vård, men också oro och frustation att som patient vara i väntan. Vi gör kontinuerligt körevision och internprioritering för att minimera skadeverkningar, vilket också bidrar till mer belastning på personalen, säger Lena Rung.

Skånes universitetssjukhus satsar på att förbättra tillgängligheten på mottagningen och operation genom bland annat internutbildningar, körevision och ett starkt regionalt och nationellt samarbete.

Anne Odergren, chefsläkare på S:t Eriks ögonsjukhus, konstaterar att ögonvården har fungerat hyggligt bra under pandemin, men även hon nämner vårdkön som bildats.

– Vi på S:t Erik arbetar aktivt med att minska vårdkön. Många patienter valde att inte komma till sina bokade tider under pandemin eftersom de känt oro och rädsla för att bli smittade av covid-19. Några har också avvaktat med att boka tid då en allmän rädsla funnits för covid-19, säger Anne Odergren.

Vad blir konsekvenserna vid utebliven eller uppskjuten vård?

– Vid våt makuladegeneration är det väldigt viktigt att patienten kommer till sina besök. Synen kan försämras om behandling inte sker i tid. Dessa patienter har varit en prioriterad grupp under pandemin. Vi har varit på tårna för att kalla in dessa patienter i tid. Tyvärr har vissa av dessa patienter valt att vänta trots att vi har kallat dem, säger Anne Odergren och fortsätter:

– Även när det gäller andra ögonsjukdomar som exempelvis glaukom är det viktigt att patienten går på sina kontroller hos läkaren, annars kan det leda till försämrad syn.

 För patienter med grå starr är det inte lika allvarligt att vänta, enligt Anne

Odergren. Hon menar att dessa patienter får en försämrad syn ju längre de går med grå starr, men synen blir återigen bra efter operation.

Vad krävs för att ögonvården ska fungera optimalt?

– Det är jätteviktigt att de som bedriver ögonvård har rätt kompetens och att resurserna utnyttjas på rätt sätt. De vårdprogram som finns ska följas och den nationella prioriteringslistan som finns för ögonsjukvård bör man ta hänsyn till. De som är svårast sjuka och har mest behov ska få vård först. Om ögonvården ska fungera optimalt nationellt behöver den vara jämlik över hela landet, som det ser ut i dag varierar ögonvården mellan regionerna, säger Anne Odergren.

Den varierande tillgängligheten till vård är ofta en fråga om brist på personal, menar hon. Inom Sveriges kommuner och regioner (SKR) pågår för närvarande ett stort nationellt arbete med gemensamma riktlinjer för behandling genom bland annat nationella vårdprogram och indikatorer. Det gäller generellt, inte bara för ögonsjukvården.

ST

Illustration av man som sitter med en vit käpp i en soffa i ett i övrigt helt tomt rum. Vid sidorna om soffan står en krukväxt och ett tidningsställ och på väggen finns en nummertavla med texten ”Nu betjänas 689”.

Illustration: Linnea Blixt

BT Pandemin har bidragit till ökade väntetider, säger Eva Bring, Region Stockholm.

foto: Anna Molander

ST Porträttbild på Eva med tjockt långt brunt hår och glasögon med bruna bågar. Hon är klädd i en svart blus.

BT Det viktigt att patienten går på sina kontroller hos läkaren, annars kan det leda till försämrad syn, säger Anne Odergren, chefsläkare på S:t Eriks ögonsjukhus.

ST Porträttbild av Anne med långt blont hår och vit rock.

# Juristen reder ut

Anna Quarnström, förbundsjurist SRF, anna.quarnstrom@srf.nu

ST Illustration av Anna Quarnström med långt blont hår.

## Sensation att Socialstyrelsen ser trasig ledsagning

Domstolarna sover aldrig. Trots det har även jag haft sommarledigt. Under en sådan ledig dag kom Socialstyrelsens rapport om ledsagning och ledsagarservice med ett förslag, som en rekommendation, till regeringen att utreda en ny lag om ledsagning. Då kan det ha varit svårt att koncentrera sig på annat än just det.

Att de två lagar som ska garantera synskadades rätt till ledsagning var trasiga visste vi alla som berörs av dem. Men att en myndighet konstaterar att så är fallet är lite av ett mirakel. Att samma myndighet tycker att det är ett så allvarligt problem att en ny lag bör utredas är en sensation.

Inför utredningen hade jag för mig själv rett ut vad jag i den bästa av världar skulle få för utkomst av Socialstyrelsens rapport. Alternativen var:

1. Att LSS föreslogs få ett förtydligande så att synskadade åter omfattas av lagen.

2. Att det införs en ny och egen paragraf i socialtjänstlagen som garanterar stöd i motsvarande omfattning.

3. Att en ny lag föreslås.

Det senare såg jag ärligt talat som otroligt. Men det är i mitt tycke just nu det bästa alternativet. Det finns flera skäl till det. Det är svårt att laga en redan trasig lag. Kanske hade man kunnat trixa lite i LSS så att synskadade återigen ansågs vara en självklar del av lagen. Men sanningen är att kvaliteten på insatsen ledsagarservice har försämrats under åren. Det skulle även krävas att insatsen reformerades i fråga om vad man får stöd för och vilka krav man kan ställa på utförandet. Och att laga SoL med de svårigheter som finns i utförandet och antalet timmar skulle förmodligen kräva ett större arbete än vad politiken vill åta sig.

Nä, då finns det betydligt fler fördelar med en ny lag. Men bara om den verkligen blir av.

Socialstyrelsens rapport är ett fint inslag i sommarsemestern. Men det blir en tuff höst nu när vi ska förvalta detta till något konkret.

# Frida Karlander lämnar över ordförandeklubban efter fyra lärorika år

Efter fyra år som ordförande för Unga med synnedsättning var det i slutet av juni dags för Frida Karlander att lämna över stafettpinnen till Mattias Winsa. Inför riksstämman i Växjö sammanfattade hon dessa fyra år och berättade om sina tankar för framtiden.

text: Monica Walldén foto: Monica Walldén och privat

Hur känns det att ditt ordförandeskap börjar gå mot sitt slut?

– Helt ärligt så känns det ganska vemodigt, för det har varit en livsstil för mig under väldigt lång tid.

Vad hade du för ambition med ditt ordförandeskap när du tillträdde?

– Jag satt med i riksstyrelsen som ledamot innan jag kandiderade, och det var ganska stökiga år. Vi hade dels ett medlemstapp som hade pågått under några år. Dels sa en stor del av vår personalstyrka upp sig samtidigt. Så det var en väldigt turbulent tid, och jag ville försöka bringa lite lugn i organisationen och få det stabilt igen. Jag ville få tillbaka medlemmar, att de skulle känna att US är relevant för dem, och att inte bara jag som ordförande ska synas utan att fler ska få representera US. Man lär sig väldigt mycket av det.

– Och sedan hade jag också en ambition att komma närmare vissa samarbetspartner, till exempel SRF och andra ungdomsorganisationer i funktionshinderrörelsen, som jag tyckte att vi kunde jobba mycket mer tillsammans med.

Hur väl tycker du att du har lyckats med de här ambitionerna?

– Relativt bra. Man kan alltid jobba mer med saker, men det var väldigt mycket krishantering i början. Dels det som jag har nämnt, dels att det inom ett halvår kom två nya kriser.

– Först blev vi av med våra statsbidrag, på grund av att vi under flera år inte hade jobbat tillräckligt mycket med att behålla medlemmar och få in nya medlemmar.

– Och ungefär samtidigt som den kallduschen som jag och styrelsen fick hantera, så kom pandemin. Och ingen visste ju hur det skulle bli. Och jag fick börja fundera på hur vi ska bedriva vår verksamhet: Kan vi ha våra årsmöten, hur ska vi träffas? Så med tanke på det så tycker jag att jag har försökt bringa lugn och hantera alla de här sakerna och samtidigt försöka vinna tillbaka medlemmars förtroende.

– Vi satte faktiskt nytt medlemsrekord 2021. Så det är ju väldigt glädjande att vi fick tillbaka så många medlemmar och nu faktiskt har tryggat våra statsbidrag igen för en bra tid framöver.

– Jag tycker också att min ambition med stärkt samarbete, till exempel med SRF, det tycker jag att vi har gjort. Nu kommer vi dessutom att flytta in till samma lokaler, så då blir samarbetet förhoppningsvis ännu närmare. Och jag tycker att vi har byggt upp väldigt starka relationer med de andra ungdomsorganisationerna inom funktionshinderrörelsen. Där har jag haft väldigt tajt och nära samarbete med andra ordföranden runt om i landet. Så de bitarna är jag ganska nöjd med.

Vad är den största utmaningen de kommande fyra åren?

– Delvis det som många organisationer kämpar med, nämligen att hitta nya eldsjälar och behålla dem vi har. I och med att det blir en väldigt naturlig generationsväxling i US på grund av vårt åldersspann så behövs det hela tiden nya förmågor.

– Och där tycker jag det är viktigt att tänka på att man verkligen kan engagera sig i vilken ålder som helst. Du behöver inte börja när du är 15 eller 19 år, utan du kan göra som exempelvis jag själv som började mer aktivt när jag var 24–25 år.

– Så det är viktigt att hitta den här blandningen. Både de som kommer in lite senare och de som kommer in väldigt tidigt och kanske kommer och går med sitt engagemang.

– En utmaning är hur vi ska hitta fler tjejer till organisationen. Både på riksorganisationens sida och i vårt distrikt är det en väldigt stor majoritet killar som är förtroendevalda och aktiva. Det finns säkert många förklaringar till det, men det tycker jag är en viktig sak att fundera på. Har vi en bekväm jargong för alla medlemmar? Känner sig alla hemma i US? Om de inte gör det, hur ska vi göra då? Det tycker jag är en otroligt viktig fråga.

Vad tar du med dig från dina fyra år?

– Oj, det är mycket. Men framför allt skulle jag säga alla möten med alla medlemmar, föräldrar, olika representationer där man har mött både politiker och tjänstepersoner. Och att jag fått göra otroligt roliga resor som jag annars inte hade gjort om jag inte hade varit engagerad i US. Jag har bland annat åkt till

Nepal med en delegation 2019; vi kom precis i väg innan hela världen stängdes ner. Det var helt otroligt i efterhand.

– Och jag var nyligen till Bryssel och fick besöka EU-parlamentet. Det hade jag heller troligen aldrig fått göra utan den här möjligheten.

– Men också alla roliga läger och alla kvällar man har suttit uppe och pratat om allt mellan himmel och jord och sommarläger som man kommer minnas hela livet. Det är ju inte ordförandespecifikt utan mer som medlem.

– Och att jag många gånger har fått ställas inför situationer som jag tänkte: ”Hur ska jag göra det här?” Både radio och tv. Det har gått bra, jag har klarat det, och folk kommer ihåg saker än i dag som jag var med i för kanske två–tre år sedan. Så det tar jag också med mig. Man utvecklas otroligt mycket av att man ibland måste kastas ut i lite obekväma situationer.

Har du några tips till den blivande ordföranden?

– Ja, dels att vara ödmjuk och inte ta sin roll på alltför stort allvar. Man är först och främst alltid medlem, samtidigt som man är ordförande.

– Dels att ha ett bra nätverk runt sig. En stöttande familj, partner eller vänner. Det är väldigt viktigt att de också förstår ens situation. Att man kommer att lägga mycket tid på någonting som inte alla förstår att man älskar och brinner för.

– Sedan tror jag att i början vill man vara många till lags. Man blir snabbt varse att många drar i en och tycker att deras frågor är de viktigaste. Det gäller att förlika sig med att man inte kan göra alla nöjda och att man måste prioritera och utgå från vad man själv tror är rätt. Och det är inte heller lätt att veta. Många gånger känner man i efterhand att man borde ha prioriterat annorlunda. Men att vara snäll mot sig själv och inse att det inte går att vara alla till lags.

– Och att det kan vara ganska ensamt att vara ordförande.

Hur ser det ut för dig framöver? Du passerar ju åldersstrecket här.

– Ja precis, jag är medlem året ut. Sedan blir jag US-pensionär som vi brukar säga.

– Först och främst så ska jag nog ta det lite lugnt och dra ner på tempot. Jag har de senaste åren kört på väldigt hårt, både jobbat och haft ordförandeskapet vid sidan om. Så det har varit synskadefrågor dag och natt. Man har väl satt sig själv lite åt sidan många gånger.

– Där ska jag faktiskt landa lite grann och tänka på min hälsa mer. Det var någon som sa till mig: ”Frida, du kanske ska träna på att inte göra någonting?” Och det kanske jag ska. Jag har inte mer planer än till så att börja med.

Denna intervju kan du lyssna till i Synpodden #37 på srf.nu/vara-medier/radio eller i appar där poddar finns.

BT Frida Karlander har haft många möten med medlemmar, föräldrar och representationer med politiker och tjänstepersoner under sina år som ordförande. Hon har även fått sitta med i tv-soffor och pratat om hjärtefrågorna.

ST Bildkollage med ett myller av människor och miljöer. Bland annat en interiör från riksdagen, en närbild på Frida och politikern Jan Björklund, ungdomar på resa och tv-studion på TV4:s Nyhetsmorgon.

BT Frida Karlander ser tillbaka på fyra givande och lärorika år som ordförande i Unga med synnedsättning.

ST Närbild på Frida i långt lockigt blont hår, blåmönstrad skjorta och svart tröja. Hon ler och håller i en vit käpp.

I nästa nummer av Perspektiv kommer en intervju med Mattias Winsa, Unga med synnedsättnings nya ordförande. Missa inte det!

# Full fart på årets sommarläger

34 barn och 15 lägerledare deltog på årets sommarläger den 29 juni–4 juli på Ågestagården i Farsta strand. Det yngsta barnet var 7 år och det äldsta 16 år. Barnen delades upp i grupper efter ålder, eftersom olika åldrar har olika intressen och behov. Ågestagården har en egen liten strand och en brygga där kanoter och paddleboards fanns tillgängligt varje dag. Sol, bad och paddling var stående punkter på schemat.

Tonåringarna hade önskemål om shopping så de åkte till Farsta centrum en dag för att shoppa och äta glass. Varje kväll var det tonårssnack med fika som är mycket uppskattat bland tonåringarna. Många av de yngre barnen tillbringade mycket tid i ”musikhuset” där det fanns piano, högtalare och mikrofon och även brädspel och pyssel. Ågestagården har stora, fina gräsytor där det lektes lekar.

Barnen åkte i olika grupper till Hop’n Bop trampolinpark som även har klättervägg och hinderbana. Uppträdanden och disco var självklara aktiviteter som återkommer varje år.

Christine Héli

BT På utflykter får barnen använda gröna T-shirts, medan ledarna har orange. Det är bra för synsvaga barn som lättare kan känna igen både kompisar och ledare. Vi hade ett födelsedagsbarn på lägret så barnen bakade egna tårtor och pyntade med ballonger. Nytt pyssel erbjöds varje dag på lägret. Att leka med lera var populärt.

ST Bildkollage på barn som hoppar från en brygga och dyker ner i vattnet, som studsar på studsmattor, sitter med ballonger framför tårtfat, paddlar paddleboard och står med regnkappor på sig.

BT Hop’n Bop i Haninge har stora studsmattor; det är viktigt att få in rörelse varje dag i programmet under lägret. Att träffa kompisar som man inte träffat på länge är det roligaste med att gå på läger, säger många deltagare.

ST Bildkollage på barn som klättrar på en klättervägg, studsar på studsmatta, trär filtbollar på pinnar, klättrar på en klätterställning och formar figurer med fingrarna.

# Snart drar Medlemsveckan i gång!

Den 9–15 oktober kraftsamlar hela organisationen för Medlemsveckan, och runt om i landet pågår förberedelserna inför veckans aktiviteter.

text: Monica Walldén

Kulmen för veckan är Vita käppens dag som infaller söndagen den 15 oktober.

– Allt färre vita käppar förskrivs av syncentralerna numera. Att använda den vita käppen är en lång process för många eftersom det kan upplevas som det slutgiltiga beviset på att man ser dåligt. Därför uppmuntrar vi till erfarenhetsutbyte kring hjälpmedlet under Vita käppens dag. Hur använder jag käppen? I vilka sammanhang har jag bäst nytta av den, hur påverkar käppen det bemötande jag får? Förhoppningsvis kan Vita käppens dag öppna för givande samtal kring detta, säger Jimmy Pettersson, intressepolitisk handläggare på SRF med ansvar för fysisk tillgänglighet.

Den 1 september hade SRF 11 000 medlemmar, varav nästan 8 000 är synskadade och 3 000 är seende. Till årsskiftet är målet att nå 11 500 medlemmar, och aktiviteterna under Medlemsveckan ska bli ett sätt att nå dit.

– Medlemsveckan ska bli en vecka då vi får möjlighet att visa upp vår verksamhet. Vi hoppas på många bra medlemsvärvande aktiviteter. När veckan är över är det viktigt att tänka på hur vi tar hand om dessa nya medlemmar och behåller dem vi har, säger Jeanet Kjöller, projektledare.

Ett tips är att utse kontaktpersoner, som en del distrikt har gjort med gott resultat, med extra ansvar att ringa upp alla nya medlemmar.

Synskadades Riksförbund är en medlemsorganisation, av medlemmar och för medlemmar. Det är medlemmarna som gör organisationen och därför måste vi vara lyhörda för vad potentiella medlemmar vill och behöver få från oss, betonar hon.

Flera föreningar har kommit i gång med medlemsträffar, vilket har ökat engagemanget. Jeanet Kjöller tipsar om att skyndsamt få till dessa medlemsträffar för de nya medlemmarna.

Under hösten 2022 utbildades ett trettiotal personer till inspiratörer, och finns nu i 15 distrikt runt om i landet, som bland annat har fått lära sig samtalsteknik och fördjupad kunskap i SRF:s historia och vad organisationen erbjuder. Deras uppdrag är nu att tillsammans med distrikt och lokalföreningar anordna träffar för nya medlemmar för att välkomna dem till SRF.

– Att alltid kämpa ensam med sin synskada är jobbigt. Det är därför det är så viktigt att vi samlas en vecka för att tillsammans gå ut och berätta om vilken bra förening vi är och hur mycket som görs för att synskadade i hela landet ska ha ett sammanhang. Vi är viktiga för så många människor. Då gäller det att de som har behov av oss får veta att vi finns, säger Niklas Mattsson, förbundsordförande.

BT Tidigare i år genomförde SRF en kampanj tillsammans med Specsavers för att uppmärksamma synskadades vardag.

foto: Maja Stavervik, Specsavers

ST En blond kvinna står med en grön skylt på bröstet där det står ”Här står jag i vägen för synskadade” samt SRF:s och Specsavers logotyper.

# Hallå där Krister Inde!

**Nu är det 20 år sedan din bok Se dåligt, må bra kom ut. Hur känns det att den har levt så länge?**

– Det känns fint att någon vill läsa det man skriver. På svenska har den kommit ut i sex upplagor och runt 6 000 exemplar, plus ljudböcker. Den är översatt till ett tiotal språk, bland annat tyska, italienska, arabiska, isländska och litauiska. Min mejladress finns i boken så det skrivs till mig från alla möjliga ställen i världen.

**Varför skrev du den här boken?**

– Alla som får en synnedsättning funderar på: ”Hur påverkar det mig? Hur ska jag kunna bemästra den här situationen?” Jag hade träffat väldigt många synskadade genom att jag jobbade med synrehabilitering från 1971 fram till 2003. Så jag började fundera på om det fanns gemensamma drag och litteratur. Och då tyckte jag att det behövdes en bok utifrån en synskadad persons perspektiv.

**Den beskriver processen från chocken över att konfronteras med sin synnedsättning till att komma ut på andra sidan. Behöver du gå tillbaka till den själv ibland?**

– Ja, det är min handbok. För jag tycker att det har varit väldigt svårt att behärska den här situationen av och till. Det händer en massa tråkiga saker i livet mitt bland det roliga. Och att en gång för alla lösa det här med synskadan och inte skylla på det varje gång man förlorar ett jobb eller något annat otäckt händer. Att bli färdig med det, det blir man inte på tre eller sex månader. Det kan ta ett helt liv. Och det är det jag ville skriva om. Men också rent konkret: Nu vill jag sluta skämmas för det här. Jag vill inte vara en synskadad man. Jag vill vara en man som ser dåligt.

**Kan man inte bli lite provocerad när man känner att det här är faktiskt inte alls så lätt?**

– Jag blir också provocerad av människor som säger ”du ska veta hur svårt jag har det, jag har sett dåligt i 15 år och ingen hjälper mig”. Nej, så är det ju. Du kan ju låta ett helt liv gå och vara ett offer. Och hur kul är det när man ska gå ut och dansa? Och varje människa får göra som hon vill, men jag vill ju säga till dig att du är väldigt värdefull för dig själv om du ser till att bemästra den här situationen, för det klarar du. När man förlorar något så blir det ju tragiskt. Ta det lugnt och sörj. Men sörj färdigt någon gång. Var en fighter. För du har bara ett liv på dig. Och det gäller att göra en så bra situation som möjligt av livet. Det är det som den här boken vill säga, samtidigt som den säger att det är oändligt jobbigt. Det är ett sorgearbete och man går på nitar.

– Om problemet med att vara synskadad är att man inte vill vara det, då har man ett problem. Men om man säger till sig själv: ”Nu är det så här. Hur ska jag göra för att komma undan det?” Då finns det ju hjälp att få och framför allt finns det andra synskadade som kan hjälpa dig att tala om hur de gjorde. Det är de bästa redskapen.

BT Krister Inde är synpedagog och har arbetat med synrehabilitering sedan 1970-talet.

ST Porträttbild av Krister iförd blå skjorta. Han har kort grått hår och ler.

# Notiser

## Se och känn på konst!

Husby konsthall fram till 1 oktober.

SKKF (Synskadade konstnärers och konsthantverkares förening) visar upp sin samlingsutställning i Husby gård, Kista. T-bana Husby.

Vi hälsar alla varmt välkomna att se och känna vår konst!

Vid frågor, kontakta vår ordförande Christina Wolmar på e-post christina.wolmar@gmail.com

Vänliga hälsningar

Annelie Lindell, vice ordförande

## Deltagare till studie sökes!

Myndigheten för tillgängliga medier, MTM, och Bibliotekshögskolan vid Högskolan i Borås genomför under hösten ett forskningsprojekt om studenter med synnedsättning och läsning.

Vi söker fler deltagare till studien. Är det kanske du, eller någon du känner? Vi söker dig som har en synnedsättning och erfarenhet av att använda talböcker, skärmläsare, talsyntes, ljudböcker och/eller andra ljudbaserade sätt att läsa i dina studier.

Läs mer om studien och hur du gör för att anmäla ditt

intresse här: <https://bit.ly/44z6z0J>

## Läsecirkel för punktläsare

Hej!

I höst håller jag i en läsecirkel för punktskriftsläsare. Det enda som krävs för att delta är att man kan läsa punktskrift och att man vill prata om det man har läst en gång i veckan.

Vi kommer att läsa noveller och poesi. Läsandet sker enskilt mellan träffarna och i grupp under cirkelträffarna. Cirkeln passar bra även för ovana punktläsare, eftersom texterna vi ska använda är av det kortare slaget. Ett visst mått av högläsning kan förekomma, men det är frivilligt.

Cirkelträffarna kommer att ske via Zoom, men det går bra att medverka per telefon om du föredrar det.

De två första träffarna är gratis, därefter kostar varje tillfälle 100 kronor.

Vi sätter i gång så fort det finns tillräckligt med deltagare,

så vänta inte med att höra av dig.

Tel: 0709 699 544

E-post: finn.hellman@gmail.com

Finn Hellman

## Hjälp till att forma framtidens hjälpmedelsteknik

Vill du vara med i ett forskningsprojekt vid KTH för att byta erfarenheter kring ledsagning och diskutera idéer om hjälpmedel med AI-teknik? Du behöver vara över 18 år och komma tillsammans med en ledsagare som du känner väl (familjemedlemmar, vänner, kolleger eller ledsagarservice). Du får ett presentkort som tack för ditt deltagande.

Plats: Kungliga Tekniska högskolan i Stockholm.

Du behöver en smartphone för att delta. Workshopen är på engelska och fyra timmar lång.

För anmälan och mer information, kontakta Beatrice Vincenzi, tel 073-644 14 37, mejl bvin@kth.se

# Sista ordet

Niklas Mattsson, förbundsordförande, niklas.mattsson@srf.nu

## Trygg resa oavsett operatör borde vara självklart

Det finns så många delar i synskadades vardag som gör livet krångligt och osäkert. Kraften går så ofta åt till att fundera över hur man ska lösa sådant som för seende är närmast småsaker. Ta bara en sådan sak som hur man ska ta sig dit man vill, hur ska man hitta från bussen till tåget eller tvärtom.

Under sommaren har det exempelvis varit flera pågående banarbeten runt om i Sverige och det har varit inställda tåg på grund av bland annat regnoväder. Detta gör det svårt för personer med synnedsättning att resa smidigt och säkert. Trafikverkets ledsagningssystem är nämligen endast tillgängligt vid byten mellan anslutna tågoperatörer och i bästa fall, om man har tur, ersättningsbussar från samma operatör. Det innebär att resenärer inte får ledsagning vid byte till andra operatörer.

Ledsagning innebär att resenären får hjälp av en fysisk person till eller från buss eller tåg eller vid ett byte mellan olika fordon. Det finns tyvärr flera olika system för ledsagning inom kollektivtrafiken. Det i särklass största och mest nationellt heltäckande systemet ansvarar Trafikverket för. Detta system togs fram för att säkerställa ledsagning till och från tåg, men självklart borde det gälla för all kollektivtrafik och givetvis även när ersättningstrafik sätts in.

Naturligtvis borde alla tillgängliga alternativ för resenärer också vara tillgängliga för personer med synnedsättning. Man ska så klart inte behöva ringa till varje bolag för att boka sin ledsagning vid en resa. Det är inte acceptabelt att man som synskadad resenär ska vara osäker på om man får nödvändig ledsagning vid resor i kollektivtrafiken. Det är inte konstigt att många synskadade tvekar att resa när det är så ovisst.

Trafikverket som har myndighetsansvaret för ledsagningssystemet borde också ta ansvar för att säkerställa att det går att boka ledsagning för hela resan samt att systemet tillåter flexibilitet och garanterar ledsagning vid planerade trafikstörningar.

Kan det verkligen vara så svårt att lösa detta problem? Det är ju inte resor till Mars eller Venus det handlar om. Det handlar om att ledsagning ska gå att boka för hela resan och att säkerställa att den fungerar även vid trafikstörningar, så att synskadade kan resa tryggt och självständigt. Varför göra resor krångliga för synskadade när det inte behövs?

### Mattssons nyhetsbrev

Vill du följa vad som är aktuellt inom SRF? Prenumerera på Niklas Mattssons nyhetsbrev. Anmäl dig genom att mejla perspektiv@srf.nu

med ämnesraden ”Mattssons nyhetsbrev”.

# Annonser

## 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 15 november 2023 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

## Specsavers

**Välj 2 betala för 1** när du köper båge från 795 kr. Alltid med 2 års produktgaranti.

Specsavers och SRF i samarbete: En bättre ögonhälsa för alla

Köp båge från 795 kr och få ett par glasögon på köpet (upp till samma värde), oavsett val av båge och glas. Du betalar för den dyraste bågen och den dyraste kombinationen av glas och tillval. 2 för 1 är personligt och kan inte delas med andra. Enkelslipade standardglas (index 1.5) ingår i bågens pris. Kan ej kombineras med Fritt tillval eller med andra erbjudanden/rabatter. Erbjudandet gäller endast i denna butik. © 2023 Specsavers.

Se alla våra butiker på [www.specsavers.se](http://www.specsavers.se)

## Månadslotten: Ditt stöd till synskadade och döva

Månadslotten är Synskadades Riksförbunds och Sveriges Dövas Riksförbunds gemensamma lotteri

Citat: ”Det känns tjusigt och fint!”

Siw Malmkvist är en av våra mest folkkära profiler och har underhållit oss i 64 år. Nu är hon ambassadör för Månadslotten för att stötta synskadade och döva.

– Det är fantastiska förbund. Jag har fått träffa båda och det känns tjusigt och fint att få vara deras ambassadör, säger Siw.

På bilden lämnar Siw över Månadslottens överskott på 4.480.114 kr till Niklas Mattsson, ordförande på Synskadades Riksförbund.

Miljonchans varje månad + upp till 5 miljoner i SUPERdragningen

**Ditt erbjudande:**

* 22% rabatt, varje månad – i 3 månader
* Vinstchans på upp till 5 miljoner kronor!
* Testa i 3 månader – automatiskt avslut

22% rabatt! Endast 117 kr (15 kr fakturaavgift tillkommer)

**Mats vann 1 miljon: ”Det var som att tid och rum stod stilla”**

– Jag läste brevet om och om igen, räknade nollorna och kontrollerade avsändaren. Först trodde jag att det stod 10.000 men sedan insåg jag att vänta nu, sex nollor är ju en miljon!

Mats skrattar och säger att han fortfarande är i samma lyckorus som när han förstod att brevet var riktigt.

Ring 08-4000 0229 eller beställ direkt på [www.manadslotten.se/perspektiv](http://www.manadslotten.se/perspektiv)

## Ansök om bidrag från Synskadades Stiftelse

**Som synskadad har du möjlighet att söka bidrag till hjälpmedel, rehabilitering, studier med mera och rekreation bland annat på Almåsa Havshotell.**

Till dig som är synskadad eller som möter synskadade i ditt arbete eller i din organisation eller på annat sätt kommer här information från Synskadades Stiftelse med flera stiftelser om synskadades möjligheter att söka bidrag till olika behov och insatser.

### Bidragsändamål

Bidrag kan sökas för många olika insatser och åtgärder som utifrån stiftelsernas ändamål syftar till att förbättra situationen för behövande synskadade, till exempel läger för barn/ungdom, tandvård, habilitering och rehabilitering, hjälpmedel, rekreation, fritidsaktiviteter, utbildning och boendekostnader, samt även ekonomiska bidrag. Bidragen riktar sig till behövande synskadade i alla åldrar som kan styrka sin synskada genom läkarintyg eller intyg från syncentral.

### Rekreation på Almåsa Havshotell

Alla synskadade kan, till en kostnad om 995 kr i enkelrum och helpension samt 795 kr för del i dubbelrum och helpension, boka rekreationsvistelse på Almåsa under påsk, sommaren med olika teman, samt jul/nyår. Synskadad som har låg inkomst (för närvarande högst 210 000 kr per år i taxerad inkomst) kan också söka bidrag till vistelsen bland annat från Synskadades Stiftelse och Stiftelsen Almåsa. Almåsa Havshotell är vackert beläget vid Hårsfjärden i Stockholms skärgård.

### Ansökan om bidrag

Ansökan görs digitalt. För mer information och hur du går till väga hänvisar vi till vår hemsida www.irisforvaltning.se eller kontakta vår bidragsgrupp på telefon: 08-402 15 50.

Välkommen med din ansökan!

Iris Förvaltning och Synskadades Stiftelse

## SRF-annons: Nu kan du förboka Valpkalendern 2024

Synskadades Riksförbunds väggkalender innehåller tolv underbara bilder på valpar som kanske blir ledarhundar som vuxna. Du kommer att längta efter att vända blad!

Ledarhunden är ett viktigt hjälpmedel för personer med synnedsättning och därigenom en symbol för frihet och självständighet. Av den anledningen ger vi årligen ut kalendern som i dag är en populär och efterlängtad trycksak. 2024 års kalender blir den fjortonde i raden!

Har du skänkt en gåva till Synskadades Riksförbund under 2023 kommer du automatiskt att få 2024 års kalender i din brevlåda och behöver därför inte förboka.

Förboka här

[www.srf.nu/valpkalendern](http://www.srf.nu/valpkalendern)

Mejl: valpkalendern@srf.nu

Telefon givarservice: 08-39 93 99

## 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 verk-

tygen och prova möjligheterna! I appens arkiv finns även tidigare nummer av tidningen.

## SRF-annons: Bli medlem!

”Att man som synskadad ska vara med i en förening för synskadade tycker jag är självklart.” Inger

Bli medlem du med!

08-39 91 20 • [www.srf.nu/blimedlem](http://www.srf.nu/blimedlem)

## SRF-annons: Är du intresserad av att ansöka om ledarhund?

Ledarhunden leder förbi hinder, visar på trappor och kanter och är lyhörd för dina olika kommandon. Den stannar vid trottoarkanter, så att du inte råkar gå ut i gatan utan att först hinna lyssna in trafiken. Den visar var dörren till tåget och tunnelbanan är, så att du inte hamnar mellan vagnarna.

Du måste däremot själv hitta rätt på gator och torg. Med ledarhund kan du som har en grav synnedsättning röra dig mer obehindrat. Till exempel ta raska promenader, hitta vägen till gymmet, skolan, jobbet eller till en restaurang för att äta. Ledarhunden lär sig de vägar du brukar gå, men det krävs att du också är väl orienterad i din omgivning och kan styra och kontrollera vägvalet. Både du och hunden har ansvar, vilket ger ett unikt samarbete.

### För att kunna bli ledarhundsförare ska du:

• vara minst 18 år

• ha en synskada som innebär avsaknad av ledsyn

• ha behov av och kunna använda ledarhunden som hjälpmedel

• ha förmåga att kunna ge hunden god omsorg och goda levnadsvillkor

• vara bosatt i Sverige.

Ovan krav är fastslagna i ledarhundslagen, lag om överlämnande av vissa förvaltningsuppgifter till den ideella föreningen Synskadades Riksförbund, SFS 2005:340.

### Så ansöker du

Läs mer om hur du ansöker om dispositionsrätt till ledarhund på vår hemsida: www.srf.nu/det-har-gor-vi/ledarhundar/ansokan-om-ledarhund/

Du kan även kontakta någon av oss som arbetar vid ledarhundsverksamheten om du vill veta mer.

Vårt telefonnummer är: 08-39 90 05.

E-post: ledarhundsverksamheten@srf.nu

### Prova-på-dagar

Varje år anordnas ett antal prova på-dagar, där synskadade och anhöriga är välkomna att prova på att gå med ledarhund och få information. Prova på-dagarna sker i samarbete med syncentraler på några platser i landet. Kontakta din syncentral för mer information.

**Elisabeth Ravstis**

Chef vid Ledarhundsverksamheten

Synskadades Riksförbund

122 88 Enskede

tel: 08-39 90 00

[www.srf.nu](http://www.srf.nu)

## SRF-annons: Få din avi till Kivra

Vet du om att du i Synskadades Riksförbunds medlemsavisering 2023 har möjlighet att få din avi till Kivra? Det enda du behöver göra är att skapa ett konto hos Kivra (www.kivra.se eller ladda ner appen till din telefon) och har du redan ett konto hos Kivra så kommer avin gå dit automatiskt.

www.kivra.se eller ladda ner appen till din telefon

## SRF-annons: Använd mobilen med tal eller uppförstoring

Synskadades Riksförbund Skåne har i samarbete med Region Skåne tagit fram två utbildningsmaterial till målgruppen synskadade för att använda Iphone med tal och uppförstoring.

Häftena finns som talbok, storstil, punktskrift och e-text (E-PUB).

Synskadades Riksförbund Folkbildning anpassar studiematerial till önskat läsmedia för synskadade eller personer med dövblindhet som deltar i en studiecirkel eller folkhögskoleutbildning.

Läs mer här:

[www.srf.nu/studier/folkbildning](http://www.srf.nu/studier/folkbildning) eller ta kontakt med oss för mer information.

Telefon: 08-39 90 07, E-post: folkbildning@srf.nu.

## SRF-annons: Sök stipendium för utlandsresa

Vill du göra en utlandsresa i syfte att träffa synskadade i andra länder, eller ska du delta i tävling/träning inom paraidrott utomlands?

Då kan du söka stipendium ur Lars Norrmans fond, antingen som enskild person eller som grupp. Du som söker stipendium måste vara synskadad, svensk medborgare och tala minst ett språk, utöver svenska, hjälpligt.

Ansökan ska vara oss tillhanda senast 15 oktober 2023 och avse resor under år 2024.

Läs mer här:

www.srf.nu/norrmansfond eller kontakta Yvonne Gille

Telefon: 08-39 92 32

E-post: enskildabidrag@srf.nu

## SRF-annons: Lyssna på Synpodden!

Synpodden är Synskadades Riksförbunds egen podd. Här får du lyssna på aktuella ämnen ur synskadeperspektiv, reportage, personporträtt och syntolkningar av samtids­fenomen. Under vinjetten Techpepp guidar vi om teknik. Håll utkik på srf.nu eller följ oss i din poddspelare.

Du kan också anmäla dig till vårt nyhetsbrev med en länk till varje nytt avsnitt. Mejla till synpodden@srf.nu

## SRF-annons: Medlem i Synskadades Riksförbund – här är dina förmåner

”Ju fler vi är som yttrar oss om vad vi behöver, desto mer kan vi få samhället att ställa upp.” Inger

ST Inger har grått kortklippt hår och mörka solglasögon. Hon är klädd i en mönstrad blus.

Tack för att du är medlem! Ju fler medlemmar vi är desto starkare är vi i vårt arbete att skapa ett jämlikt samhälle också för synskadade. Du är viktig.

### Dina medlemsförmåner

* Råd kring vilken hjälp som finns att få i samhället.
* Utbyta erfarenheter med andra som har en synnedsättning.
* Delta på aktiviteter, kurser och läger.
* Resa med ledsagare med vår egen resebyrå SRF Go.
* Juridiskt stöd i synskadefrågor.
* Medlemstidningen Perspektiv.
* Möjlighet att teckna sak- och olycksfallsförsäkring via Unik försäkring.

### Vårt stödjande medlemskap

Vill du stötta förbundets arbete, utan att själv ha en synskada? Inga problem, du kan bli stödjande medlem! Du får bland annat förbundstidningen Perspektiv som tar upp nyheter inom synområdet och förbundet. Som medlem stödjer du också ögonforskningen genom Ögonfonden.

Inte redan medlem? Du behövs! Ring 08-39 91 20 eller surfa till [www.srf.nu/blimedlem](http://www.srf.nu/blimedlem)

# Redaktionsruta

Ges ut av Synskadades Riksförbund, årgång 47

Utgivningsdag: 22 september 2023

Nästa manusstopp: 30 oktober 2023

Nästa utgivning: 18 december 2023

Omslag: Nicolina Pernheim Goodrich på Göteborgs judoklubb

Foto: Anna Rehnberg

Vinjettillustratör: Linnea Blixt

Tryckeri: Ljungbergs tryckeri, Punktdesign och Darub

### Redaktion

perspektiv@srf.nu

SRF Perspektiv, 122 88 Enskede

Monica Walldén, redaktör

Norbert Tamas, grafisk form

Ansvarig utgivare

Niklas Mattsson

niklas.mattsson@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

Katarina Viklund 08-39 91 23

### Annonser

perspektiv@srf.nu

Monica Walldén,

08-39 90 12

ISSN: 1652-263X

Stöd SRF

Plusgiro: 90 00 90-2