# SRF Perspektiv nummer 5 2024

Förbundstidning för Synskadades Riksförbund

# Omslag

## Rubriker på omslaget:

**Träna hemma – som en världsmästare**

**Stort avhopp från nya förbundsstyrelsen**

**Arbetsplatsen som ger rätt stöd när en anställd blir synskadad**

**PUNKTSKRIFTEN 200 ÅR: Tävla med din bästa historia om punktskrift**

Bildbeskrivning omslagsbild: Leende kvinna med ljusbrunt lockigt hår står med sin vita käpp i handen. Hon är klädd i en grå ullkappa och en röd scarf och har en orange knapp med texten ”Stoppa våldet” på kappans slag. Bakgrunden är oskarp och hon ser ut att stå i en skogsglänta.

# Redaktörens text

**Leve punktskriften!**

Under fem nummer av Perspektiv har vi fått möta Louis Braille och följa honom när han utvecklade punktskriften, det geniala taktila skriftspråk som nu används av blinda och gravt synskadade människor över hela världen och som har anpassats till nästan varje känt språk. I år är det 200 år sedan punktskriften lanserades, ett jubileum väl värt att fira! Därför kommer Perspektiv att hylla punktskriften på olika sätt i varje nummer under året. I detta nummer besöker vi Braille Institute of America. Vi får en unik förhandsglimt av Synskadade Konstnärer och Konsthantverkares förenings vandringsutställning runt Sverige. Vi vill också veta vad du har för förhållande till punktskriften. Missa inte vår skrivtävling, där vi efterlyser de bästa berättelserna om vad punktskriften betyder.

Även Unga med Synnedsättning jubilerar i år och vi kommer att bjudas på nedslag ur US historia under året – i detta nummer får du läsa om budkavlen som cyklade Sverige runt.

Mitt i firandet vill vi påminna om hur viktigt det är att hylla våra fantastiska kroppar och ta hand om dem på bästa sätt. Den norska löparstjärnan Salum Kashafali visar hur du kommer igång.

Trevlig läsning!

Monica Walldén, redaktör

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

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

# Innehåll

#5 2024

[Aktuellt: Viktiga nedslag inom synområdet](#_Aktuellt_2)

[Stor personuppgiftsläcka i Göteborg](Personuppgiftsincident#_) – Färdtjänstresenärers uppgifter oskyddade

[Historisk donation till ledarhundar](#_Historisk_donation_till) – Sveriges Ledarhundsförare får en halv miljon

[Barns glasögon en stor kostnad:](#_Barns_glasögon_–) Högkostnadsskyddet gäller inte glasögon

[Denise Cresso – En aktivist som står på de utsattas sida](#_Denise_Cresso_vill)

[Träningstipset: Hemmaträning med världsmästaren Salum](#_Träningstipset:_Träna_med)

[Arbetsplatsen som ger anställd med synnedsättning rätt stöd](#_En_arbetsplats_som)

[Teknikhörnan: Chat GPT som verktyg att söka hjälpmedel](#_Teknikhörnan)

[Synlinjen svarar](#_Synlinjen)

[Porträttet: Eva Nilsson](#_Porträttet:_Ett_liv)

[Punktskrift på andra sidan Atlanten](#_Punktskriften_200_år:)

[Tävling: Din bästa punktskriftshistoria](#_Tävla_med_din)

[SKKF hyllar punktskriften](#_SKKF_hyllar_punktskriften)

[Unga med synnedsättning fyller 50 år](#_US_50_år)

[Örebro bjuder upp till dans – Följ med på danscirkel](#_Så_gjorde_vi:)

[Så jobbar SRF med skolfrågor](#_Så_bevakar_SRF)

[Kroppsspråk – nytt studiematerial](#_Nytt_studiematerial_om)

[Sverigepremiär för blindtennis](#_Välbesökt_blindtennis_i)

[Tre ledamöter lämnar förbundsstyrelsen](#_Tre_ledamöter_lämnar)

[Skelettkonsten lever vidare](#_Skelettkonsten_lever_vidare:)

[Svepet](#_Svepet)

[Sista ordet](#_Sista_ordet)

[Annonser](#_Annonser)

[Redaktionsruta](#_Redaktionsruta)

# Aktuellt

## Citatet

”För oss som arrangör är det en dröm som blivit sann. Inkludering på riktigt!”

Anna Mannelqvist, ordförande i Vårby IK om att paraklasser inkluderas i årets Ski Team Ungdomscup. I årets cup kommer det att finnas en klass för 13–16-åringar med rörelse- och synnedsättning.

## Max förebild för många

För första gången någonsin har en parautövare av karate utnämnts till Årets ungdom av Svenska Karateförbundet.

Max Persson har vunnit SM i karate tre gånger. Han tävlar för Kristinehamns karateförening. Max har en synskada som gör att han ser ungefär 10 procent.

I motiveringen står det att han är en stor förebild.

Bildtext: Max Persson är Årets ungdom, utsedd av Karateförbundet.

Bildbeskrivning: Max har vitt långt hår och ler stort. Han är klädd i vit karatedräkt och har en medalj om halsen som han håller fram med båda händerna. Medaljen har blågult band.

## UNHCR stöttar kvinnor i Afghanistan

I Afghanistan gör UNHCR skillnad för kvinnor med synnedsättning genom ett utbildningsprojekt som ger dem nya färdigheter och större självständighet.

Amina, en av de 90 deltagarna, har genomgått utbildning i punktskrift och mobilitetsträning och har fått stöd för att förbättra sin vardag.

## Svenska Kanotförbundet satsar på parapaddling

Paddlingsdrömmar för alla, Kanotförbundets rekryterings- och inkluderingsprojekt under 2024, riktade sig mot paddling för personer med olika funktionsnedsättningar.

På frågan om vad Kanotförbundet under satsningen gjorde för personer med synnedsättning svarade projektledaren Jennie Hedrén Hasselros:

– Vi har testat möjligheten att paddla sprint med hjälp av ett gps-system som meddelar var i banan du är. Detta har vi inte i gång i dagsläget, men som sagt har vi testat och vill förbereda oss om någon med synnedsättning vill börja träna och tävla i kanot.

Det kom inte in någon som började paddla aktivt men det var flera som provade och det var någon som sökte klubb i sitt närområde. I övrigt deltog förbundet med paddling på Start Your Impossible Camp, och där var det flera synskadade som provade.

Bildbeskrivning: En ung pojke håller upp en paddel och tränar på att ta paddeltag medan en kvinna står bakom och instruerar.

## Glad gubbe

### Appen Matglad 2.0

Den populära receptappen Matglad har fått en uppföljare i appen Matglad 2.0. Den har fått fler funktioner, fler recept och fler smarta funktioner. Den behåller sin steg för steg-metodik. En nyhet är att användaren kan söka på olika recept.

## Arg gubbe

### Postnord vägrar post

Synskadade i Hökarängen söder om Stockholm får ta sig till Postnords företagscenter i Årsta för att hämta posten. Postnord vägrar att dela ut och hänvisar till arbetsmiljöskäl då huset byter stammar. Eftersom de boende bor kvar i huset anser hyresgästerna att det är ett svepskäl.

## Populär medicin granskas – larm om ögonsjukdom

Två nya observationsstudier antyder att personer som tar det omtalade diabetes- och ­obesitasläkemedlet semaglutid löper en ökad risk för att utveckla den sällsynta ögonsjukdomen naion. Efter att studieresultaten blivit kända har Europeiska läkemedelsmyndighetens säkerhetskommitté Prac påbörjat en granskning av läkemedlet, skriver Läkemedelsverket på sin webbplats. Naion är en engelsk förkortning för ett tillstånd som på svenska heter anterior icke-arteritisk ischemisk optikusneuropati. Det handlar om en småkärlssjukom som kännetecknas av ödem på den främre delen av synnerven. Den senare kan därvid skadas med irreversibel synnedsättning som följd. Den svenska myndigheten konstaterar att patienter med typ 2-diabetes i sig kan ha en ökad risk att utveckla naion. Enligt Läkemedelsverket finns det även studier som visar att det inte finns någon ökad risk för naion vid intag av semaglutid. Semaglutid är aktiv substans i läkemedel som Ozempic och Wegovy.

Bildbeskrivning: Illustration av person som håller upp sin tröja och ger sig själv en injektion i magen.

## Laura, 26, solade – fick surfaröga

Laura Clare, 26, märkte först en gulaktig missfärgning och upplevde en märklig känsla i ögonen när hon satt vid sin dator.

Det blev värre och värre varje dag och pågick i tio år.

Laura Clare säger att hon inte brydde sig när hon solade. Nu vill hon varna andra.

Laura har 11 800 följare på Instagram och blev nyligen intervjuad av tidningen Daily Mail.

Diagnosen?

Pterygium, också kallat surfaröga, är en ofta smärtsam men icke-cancerös tillväxt av bindehinnan över hornhinnan, orsakad av överdriven exponering för solljus utan tillräckligt skydd.

Under ett läkarbesök fick Laura reda på att hennes tidigare brist på solskydd – och vana att sola utan glasögon eller hatt – kan ha varit orsaken.

## Siffran: 18

procent ökade Glaukomförbundet med i en tid där många organisationer kämpar med att behålla sina medlemmar. Då går Glaukomförbundet mot strömmen. Under år 2024 har förbundet ökat sitt medlemsantal från 3800 till 4500.

## ”Personuppgiftsincident” – verkligt hot eller krångligt ord?

**Den 13 januari i år informerades färdtjänstresenärer i Göteborgs stad om en misstänkt personuppgiftsincident. Nu tror ansvariga för serviceresor på Stadsmiljöförvaltningen att informationen i sig kan ha skapat obefogad oro.**

text: Isabelle Ulfsdotter

I Göteborg är det avdelningen Service­resor på Stadsmiljöförvaltningen som sköter alla resor utanför ordinarie kollektivtrafik, däribland färdtjänst. I början av året skickade förvaltningen ut ett mejl till alla sina kunder där de informerade om en så kallad personuppgiftsincident som hade upptäckts vid en rutinkontroll av systemet. Incidenten innebär att ”det har funnits en teknisk möjlighet för obehöriga att få tillgång till personuppgifter”. Det rör sig om såväl personnummer, adress och telefonnummer som uppgifter om favoritresor, genomförda resor och hjälpbehov. Obehöriga har även kunnat lägga till sig själva som ombud i bokningssystemet och på så sätt kunnat boka eller avboka resor. I sin information skriver Serviceresor så här: ”Vi har inte sett några tecken på att någon obehörig har tagit del av uppgifterna. Men vi har ingen möjlighet att kontrollera detta och därför går det inte att utesluta.”

Kerstin Adeström är färdtjänstresenär i Göteborg och hon känner oro över det inträffade. Främst reagerar hon på den otydlighet hon upplever i informationstexten.

– Jag undrar hur de säkerställer att hela målgruppen kan ta till sig det som står i utskicket.

Kerstin säger att hon naturligtvis förstår att en myndighet måste uttrycka sig på ett sätt som ligger i linje med dataskyddsförordningen.

– Samtidigt måste informationen vara begriplig för gemene man, säger hon och tillägger att hon hade önskat en förklaring från någon ansvarig.

– När jag läser vad de skriver tolkar jag det som att de inte har en aning om hur stor spridning det här har fått.

Jenny Olsson, avdelningschef på Serviceresor i Göteborgs stad, säger att läckan upptäcktes i mitten av november förra året och var helt åtgärdad i början av december.

– Ordet ”personuppgiftsincident” låter lite allvarligare än det faktiskt är, det har ju de facto inte hänt något vad vi kan se, säger hon.

Men någon möjlighet att kontrollera om uppgifter nått tredje part finns inte.

– Det här är ett gammalt system, det finns ingen funktionalitet som gör att vi kan gå tillbaka och titta om några personuppgifter har försvunnit, säger Jenny.

Myndigheter är skyldiga att berätta när systemet brustit, men Jenny tror att informationen i sig kan ha skapat oro på ett sätt som inte var avsikten. Hos Serviceresor har telefonen gått varm.

– Vi jobbar med klarspråk i all kommunikation för att det inte ska bli för snårigt, men ibland behöver vi hänvisa till lagtexter som kan vara krångliga, säger Jenny.

Hon har förståelse för att utskicket kan ha oroat resenärerna.

– Men det är bra att vi upptäckte det här, det visar att vårt arbetssätt fungerar. Vi har koll på läget, säger hon.

Bildtext: Färdtjänstresenären Kerstin Adeström efterlyser en tydligare bild av hur stor spridning läckan har fått.

Bildbeskrivning: Kerstin har axellångt brunt lockigt hår och är klädd i en orange klänning med en orangefärgad kofta över. Hon står vid ett räcke och bakom henne syns ett skogslandskap.

## Historisk donation till ledarhundsverksamhet

**I slutet av förra året kom beskedet: Svenska Kennelklubben, SKK, donerar över en halv miljon kronor till Föreningen Sveriges Ledarhundsförare, SLHF. Susanne Nordell, ordförande för SLHF, är chockad och glad.**

**– Jag är fullständigt överväldigad. Det är ofattbart, säger hon.**

text: Isabelle Ulfsdotter

Men beskedet kom inte som en blixt från en klar himmel. En arbetsgrupp från Svenska Kennelklubbens kansli har utrett frågan och fört en dialog med SLHF sedan sommaren.

Det hela började med att SKK fick en stor summa pengar testamenterad till sig. Donatorns önskemål var att pengarna skulle användas i en verksamhet relaterad till ledarhundar, mer specifikt till utbildning av ledarhundar.

– Eftersom vi själva inte har sådan verksamhet kändes det etiskt att lämna vidare till någon som arbetar med de här frågorna, säger Janina Pfalzer, presskommunikatör på SKK.

Att SKK skänker pengar till ideella föreningar hör inte till vanlig­heterna.

– Vi är ju en ideell organisation själva, så det är vanligare att vi får pengar skänkta till oss, säger Janina.

Att valet i det här fallet föll på SLHF som är en relativt liten förening tycker Susanne Nordell känns som ett slags erkännande.

– Trots att vi är en ideell, intressepolitisk organisation har vi stor betydelse för kvaliteten på ledarhundar. Det är roligt att det också är tydligt för omvärlden, säger hon.

Ännu har styrelsen inte bestämt exakt vad pengarna ska användas till, men Susanne säger att det kommer bli fler kurser med kvalificerat innehåll. Kanske blir det också större geografisk spridning på föreningens aktiviteter för att möta medlemmarnas behov och önskemål. Pengarna får också användas i arbetet mot diskriminering.

– Det är så behjärtansvärt, helt fantastiskt, säger Susanne Nordell.

Bildbeskrivning: En rödbrun labrador med ledarhundssele står i en skogsglänta.

## Barns glasögon – en stor kostnad för familjerna

**Allt fler barn behöver glasögon. Det kan innebära en stor kostnad för familjer eftersom glasögon, till skillnad från många andra hjälpmedel, står utanför högkostnadsskyddet.**

**– Att möjlighet att se ska vara någon typ av klassfråga är helt sjukt, säger Malin Jansson vars dotter Miriam fick glasögon för 1,5 år sedan.**

text: Caroline Kahr Gollungberg foto: privat

Under de senaste åren har våra levnadsförhållanden lyfts fram som en av anledningarna till att allt fler barn drabbas av synfel. Mindre tid utomhus, mer tid framför skärm. Men det finns även riskfaktorer vi inte kan styra över, som den genetiska komponenten i att mamma eller pappa har synfel.

Om synfelet inte korrigeras riskerar barnet att bli mindre aktivt i skolan och på sin fritid. Synfel som inte behandlas kan dessutom förvärras och utvecklas till synskador.

När orsaken är genetisk kan det bli dyrt eftersom flera barn i samma familj riskerar att drabbas. I Malin Janssons familj är det bara ett av fyra barn som behöver glasögon, än så länge.

– Jag har själv brytningsfel och är närsynt, så jag var inte förvånad över att ett av mina barn behöver glasögon, säger hon.

Däremot blev hon förvånad över kostnaden som familjen behövde ta. Hon har andra barn som har behov av andra hjälpmedel, och där täcker högkostnadsskyddet.

Kostnaden för två par glasögon, efter glasögonbidraget, är 4 500 kronor. När Miriam tappade sina glasögon fick familjen betala en självrisk på 700 kronor för ett par nya. Sedan hände det igen. Under ett och ett halvt år har barnets glasögon kostat familjen 6 000 kronor.

– Hade hon haft ett svårare synfel så hade hon behövt kolla ögonen och ändra styrkan på glasögonen oftare. Det är dyrt, säger Malin Jansson.

År 2016 kom den lagändring som ligger till grund för dagens glasögonbidrag, efter påverkansarbete av den ideella barnrättsorganisationen Majblomman. De hade sett ett ökat antal ansökningar om bidrag till glasögon sedan 2006 och befarade att många barn riskerade att få vänta alldeles för länge på grund av familjernas ekonomiska situation. Sedan glasögonbidraget kom har Majblomman sett att ansökningarna har minskat.

Hur stort glasögonbidraget är beror på var i landet man bor och på barnets ålder och varierar från 500 till 1 800 kronor. Vissa regioner ger ett utökat bidrag beroende på individens synfel.

I dag älskar Miriam Jansson sina två par glasögon, ett par med olika färger på bågarna och ett par i glitter. Hon tar på sig dem så fort hon vaknar på morgonen och matchar bågarna till kläderna hon väljer för dagen. För mamma Malin har det varit viktigt att dottern ska känna sig fin, och hon har normaliserat den nya vardagen genom att själv oftare använda glasögon i stället för linser. Trots att familjen kan bära kostnaden är Malin Jansson frustrerad över att den finns.

– Det är dåligt att det inte ingår i högkostnadsskyddet för sjukvård. Bara för att min dotter råkade födas med en mamma och pappa som har synfel så borde hon inte hamna i en situation där ekonomin riskerar att inte lösa sig, säger hon.

Bildbeskrivning: Flicka i sexårsåldern med långt mellanblont hår och glasögon vilar hakan i händerna där hon poserar framför en födelsedagstårta med brinnande ljus. Hon har en lila långärmad tröja på sig.

## Visste du att …?

… på punktskriftsbiblioteket i Toshima i Japan kan man få högläsning av valfri bok. Där finns även taktila markeringar i golvet och QR-koder som leder till inspelade vägledningar.

## Ett steg i rätt riktning

Regeringen har gett Arbetsförmedlingen, AF, i uppdrag att förbättra förutsättningarna för arbetssökande med funktionsnedsättning. I upp­draget ingår att göra tydligt för arbetsgivare vilka stödinsatser som finns att tillgå i form av lönebidrag och stöd till personligt biträde. AF ska även jobba på att förkorta tiden det tar att få rätt hjälp som arbets­sökande. Lennart Karlsson, intresse­politisk handläggare på SRF, välkomnar beskedet men säger att det inte är tillräckligt:

– Vi har varit med och jobbat för att Arbetsförmedlingen ska få ett tydligare uppdrag när det gäller våra grupper, så det här är ett resultat av vårt påverkansarbete.

Lennart Karlsson understryker att ett stort problem är den tid det kan ta för en arbetssökande att bli inregistrerad på rätt sätt i systemet.

– För att få tillgång till stöd behöver man en särskild kod. Det kan ta upp emot ett år eller mer att få den, så vi har tryckt på om att de måste korta köerna, säger han.

Att det mesta sköts digitalt kan försvåra processen eftersom myndigheten sällan har personlig kontakt med arbetssökande.

– Det blir inte lika tydligt att en person exempelvis ser dåligt, säger Lennart Karlsson.

Egentligen är det här inget nytt. I Arbetsförmedlingens uppdrag ingår att ge extra stöd till personer som har svårt att komma in på arbetsmarknaden.

– Men frågan har prioriterats ner, och AF har lagt krut på andra saker, säger Lennart Karlsson.

Isabelle Ulfsdotter

Bildtext: Lennart och Phenix.

Bildbeskrivning: En man med vitt kort hår sitter lutad mot ett träd bredvid en svart labrador med ledarhundssele. Mannen håller i en vit käpp och ett hundkoppel och han är klädd i svart jacka och blåa jeans.

# Denise Cresso vill stoppa våldet mot kvinnor

**Denise Cresso växte upp i Göteborg med sin mamma och lillasyster. När hon var 18 gick mamman bort i cancer. Den sårbarhet hon upplevde de åren har format henne till en aktivist som alltid står på de utsattas sida.**

text & foto: Anna Rehnberg

Många av Perspektivs läsare har säkert mött Denise Cresso inom SRF:s verksamhet. Hon har i över 40 år kämpat för bättre levnadsvillkor för personer med synnedsättningar. Sedan april 2024 är hon ordförande i SRF:s Göteborgs­distrikt. Mäns våld mot kvinnor med funktionsnedsättning har kommit att bli en särskild hjärtefråga.

– Bli aldrig beroende av en man, sa mamma. Vi fick aldrig bli vuxna tillsammans med henne, men det är säkert från henne jag har min starka drivkraft att vara självständig.

Det var svårt att bli ensam i tonåren och slå sig fram på egen hand och försöka reda ut det sociala systemet.

– Det påverkade säkert mitt yrkesval till socio­nom. Samhället behöver ge folk bättre stöd när det händer saker i livet. Jag och min lillasyster fick inte den hjälpen.

På något vis hankade de sig fram ändå. Lilla­syster hade en förmyndare men bodde kvar hos Denise. Mormor ryckte in, städade och lagade mat. Denise träffade en man. Rätt snart blev hon gravid. Då hade hon hunnit börja på Social­högskolan. Hon var precis klar med utbildningen när hon förlorade synen 1980, vid 24 års ålder. Nu började en tuff resa; Denise kände det som att hon var på samma nivå som sin treåring.

– Jag kunde inte läsa, skriva eller gå själv. Jag fick börja om med allt. Men jag hade ett driv att lära mig punktskrift och bli så självständig som möjligt.

När man lär känna Denise inser man att det är sådan hon är: envis, stark och uthållig, en som vägrar ge upp sin självständighet även om förutsättningarna ser dystra ut. En viktig lösning blev ledarhunden Nimbus. Denise lyckades också få fast anställning som fältassistent på enheten Unga vuxna i missbruk.

– Jag har träffat människor som förlorat synen som inte självklart fått behålla sina jobb. Jag hade bara ett vikariat när jag blev blind, men mina kollegor ifrågasatte aldrig att jag skulle vara kvar. De gav mig väldigt mycket stöd. Det och dottern Cecilia bidrog till att jag kände att livet skulle gå vidare.

Denise var kvar inom missbruksvården i tio år, ända tills aids-epidemin gjorde sitt intåg.

Under tiden som fältassistent hade hon utbildat sig till psykoterapeut. Ett tag drev hon en mottagning ihop med ett par andra terapeuter. Hon har även arbetat med rehabilitering av ­personer med synnedsättning, vikarierat som kurator, jobbat med studieverksamhet och gemensamma aktiviteter för arbetslösa personer, hållit kurser i positivt tänkande i SRF:s regi, under­visat i punktskrift och arbetat som verksamhets- och utvecklingsledare på Lasse ­brukar­stöd. Under sina första 20 år som blind var hon dessutom periodvis sjukskriven på grund av problem med ögonen som orsakade en fruktansvärd migrän, följt av flera ögonoperationer.

– Jag vill använda mina erfarenheter till att påverka och förändra i frågor som engagerar mig. Dessutom har jag nog alltid varit aktivist. Redan i skolan tyckte jag om att diskutera, ta ställning och debattera.

År 2002 blev hon ombudsman på SRF för att jobba med tillgängligheten i kollektivtrafiken. I samma veva kom rapporten ”Slagen dam”, där 10000 kvinnor svarat på en omfattande enkät om våld i hemmet, på arbetet eller på stan. Resultatet visade att så många som 46 procent av kvinnorna någon gång hade utsatts för våld av en man. Forskaren Eva Lundgren som tagit fram och analyserat studien blev enormt kritiserad.

– Kritikerna hittade inga fel, men forskaren blev utmanövrerad, minns Denise Cresso.

– Att det förekom våld mot kvinnor var något alla kände till men ingen talade om. Ett slags skambelagt tabu, tror jag. Så när en handläggare frågade ”Hur är det för kvinnor med funktionsnedsättning?” hade vi ingen aning.

Frågan ledde till att Denise från SRF tillsammans med kvinnor från de andra funktionsnedsättningsorganisationerna ansökte om pengar från Arvsfonden för att kartlägga situationen. Det blev starten på projektet Dubbelt utsatt, som Bräcke Diakoni kom att hålla i.

– För att göra en lång historia kort kunde vi se att kvinnor med psykiska, kognitiva eller fysiska funktionsnedsättningar är mer utsatta för våld än kvinnor utan funktionsnedsättningar. Kvinnor med funktionsnedsättningar är dessutom mer utsatta för grövre och upprepat sexuellt, fysiskt våld.

Projektgruppen skapade ett utbildningspaket som de föreläste om för kommuner, länsstyrelser, regioner och funktionsrättsorganisationer runtom i Sverige där de informerade om hur man behöver arbeta för att komma till rätta med våldet mot kvinnor med funktionsnedsättning.

År 2012, samma år som projektet upphörde, presenterade Nationellt centrum för kvinnofrid sin studie ”Våld och hälsa”, bestående av enkätintervjuer med både män och kvinnor. Den visade samma höga siffror som ”Slagen dam” och innehöll också information om hur våldet i hög grad påverkar hälsan.

2017 kom #metoo-uppropen där kvinnor över hela världen vittnar om hur män utsätter dem för sexuellt våld.

– Metoo visade att Eva Lundgren hade rätt, arbetsplats för arbetsplats, och att det rör alla slags kvinnor, säger Denise, som tog initiativ till metoo-uppropet #slutvillkorat.

Där berättar kvinnor med funktionsnedsättningar om sexuella övergrepp de utsatts för och hur deras vittnesmål, om de vågat anmäla, inte tagits på allvar.

Året innan hade hon gått med i Feministiskt initiativ, FI, eftersom hon upplevde att det var ett parti som prioriterade solidaritet och jämställdhet. Hon blev utsedd till partiets talesperson i funktionsrätt. Denise satt i äldre samt vård- och omsorgsnämnden, funktionsstödsnämnden och i social resurs.

– Det var nyttigt att sitta på den sidan bordet. När man jobbar som lobbyist och aktivist går det snabbt från förslag till handling men så är det inte i politiken. Det tar ofta minst ett par år innan det händer något konkret.

Det gick inte riktigt ihop med Denises aktivistådra. Hon vill gärna se resultat genast. Men även om hon inte längre är politiskt aktiv i FI har hon fortsatt att engagera sig för kvinnors rättigheter och mot mäns våld genom att föreläsa och skriva artiklar för att uppmärksamma och utbilda i frågan.

**Har du egna erfarenheter av att ha varit utsatt för sexuellt våld?**

Denise blir tyst en stund men säger sedan:

– Egentligen har jag tänkt att jag inte varit utsatt, men när jag ser tillbaka på min första relation bröt jag upp som 23-åring för han var så väldigt svartsjuk.

Denise konstaterar att det inte behöver gå så långt som till slag. När hon tänker efter har hon varit med om flera obehagliga situationer då hon varit i beroendeställning.

– I färdtjänst kan det vara subtilt, förr lutade sig föraren över mig för att spänna fast bältet. Jag kunde få kommentarer som ”vill du inte kramas” när jag ville ta på bältet själv. Ett annat exempel är en förare som ville hålla handen i stället för att jag höll i honom, som smekte och inte ville släppa min hand fast vi stod och väntade på ett tåg.

När vi ses har Denise ganska nyligen sprungit New York marathon för första och troligen sista gången.

– Jag är väldigt nöjd, men jag vill inte utsätta min kropp för det en gång till. Det beror inte på att jag är blind, utan på att jag har åldern emot mig, har jag astma och en reumatisk sjukdom. Den sista biten var jag oerhört trött.

Dock inte tröttare än att hon ett par dagar senare sprang milen i Central Park, bara för lusten att uppleva joggingsträckan som så ofta förekommer i amerikanska böcker. För övrigt samma park som hon och Tommy gifte sig i förra gången de var i New York. Det var Tommy som fick Denise att börja springa. De träffades på puben 2010 och sex år senare flyttade de ihop. På en av deras första dejter bjöd Denise med Tommy på sin tandemcykel. Tre år senare lockade han ut henne i spåret. Denise hade knappt sprungit sedan hon var ung. Då var hon snabbast i klassen och full av rastlös energi.

– Jag är nog egentligen en 100-meterssprinter, jag har inte tålamod att springa långt.

Det påståendet är lite svårt att ta på allvar med tanke på hennes bedrifter som inkluderar flera halvmaror och nu en helmara. Hon som även ligger bakom appen Vision & motion, som underlättar för synskadade att komma ut och motionera självständigt.

Kanske är det ideella och politiska engagemanget som löpningen för Denise. Hon vill gärna se resultat snabbt men om det krävs är hon villig att enträget kämpa på, mil efter mil, även när målet är utom sikte.

**Ger du då aldrig upp?**

– Visst kan det kännas tungt att vara aktivist, men tanken att ge upp finns inte. Jag är en ständig optimist och tänker att vi som fått en viss styrka och talets gåva har ett ansvar att driva frågor som kan förändra livet till det bättre för alla dem vi kämpar för.

## Om Denise Cresso

Ålder: Fyllde 69 år i januari 2025.

Familj: Maken Tommy, tre vuxna barn och tre barnbarn.

Bor: Lägenhet i Göteborg.

Intressen: Senaste tio åren löpning. Inte haft tid med fritidsintressen tidigare. Gillar även att styrketräna, yoga och fotografera.

Ideellt engagemang: SRF och MIS, Motion och idrottsföreningen för synskadade. Sitter i olika råd i Göteborgs stad.

Tre personliga egenskaper: Positiv, stark och envis.

### Bildtexter:

”Det är en myt att kvinnor om och om igen söker sig till män som slår. Däremot fortsätter männen att slå i relation efter relation”, säger Denise Cresso.

Bildbeskrivning: Denise står på en skogsstig som leder ner mot en sjö. Landskapet ser höstigt ut vilket förstärks av att Denise är klädd i en grå ullkappa, röd sjal runt halsen och fotsid svart kjol. Hon håller i en vit käpp.

Denise föreläser om mäns våld mot kvinnor med funktionsnedsättningar vid Göteborgs universitet och på Chalmers tekniska högskola. De senaste 20 åren har hon oförtröttligt arbetat för kvinnors rättigheter och mot mäns våld mot kvinnor med synnedsättning eller andra funktionsnedsättningar.

Bildbeskrivning: Denise i ett vardagsrum där hon balanserar på knä med ett ben i vinkel framför sig. Hon håller sin arm löst över armen hos en man som sitter i en fåtölj bredvid henne. Denise är klädd i blå mönstrad topp och svarta byxor samt en tröja knuten över axlarna. Hon har solglasögon på sig. Mannen har röd tröja och blå jeans samt bruna skor.

”Hur lätt är det att bryta upp när du inte ens vet om du får ledsagning, personlig assistans, hjälp att klara barnen, en utredare som kanske säger att det är bättre att barnen bor hos mannen som inte har några funktionsnedsättningar. Den rädslan kan få dig att stanna kvar”, säger Denise.

Bildbeskrivning: Denise i ljusblå sporttröja och röda sport-tights står med armarna i en båge över huvudet och tänjer åt vänster. I bakgrunden syns en sjö omgiven av tät skog.

”Allt om våld som innebär beroende av partner, anhöriga och barn samt personliga assistenter, ledsagare och andra i kvinnans närhet, då är du beroende av samhällets stöd. Om du inte får det har du svårigheter att bryta upp eller sätta ner foten”, säger Denise.

Bildbeskrivning: Denise i profil med ögonen slutna och en vit käpp i handen. Armen är vinklad i 90 grader. Hon är klädd i grå ullkappa och röd scarf och genom luften yr regndroppar eller tunna snöflingor. Bakgrunden är oskarp.

# Träningstipset: Träna med norska löparstjärnan Salum Kashafali

**– Aktivitet är viktigt för en god hälsa, kroppen ska man ju ha hela livet. Det ger dig en bättre grund till att hantera vardagen, säger den norska parasprintern Salum Kashafali.**

**Här bjuder han på några enkla övningar som kan göra stor nytta om du får in dem som en regel­bunden rutin. Och det bästa av allt är att du inte behöver gå till gymmet – det här kan du kan göra var du än är.**

Synen är ett bra stöd när kroppen är i aktivitet, men den är inte avgörande för en god balans och styrka. Det är världens snabbaste paralöpare Salum Kashafali ett bevis för. Han är en norsk synsvag sprinter med flera VM-medaljer och paralympiska medaljer på meritlistan. Alla kan inte prestera som han, men det är inget skäl till att bli stillasittande. Balansen och kroppsstyrkan blir viktigare ju äldre vi blir.

– Börja i det lilla och gör lite i taget. Hitta något du tycker om att göra. Det finns mycket man kan göra själv hemma, är Salums råd till dig som känner att du borde göra mer eller som inte lyckas resa dig ur soffan.

Han vill gärna vara en inspiration för andra och ger tips på övningar du kan göra för att komma i gång.

## 1. Knäböj

Stå med fötterna i axelbredd från varandra. Sänk höfterna som om du ska sätta dig på en stol med rak rygg. Pressa ner hälarna och tryck dig uppåt för att komma tillbaka till startpositionen.

I denna övning tränar du ben, lår och rumpa.

## 2. Armhävningar (push-ups)

Ligg på magen med händerna lite bredare än axelbredd. Pressa upp kroppen och sänk ner den igen genom att böja armarna. Övningen kan också utföras på knä eller stående mot en vägg.

I denna övning tränar du bröstmuskulaturen.

## 3. Sidohävningar för axlarna

Stå rak med armarna längs kroppen. Höj armarna rakt ut mot sidorna i axelhöjd, håll kvar en stund och sänk sedan ner dem igen. Här kan du hålla i hantlar eller en vattenflaska för att få större motstånd.

I denna övning tränar du axlarna.

## 4. Rygghävningar

Ligg på mage med armarna utsträckta framför dig. Lyft huvudet, bröstkorgen och benen från golvet och håll kvar en stund innan du sänker ner dem igen.

I denna övning tränar du ryggen.

## 5. Diagonalen

Stå på alla fyra. Lyft höger arm och vänster ben från golvet och sträck ut dem. Strama upp magen genom att suga in naveln mot ryggraden. Prova att hålla dig så rak så möjligt, så att du inte hänger över din höft. Kryp ihop och låt höger arm möta vänster knä under magen. Gör likadant med motsatt arm och ben.

I denna övning stärker du rygg och mage.

## 6. Plankan

Börja med att ligga på mage, böj armarna och placera underarmarna på golvet med armbågarna under axlarna. Lyft upp kroppen genom att låta vikten vila på underarmarna och fötterna medan du aktiverar musklerna i mage, rygg och rumpa. Kroppen ska vara i en rak linje från huvudet till hälarna. Om övningen känns för svår går det att sätta knäna i mattan. Andas jämnt genom övningen och håll positionen så länge du orkar.

I denna övning tränar du bål- och sätesmuskulaturen, det vill säga mage, rygg och rumpa.

## 7. Stående tåhävningar

Stå på plant golv med fötterna i axelbredd. Lyft upp hälarna från golvet, stå på tårna och sänk därefter hälarna igen. Vid behov, håll i en vägg eller en stolsrygg. Övningen kan även utföras stående på ett ben.

I denna övning tränar du underben, hälsenan och balansen.

## 8. Stå på ett ben

Håll i en stolsrygg eller i väggen. Lyft upp det ena benet och håll ­balansen. Byt till det andra benet.

I denna övning tränar du balansen.

## 9. Utfall

Ta ett stort steg framåt med höger fot och sänk ner kroppen. Se till att knät inte kommer längre fram än foten. Tryck ner hälen och pressa dig till­baka till utgångspositionen. Gör likadant med vänster fot. Om det underlättar att hålla balansen kan du hålla i en stol. Om du vill ha extra motstånd kan du hålla i hantlar eller vattenflaskor.

I denna övning tränar du ben, lår och rumpa.

text: Adrian Lindgren, översättning: Monica Walldén

foto: Morten Bendiksen

Artikeln är tidigare införd i Synspunkt nr 2/2024 och är en del av ett utbyte med Norges Blindeforbund.

Bildbeskrivning: Uppslaget består av 11 bilder där rörelserna som de beskrivs i texten visas upp av Salum. Han har mörk hud och svarta flätor som ligger tätt mot huvudet, kort skäggstubb och är klädd i en orange t-shirt, mörkgråa shorts och orangefärgade skor.

# En arbetsplats som ser möjligheter

**Hur är man en bra chef till en person som nyss fått en synnedsättning? Alltför ofta ser vi exempel på när det inte funkar, men det här är ett reportage om när det faktiskt gör det.**

text och foto: Caroline Kahr Gullungberg

”Vi ska se till att du får det så bra som möjligt, oavsett vad som krävs. Du ska jobba här många år till – med eller utan syn.” Den meningen fick Marielle Landell, kommunikatör och pressansvarig på Tyresö kommun, att sätta fingrarna i tangentbordet och skriva ett hyllande inlägg på Linkedin om den som sagt det: hennes chef. Inlägget fick bred spridning och har i dag lästs av 50000 personer.

– Min chef har hela tiden försäkrat mig om att det inte spelar någon roll vad som händer och att jag alltid kommer att ha en plats här. Det har varit precis det jag har behövt höra för att känna trygghet, säger Marielle Landell.

Hon har arbetat på Tyresö kommun i tre år och trivs mycket bra. Man märker på hennes rörelsemönster att hon känner sig hemma i lokalerna mitt i Tyresö centrum. Här sitter hon nära Tyresöborna, vilket skapar en stark kontakt med dem hon jobbar för. Var vi än rör oss i huset har hon någon att heja på.

Marielle har alltid varit karriärsdriven, till den grad att hon ”har varit sitt yrke”.

– Jag brinner för det jag gör och är alltid den första som räcker upp handen när något ska göras. Man skulle nästan kunna beskriva jobbet som ett fritidsintresse för mig.

Vi ska backa bandet till februari 2024, då hon började uppleva konstiga fenomen i det hon såg.

– Jag började se ljussken runt lampor, speciellt i mörker. Det var som en halo runt gatlamporna. Jag började samtidigt tycka att det var svårt att jobba framför en skärm.

Marielle är sedan tidigare närsynt och går på årliga kontroller hos optikern. Nu bokade hon in ett extra besök för att undersöka vad det var hon upplevde. Efter ett konstaterat förhöjt tryck i ögonen och efterföljande undersökningar fick hon i mars diagnosen juvenilt glaukom – en aggressiv form av glaukom som är medfödd, men oftast märks först senare i livet. Det är inte ovanligt att insjukna i 15–20-årsåldern. Marielle tror att hon har gått med sjukdomen i många år innan hon märkte att något var fel, och då var synnerven redan kraftigt påverkad.

– Det var en chock. Det första jag tänkte var: ”Gud, tänk om jag blir blind. Tänk om jag inte får se mina barn igen.” Jag fick också en rädsla för att inte få se mig åldras och tankar som: ”Hur ska jag kunna göra mitt jobb om jag inte kan se?”

Nu har hon ett synfältsbortfall på 40–50 procent på båda ögonen. På grund av diagnosens aggressivitet går Marielle till ögonläkare en gång i månaden. Hon behandlas med samtliga ”droppfamiljer”, men har ännu inte hittat någon som sänker ögontrycket. Om man kommer fram till att medicineringen inte fungerar är ett annat alternativ kirurgi.

När Marielle fick sin diagnos infann sig en rädsla för att bli borträknad från sammanhang där hon med full syn skulle ha varit självklar. Det fick henne att vilja hålla tyst om synnedsättningen, men sedan tänkte hon om.

– För att jag ska kunna få stöd och hjälp är det viktigt att jag tar ansvar över min berättelse.

Hon berättade för sin chef och fick uppleva ett stort stöd som svar.

– Det första jag tänkte på var hur det kommer att bli för Marielle, säger Helena Törnqvist, kommunikationschef i Tyresö kommun.

– Min grundinställning är att vi som arbetsgivare behöver skapa bästa möjliga förutsättningar för våra medarbetare. En funktionsnedsättning är inget skäl för att en person inte kan jobba kvar. Det handlar om att ha ett mindset där man försöker hitta lösningar, säger hon.

De flesta chefer är nog överens om att det är precis så alla medarbetare borde bemötas när de berättar att de har fått en funktionsnedsättning, men trots det ser verkligheten annorlunda ut. Tony Bernedal möter i sin roll som IKT-tekniker på syncentralen människor som vittnar om mobbning på arbetsplatsen och övervakning – ett ohållbart sätt att fortsätta sin anställning.

– Jag har pratat med personer som har blivit fråntagna sina arbetsuppgifter och hört om chefer som inte förstår vad de kan låta den anställda göra på jobbet efter synnedsättningen, vilket leder till att arbetstagaren bara sitter och längtar efter pensionen, säger han.

Tony Bernedal betonar vikten av att skapa goda förutsättningar för en anställd som har fått en synnedsättning. (Se faktarutan här intill.)

Och det är precis det som Helena Törnqvist, kommunikationschef i Tyresö kommun, har gjort. Hon anser att kommunens filosofi om gott ledarskap är en nyckel.

– Vi jobbar med tillitsbaserad styrning och ledning. Det betyder att jag som chef kan ta ett stort eget ansvar i hur jag hanterar saker. Jag i min tur har en chef som är tydlig i sin ståndpunkt om att familjen kommer först. Det är en trygghet att det jag själv står för lirar med hur vi ska jobba i organisationen. Det ger mig goda förutsättningar för att kunna stötta i de här frågorna.

Än så länge har Marielle inte behövt några stora anpassningar av arbetsplatsen. Däremot har hon undersökt vilka arbetshjälpmedel hon skulle behöva om synen blir sämre. Hon har fått erbjudande om psykologsamtal genom arbetsgivaren, och ansvarsuppdelningen i Marielles team har omfördelats för att hon inte ska behöva sitta framför en skärm lika långa stunder.

– Utöver sådana justeringar har vi pratat om att vi behöver ha en öppen dialog där Marielle berättar vad hon behöver, för det kan ingen annan gissa sig till, säger Helena Törnqvist.

I dag är Marielle positiv i sin syn på framtiden. Den trygghet hon känner på jobbet är en viktig bas för hennes generella välmående.

– Det har varit A och O för mig att känna mig så trygg att jag kan vara öppen om sjukdomen och hur jag känner mig mentalt. Vissa dagar är det här en koloss att bära på, för att oron bara snurrar runt. Det är en oerhörd trygghet att kunna säga ”Hej, jag behöver prata” och att det då alltid finns någon att lufta det här med. Det är svårt att föreställa sig hur det hade varit om jag inte hade haft den tryggheten, säger hon.

### Bildtexter

”Min grundinställning är att vi som arbetsgivare behöver skapa bästa möjliga förutsättningar för våra medarbetare”, säger Marielles chef Helena Törnqvist. Den inställningen gjorde att Marielle kunde känna sig trygg med att berätta om sina behov av stöd.

Bildbeskrivning: Helena och Marielle står leende bredvid varandra i ett konferensrum. Helena har axellångt mörkblont rakt hår och är klädd i en vinröd kavaj med en mörk V-ringad t-shirt under. Marielle har långt brunt hår och är klädd i en vit t-shirt med en svart kofta över. De står bredvid ett skåp som pryds av färgsprakande blå geometriska former.

Helena Törnqvist är övertygad om att det tillitsbaserade arbetssättet är en nyckel till att hon som chef kan skapa goda förutsättningar för att medarbetarna ska känna sig trygga på arbetsplatsen.

Helena står och häller upp kaffe från en pumptermos medan Marielle står bredvid med en kaffekopp i handen. De pratar med varandra.

## Tony Bernedals bästa tips till chefer

Så skapar du som chef goda förutsättningar för en anställd som har fått en synnedsättning.

### 1. Var lyhörd

Lyssna in personen och känn efter var personen befinner sig psykosocialt. Är personen i en förnekelsefas om sin nya synnedsättning? Hur verkar personen må?

### 2. Var påläst

Ta reda på vad det finns för hjälpmedel. Om det inte behövs i dag så kan det bli nödvändigt i framtiden. Läs på så att du vet vad som gäller.

### 3. Utvärdera personens kollegiala situation

Kollegor som är medvetna om synnedsättningens effekter har möjlighet att stötta, vilket skapar goda förutsättningar för teamet som helhet.

# Teknikhörnan

## Hur Chat GPT hjälpte mig att få hjälpmedel beviljade

**När man ansöker om lite dyrare hjälpmedel är det viktigt att kunna formulera sina behov. Ilias Bennani fick nästan avslag på sin ansökan, men använde Chat GPT för att skriva en tydligare ansökan som blev beviljad.**

text: Ilias Bennani

När jag bytte jobb förra året ansökte jag om hjälpmedel från Arbetsförmedlingen. Jag behövde bland annat en kraftfull dator och ett förstoringsprogram. Det sistnämnda beviljades, men behovet av en kraftfull dator tyckte handläggaren inte var lika självklart. Jag behövde förtydliga och motivera mina behov bättre, annars riskerade ansökan att avslås.

Chat GPT hade säkert kunnat hjälpa mig redan nu, men först ville jag få ner mina tankar. Jag började med att skriva tre punktlistor: en lista med mina arbets­­uppgifter, en lista med argument för varför just den datorn skulle göra mitt jobb lättare och en tredje lista med alternativa lösningar och hur min förmåga att utföra mitt arbete skulle påverkas om jag inte fick datorn. Punktlistorna var röriga och långt ifrån snyggt skrivna, men de hjälpte mig att samla tankarna och hade kunnat vara en grund till min text.

I stället valde jag att använda Chat GPT. Jag klistrade in mina punktlistor och bad Chat GPT skriva en lättbegriplig och argumenterande text som en arbetsförmedlare skulle förstå. Efter att ha putsat lite på resultatet hade jag en text som var mycket bättre än min första ansökan. Denna text mejlade jag in och några veckor senare blev min ansökan beviljad.

Visst hade jag kunnat skriva ansökan själv, men med Chat GPT kunde jag omvandla mina röriga anteckningar till en välformulerad text med rätt ton och retorik – och dessutom göra det betydligt snabbare.

Gratisversionen av Chat GPT fungerar till detta och går att hitta på chatgpt.com

Bildbeskrivning: Illustration av händer som skriver på en bärbar dator. Två gröna pratbubblor med tre punkter i pekar dels in mot datorskärmen, dels mot ena armen.

## Äntligen! Matematik och naturvetenskap med skärmläsare

Det har hittills inte varit möjligt att läsa ekvationer och naturvetenskapliga uttryck på webben med punktskrift eller tal. Också i e-böcker har detta varit svårt.

Nu har Myndigheten för tillgängliga medier, MTM, och Specialpedagogiska skolmyndigheten, SPSM, tagit fram en lösning som gör det möjligt att läsa komplexa matematiska uttryck och naturvetenskap i punktskrift och med tal. Meningen är också att punktskriften ska se likadan ut på punktskriftsdisplayer som på papper. Punktskriftsvisningen är under utveckling och blir klar senare i vår, men enklare ekvationer går att visa i punktskrift.

För närvarande behöver du använda den fria skärmläsaren NVDA för Windows. NVDA liknar skärmläsaren Jaws och du kan enkelt skifta mellan de båda skärmläsarna.

Testa gärna hur det fungerar och hör gärna av dig till digital@srf.nu eller per telefon direkt till Henrik

Götesson, intressepolitisk handläggare. Han nås på 08-39 91 49.

Läs mer om Mathcat på MTM:s webbplats på bit.ly/3QFdkd5

# Synlinjen

## Tips för hälsosamma vanor

Att skapa hälsosamma vanor är en resa som börjar med små steg. För det behövs inte alltid livsomvälvande förändringar för att se en märkbar skillnad i vardagen. En hälsosammare tillvaro kan både innebära att du minskar på dåliga vanor och ökar nya – eller befintliga – bra saker.

En viktig del är att göra det så enkelt som möjligt att utföra den nya vanan. Det kan till exempel vara att lägga ut yogamattan på kvällen om målet är att stretcha fem minuter direkt på morgonen.

### Fysisk träning

Det är lätt att tänka att träning kräver långa pass på gymmet eller avancerad utrustning, men så behöver det inte vara. Det finns många enkla och tillgängliga små rörelser du kan börja med, som stretching, yoga eller att rotera olika kroppsdelar för att öka rörligheten.

En praktisk vana kan vara att associera träningen med något du redan gör, som att ta några minuter innan du går upp ur sängen, efter frukosten eller när du börjar lunchen.

### Mental hälsa

Det är minst lika väsentligt att ta hand om den mentala hälsan som att ta hand om kroppen. Här spelar mindfulness en stor roll. Med små dagliga pauser kan du öka ditt mentala välbefinnande och minska stressen.

Ett enkelt sätt att börja med mindfulness är att fokusera på andningen. Det kan vara så enkelt som att ta ett lugnt, djupt och långsamt andetag varje gång du börjar med en ny aktivitet för att samla dig inför den nya uppgiften.

Först och främst handlar det om att få in en regelbundenhet i att sakta ner och komma in mer i närvaro. Du kan exempelvis hitta vanor du redan gör regelbundet och lägga på ett andetag, eller tre, före eller efter den befintliga aktiviteten.

Sammanfattningsvis är det viktiga att nå kontinuitet i det du gör, oavsett om det är att skapa bättre hälsovanor eller att lära dig något nytt, som punktskrift. Det kan kännas trögt i början eftersom det kan ta en stund för vanor att börja få en märkbar effekt. Men i längden kan små insatser ge synliga resultat!

### Synlinjen

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

# Porträttet: Ett liv som prematur

**Eva Nilsson, som jobbar med internationellt utvecklingssamarbete på SRF, föddes tolv veckor för tidigt år 1958 tillsammans med sin tvillingsyster, som tyvärr inte överlevde. Här berättar Eva om hur det har påverkat henne att vara för tidigt född.**

text och foto: Amanda Schulin

– Eftersom min tvilling dog tolv dagar gammal var inte vårdpersonalen säkra på att jag skulle överleva. Det gjorde jag, men jag förlorade synen.

En teori som länge funnits är att prematura barn på 50-, 60-, och 70-talet förlorade synen på grund av att kuvöserna fylldes med för mycket syre utan att ögonen skyddades. Detta gjordes för att rädda barnens liv, men med synen som insats.

– Jag drabbades av retrolental fibroplasi, eller synnervsförtvining, som det heter. Men i dag pratar man mer om ROP, Prematur Retinopati, när det gäller synskador hos för tidigt födda barn. Skador kan uppstå på grund av den för tidiga födseln i sig, eller egentligen det faktum att den senare ögonutvecklingen sker utanför livmodern, säger Eva Nilsson.

Det har ibland höjts röster för att de prematura barn som förlorade synen blivit offer för en vårdskada, som borde berättiga till ersättning. I vissa sammanhang har det som hände jämförts med tvångssteriliseringarna av personer med intellektuell funktionsnedsättning. Men Eva tycker inte att det är samma sak.

– Vetenskapen var inte lika utvecklad då som i dag, och man gjorde som man gjorde för att rädda liv. Det går inte att likställa med annan felbehandling.

Efter flera månader på sjukhus som bebis fick Eva bo ett år på barnhem, eftersom hennes föräldrar inte kunde ta hand om henne. Som ettåring blev hon adopterad, men hamnade i en dysfunktionell familj med en psykiskt sjuk mamma. Det tror hon har påverkat hennes liv mer än det faktum att hon föddes prematurt och förlorade synen.

– Jag har gått i terapi i omgångar och känner mig i dag tillfreds med hur allt blev. Men jag inser att min barndom gjort att jag tyvärr helt i onödan har hållit människor borta genom livet.

Hon tycker på det stora hela att hjälpen och vården hon fått för sin synnedsättning har fungerat bra. Men hon vänder sig emot att syncentralen i Stockholm på senare år behöver utreda hennes hjälpbehov varje gång hon behöver en ny vit käpp.

– De har journalanteckningar på mig från 1975, jag kommer inte att få synen tillbaka. Det blir jag otroligt trött på.

Är du för tidigt född, eller känner du någon som är det? Hur har det påverkat livet?

Bildbeskrivning: Eva Nilsson har en blå mössa på sig som täcker hennes hår. Hon är klädd i en vit jacka och under den skymtar en röd tröja. Bakgrunden är oskarp och man anar en träddunge.

# Punktskriften 200 år: Punktskrift på andra sidan pölen

**Ett generöst stipendium för att göra en förstudie till mina hägrande doktorandstudier tog mig från den svenska decemberkylan till vajande palmer i Kalifornien. Här finns Braille Institute of America, och mitt uppdrag är att undersöka hur man arbetar med påverkansarbete och hur man ser på vikten av ett läs- och skriftspråk. Under en förmiddag fick jag, med hjälp av Alex Welter, chef för den uppsökande verksamheten, lära mig allt om organisationens arbete.**

text och foto: Anna Wallsten

Braille Institute är en ideell organisation som i över ett sekel har arbetat för att förbättra livet för personer med blindhet och synnedsättning. Genom att erbjuda kostnadsfria program, kurser och tjänster har de blivit en resurs för tusentals barn och vuxna, oavsett ålder eller grad av synförlust.

Jag besökte huvudkontoret i Los Angeles, men det finns även sex andra center i södra Kalifornien som når människor både lokalt och nationellt. Genom fjärrundervisning, bibliotek och nationella initiativ, som Braille Challenge och Cane Quest, hjälper de människor i vardagen. Filosofin är tydlig: Synförlust markerar inte slutet på självständighet, utan snarare början på ett nytt sätt att leva. Under 2023 gav institutet stöd till 25 831 personer med synnedsättning och levererade 1,1 miljoner biblioteks- och punktskriftsböcker.

## Rundvandring på centret

Redan i receptionen möts jag av en storslagen och påkostad byggnad. Det är högt i tak och säkerheten är rigorös. Det finns en butik som säljer olika typer av hjälpmedel – bland annat är det inte ovanligt att man i USA behöver köpa sin egen vita käpp.

Alex, som är ansvarig för samhällskontakter och samhällsengagemang, är en inspirerande man som verkligen brinner för sitt arbete. Han är en av ungefär hundra anställda på huvudkontoret.

Alex berättar att den största gruppen man arbetar med är äldre synsvaga personer för att de ska kunna fortsätta leva ett säkert och självständigt liv. Ett annat fokus är barn, där man försöker engagera föräldrar och göra dem delaktiga i processen. Organisationen är tydlig med att barn som inte lär sig punktskrift löper betydligt större risk att få svårt att ta sig vidare till college och att skaffa sig bra jobb.

Alex beskriver också att verksamheten i södra Kalifornien har unika utmaningar. Regionen präglas av en stor mångfald, med människor från otaliga kulturer och språk, vilket kräver en flexibel och inkluderande strategi. Samtidigt är de ekonomiska skillnaderna i området enorma.

## Braille Institute Library – mer än bara ett bibliotek

Vi börjar med ett besök i institutets bibliotek, som erbjuder mycket mer än bara böcker. Det är verksamhetens största gren, och här finns över 120 000 titlar i olika format, ljudböcker, punktskrift och storstil, som kan levereras via post eller laddas ner digitalt.

Som en del av National Library Service erbjuds även punktskriftsdisplayer. Inom verksamheten finns en fullt utrustad studio där man läser in böcker och spelar in poddar. Man har även en telefonlinje med tillgång till nyheter, väder och erbjudanden på mataffärer samt en sensorisk lekplats för barn.

Programmet Special Collection främjar läskunnighet i punktskrift för just barn upp till sex år genom gratis sagoböcker. Dessutom erbjuds ett sommarprogram för barn och unga med temat Adventure Begins at Your Library som innehåller högläsning, musik och workshoppar.

Vuxna och unga vuxna kan delta i författarsamtal och bokklubbar. I USA är det annars Library of Congress som är ansvariga för att tillgodose synskadade med anpassad litteratur, men det blir inte sällan de bredare böckerna som passar alla. Här vill man utmana och hitta den smalare litteraturen, och personal finns på plats som hjälper läsarna att hitta böcker utifrån intressen och läspreferenser. Bland annat hade biblioteket en aktivitet under hösten 2024 där de hyllade böcker som någonstans blivit förbjudna. Bibliotekarierna kuraterade böcker som bland annat visar på vikten av mångfald och kvinnligt motstånd.

## En plats för alla

Vi promenerar genom det enorma huset, där taktil konst och vackra fontäner möter oss överallt. I stora salar hålls yogaklasser, medan andra rum är fyllda med symaskiner och utrustning för textilarbete. Jag får även se ett fullt utrustat kök, där kurser i matlagning erbjuds.

En katalog på 70 sidor visar det breda utbudet av klasser och workshoppar som hålls här. Allt från keramik och salsa till dejtingtips och analys av rocktexter ryms inom programmets ramar. Utomhus finns en park som, trots att den ligger mitt i East Hollywood, känns som en lugn oas. Här finns en hundrastplats och bänkar i skuggan av palmer.

På centret arbetar konsulenter, socialarbetare och många engagerade volontärer. Bland annat finns synskadade instruktörer som stöttar med hjälpmedel, särskilt inom mobiltelefoni och it-relaterade frågor. Dessutom erbjuds onlineutbildningar, stödgrupper och en brailleinstruktör som undervisar vuxna i punktskrift.

## Andra aktiviteter

Timmarna med Alex närmar sig sitt slut och vi börjar prata om en pokal jag sett i receptionen.

Det visar sig att BIA sedan år 2000 arrangerar en akademisk tävling som riktar sig till punktskriftsläsande synskadade elever från årskurs 1 till 12. Målet är att öka medvetenheten om punktskrift och uppmuntra ungdomar att utveckla sina färdigheter i punktskrift. Deltagarna delas in i fem ålderskategorier, och man testas i grundläggande färdigheter som läsförståelse, stavning, hastighet och noggrannhet, korrekturläsning samt tolkning av diagram och grafer. Man håller först tävlingar i 50 regioner i USA, Kanada, Storbritannien (förmodligen snart även Australien) – och över 1200 studenter deltar. De femtio bästa deltagarna – de tio med högst poäng i varje kategori – går vidare till finalen som är ett tvådagarsevenemang i Los Angeles. Kanske en liknande aktivitet vore något för Sverige?

## Historik om Braille Institute of America (BIA)

J. Robert Atkinson, en cowboy från Montana, förlorade synen 1912. Han transkriberade 250 böcker till punktskrift med hjälp av sin familj, vilket imponerade filantroperna Mary och John Longyear som donerade 25 000 dollar för att hjälpa honom att grunda Universal Braille Press 1919 i Los Angeles. Atkinson tryckte 1924 en bibel i 21 volymer och lanserade 1926 punktskriftstidningen The Braille Mirror. Han påverkade lagstiftare och bidrog till att Pratt-Smoot Act antogs 1931, vilket gav 100 000 dollar till tryckning och distribution av material för blinda via Library of Congress.

Universal Braille Press blev senare BIA – och man anslöt sig till det nationella bibliotekssystemet 1934. År 1971 öppnades det första regionala centret i Anaheim.

### Bildtexter

Receptionen med den stora banderollen: No boundaries in sight (inga gränser i sikte).

Bildbeskrivning: Väggar och taket på en interiör med en stor banderoll samt några svartvita illustrationer på personer som håller i en stor kikare eller en vit käpp.

Biblioteket har stora och anpassade lokaler.

Bildbeskrivning: Interiör från biblioteket med en disk i förgrunden samt en stor öppen yta med blåmönstrat golv. Längre bort står fåtöljer och några bord med stolar. På väggen finns ett stort ”b” samt texten ”Library Services” under en skärm som är svart.

En staty av Atkinson, läsande en punktskriftsbok omgiven av barn, på en bänk i parken.

Luna och Alex lekte med den taktila väggen i bibliotekets barnrum.

Bildbeskrivning: Ett barn med långt ljust hår uppsatt i en hästsvans, vit tröja och svarta byxor, står med ryggen vänd mot kameran framför en vägg med taktila skulpturer. Bredvid henne står en tunnhårig man iförd vit långärmad t-shirt som är uppdragen över armbågarna samt blå tröja och blå jeans.

Köket där matlagningskurser hålls. Instruktörerna lär ut många tips och tricks.

Bildbeskrivning: Interiör från en U-formad köksmiljö med grönfärgade skåpluckor, vit bänkskiva, två ugnar med spishäll och en diskmaskin. Golvet är träfärgat och det går en vit tydlig tjock linje parallellt med bänken längs hela U-formen. Flera köksmaskiner, bland annat en mikrovågsugn, står på bänken.

# Tävla med din bästa story om punktskrift!

Är du en fena på att skriva och entusiasmera? Klappar ditt hjärta dessutom extra för punktskriften? I år fyller punktskriften 200 år. Samtidigt är den ifrågasatt då många hävdar att ny teknik i form av exempelvis tal kan ersätta ett skriftspråk. Vi behöver alla stå upp för punktskriften!

Slå två flugor i en smäll. Skriv om hur du använder punktskriften och tävla om att vinna.

### Vem kan tävla?

Du som läser och skriver punktskrift i din vardag.

Hur lång får texten vara? Max 1 000 ord.

### Vad får bidraget innehålla?

Det ska handla om punktskrift och varför den behövs, men det är också det enda kravet.

Deadline: 4 maj 2025.

Belöning: Några bidrag kommer att publiceras i Perspektiv och på webben. En vinnare kommer att utses som får ett mindre pris.

Vi ser helst att du skickar ditt bidrag via mejl till: punktskrift@srf.nu

Kan du inte skicka in via mejl går det bra att sända bidraget i punktskrift till:

Synskadades Riksförbund

Att. Lena Nisula Wester

Box 90277

120 24 Stockholm

Obs! Ny postadress.

# SKKF hyllar punktskriften 200 år

**Synskadade Konstnärers och Konsthantverkares Förening, SKKF, vill uppmärksamma att Louis Brailles fantastiska taktila skriftspråk fyller 200 år i år. I samband med det vill vi även lyfta betydelsen av tillgång till taktila bilder.**

Den 12 till 20 april har vi utställning i det anrika Kronhuset i centrala Göteborg. Utställningen har två teman: ”200 år med punktskrift” och ”Ljuset inom oss”. Här visas konst att uppleva med alla sinnen. Tillsammans med SRF Göteborg genomför vi även föreläsningar och workshoppar kring punktskrift och taktilt skapande under utställningstiden.

Som en del av utställningen i Kronhuset visas SKKF:s gemensamma konstverk ”Punktskriften 200 år”. Det är ett verk bestående av 30 taktila tavlor, en för varje bokstav i alfabetet plus en med verkets titel.

Detta konstverk vandrar redan runt mellan bibliotek och utställningshallar i hela landet. På varje plats hålls olika workshoppar och föreläsningar med punktskriftstema. Efter utställningen i Kronhuset fortsätter turnén enligt planen nedan.

Kika gärna in på SKKF:s hemsida på srf.nu/skkf för mer information eller sänd ett mejl till skkf@srf.nu om du vill veta mer!

Anne Mondotter, ordförande i SKKF

### Bildtexter

V – Margareta Söderlund

Bildbeskrivning: En gul vante ligger mot en ljusblå bakgrund med flera tydliga snöflingor. I nedre vänstra hörnet syns tecknet för V – punkt 1, 2,3, 6.

Ö – Barbro Rindbäck

Bildbeskrivning: En tropisk ö med gula palmer med gröna lummiga blad mot en mörkblå bakgrund. Några orange vägräta krusiga linjer samt formen av en hajfena i det blå fältet. Till höger tecknet för Ö – punkt 1, 4, 6.

L – Annelie Lindell

Bildbeskrivning: två brinnande ljus samt tecknet L: 1, 2, 3.

K – Raisa Uotila

Bildbeskrivning: En stiliserad kungakrona i vitt på en röd bred linje mot en blå bakgrund. I det röda ligger tecknet för K: 1, 3.

C – Lisbet Malmborg

Bildbeskrivning: Gula citronskivor och gröna blad mot en blå-vit bakgrund. I ovankant en punktcell med punkterna 1, 4 markerade.

## Turnéplan för det gemensamma konstverket ”Punktskriften 200 år”

2/2–30/3 Gästrikland runt på olika bibliotek

12/4–20/4 Kronhuset i ­Göteborg

1/5–23/5 Tranströmerbiblioteket i Stockholm

26/5–19/6 Hornstulls bibliotek i Stockholm

30/6–22/8 SRF Dalarna/Värmland

8/9–14/9 SRF Uppsala

18/9–2/10 Umeå/Skellefteå

21/9–28/9 Bokmässan i Göteborg (variant av konstverket)

8/10–28/10 SRF Örebro, bl.a. Kulturkvarteret

7/11–28/11 Konsthallen Mellerud

8/12–31/12 Malmö stadsbibliotek

# Juristen reder ut

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

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

## Ett bokslut för det gångna året

Det har blivit allt vanligare att människor i slutet – eller i början – på året summerar det som varit. Om jag som förbundsjurist skulle summera hur 2024 var blir det lika delar positivt som negativt.

Det positiva är de framgångar som medlemmar haft tack vare förbundets juridiska stöd. Medlemmar har bland annat beviljats ledsagning, hemtjänst, diskrimineringsersättning, färdtjänst, sjukersättning, aktivitetsersättning och merkostnadsbidrag som de tidigare nekats. Medlemmar som nekats detsamma har bidragit till ökad medvetenhet om hur mänskliga rättigheter som vi tidigare tagit för givet nekas. Förbundet har gjort skillnad. Medlemmar har gjort skillnad.

Den negativa har varit att rättsläget inte har förbättrats – snarare går det åt fel håll. Regeringen har ännu inte hörsammat de förslag som lämnats på nödvändiga reformer med anledning av detta. 2024 var därför mest att betrakta som ett år av nederlag med bitvisa fläckar av positiva undantag, om man ska vara en krass förbundsjurist.

Med det sagt så tror jag inte att året varit lika dystert för rörelsen. På många sätt känns det som att 2024 var året då vi gick från att knyta våra nävar i fickan till att börja agera.

Själv startade jag ett nätverk för jurister som verkar inom socialrättens område för att jag tröttnade på att det är så underbevakat och underprioriterat.

Även i det intressepolitiska arbetet hör jag mer om att gå från ord till handling. Kommer det att bli framgångsrikt? Kanske får det bli en ny tillbakablick i Perspektiv 2026 för att utvärdera den saken. Men nog är det dags.

# US 50 år

## Nedslag i US historia del 1: 1983

### Historisk riksstämma

1983 års riksstämma Karlskogas folkhögskola den 27–29 maj fattade det historiska beslutet att med omedelbar verkan förklara US självständigt. Ett nära samarbete med Synskadades Riksförbund skulle fortsatt gälla. SRF stöttade US beslut att bli en helt fristående organisation. SRF:s representation i US riksstyrelse omvandlades till att US erbjöd SRF en adjungerad plats i riksstyrelsen. Riksstyrelsen bestod nu av sju ordinarie personer samt tre suppleanter.

Nya arbetsformer antogs, och riksstämman skulle fortsatt utgöra högsta beslutande organ.

### På cykel, för rätt till arbete

I augusti arrangerade US en manifestation för allas rätt till arbete i samverkan med Elevorganisationen i Sverige, då man cyklade tandem genom Sverige med en budkavle i form av en tredelad träfigur. En grupp startade sin resa norrifrån och två andra grupper inledde sin resa från söder. Tandemcyklar skulle rulla hela sträckan; så blev det också, med något smärre avsteg.

En följebuss, med avlösande cyklister, följde med på resan. Andra cyklister dök upp längs vägen och gjorde en insats när cykeln passerade deras distrikt. Här och var hölls ett torgmöte på temat arbetsmarknad. Massmedias intresse för denna aktion blev stort. Budkavlens väg:

1. **Från Kiruna rullade tandemcykeln kl. 06.00** onsdagen den 3 augusti. Genom regn och skog tog man sig till Luleå. Härifrån gick färden mot Gävle via Skellefteå, Umeå, Sundsvall, Hudiksvall och Söderhamn.

2. **I Malmö hölls inledningsvis ett torgmöte.** Sedan gick färden åt nordost. I Höör anslöt NUK-lägrets deltagare. Färden fortsatte mot Gävle via Kristianstad, Växjö, Jönköping, Linköping, Norrköping, Nyköping, Gnesta, Södertälje, Stockholm (Sergels torg) och Uppsala.

3. **Från Malmö utgick den tredje cykeln.** Man tog sig upp längs västkusten och höll bland annat torgmöten i Laholm och Halmstad. Lördagen den 6 augusti hölls ett torgmöte i Brunnsparken i Göteborg. Färden fortsatte sedan upp till Smögen. Härifrån tog man sig till Gävle via Uddevalla, Åmål, Karlstad, Kristinehamn, Örebro, Arboga, Ludvika, Borlänge och Falun.

Lördagen den 13 augusti sammanstrålade grupperna i Gävle, där budkavlen sammanfogades. Massor med folk från US och Elevorganisationen samlades vid manifestationen och stämningen var hög. Dagen avrundades med en musikfest i Boulognerskogen, där såväl externa artister som interna förmågor uppträdde. Budkavlesarbetet avslutades med en uppvaktning av arbetsmarknadsminister Anna-Greta Leijon den 13 oktober. Efter uppvaktningen hölls en presskonferens.

**Boken ”Vi gjorde det själva” av Peter Tjernberg kommer ut under våren i flera olika läsformat och blir nu inläst av Tomas Bolme.**

Bildtext: Budkavlen för allas rätt till arbete drog genom landet i augusti 1983. Torkel Wennman från Elevorganisationen och Monicka Zackari från US trampar på för att nå målet.

Bildbeskrivning: Torkel och Monicka på en tandemcykel. De är klädda i t-shirt och shorts. Bilden är svartvit.

## Hallå där, Unga med Synnedsättning som fyller 50 år …

**Sofie Fredriksson, vice ordförande i US. Hur ska detta firas?**

– En av höjdpunkterna blir en jubileumsvecka på Almåsa i slutet av juni. Under några dagars läger tar vi oss tillbaka till mat och aktiviteter som var vanliga på 80- och 90-talet. Vi kommer att ha vår jubileumsfest där under veckan.

**Vilka kommer att bjudas in till den?**

– Befintliga medlemmar, före detta medlemmar och externa gäster, som politiker och ungdomsförbund. Vi har bokat för 80 gäster och jag hoppas det blir en rolig fest där vi får minnas tillbaka under våra 50 år. Veckan avslutas med vår riksstämma som har varit vårt årsmöte.

**Mattias Winsa, ordförande i US. Jag har hört rykten om ett världsrekord.**

– Ja, vi vill göra något lite mer spektakulärt. I jubileumsboken kan man se att US har gjort spännande saker. Men hur ofta har man gjort ett världsrekord inom synskaderörelsen? Vi har hört är att en polsk organisation har gjort världens längsta käpp, som var runt 33 meter. Så vi ska försöka göra något liknande.

**Lite opraktiskt när man ska gå, men den kanske går att använda till andra saker?**

– Det är lite tidigt att säga säkert hur det kommer att bli, men Almåsa låter villiga till att den kan hamna där, som ett räcke eller liknande.

Kan vi säga någonting om de första 50 åren i US historia?

– US kom till för att det fanns ett behov av en egen organisation där de unga rösterna kunde komma till tals. I början handlade det mycket om kampen mot Tomteboda och det har varit många aktioner. Nu har digitaliseringen tagit över alltmer och färre är aktiva i föreningar. Men det man kan se under de här 50 åren är att färdtjänst och ledsagning är något som vi alltid har behövt kämpa för. Och sannolikt är det något vi behöver fortsätta med framöver också.

**Och vad är visionen för nästa 50 år?**

– Slutvisionen för både SRF och US är kanske att det inte ska finnas en anledning för oss att finnas. För varje period, beroende på hur samhället utvecklas, så ska organisationen vara ett svar på det.

Bildbeskrivning: Sofie har rött långt hår och ler. Mattias har kort ljust hår och kort skägg. Även han ler.

# Så gjorde vi: Örebro bjuder upp till dans

**Det är bara att följa ljudet av skratt för att hitta rätt i ABF:s lokaler på Fredsgatan i Örebro – det är här vår danscirkel nyss har börjat.**

Den här kvällen är det fyra som vågat sig ut, två kvinnor och två män. Dan Wakman, ordförande i SRF Örebro län, leder danscirkeln som arrangeras av lokalföreningen i Örebro.

– För 30 år sedan lärde jag mig bugga, men när synen försvann mer och mer kunde jag inte bugga. Då fick jag erbjudande att gå en snabbkurs i foxtrot. Där fastnade jag! Nu är dans ett av mina största intressen, och jag är ofta ute och dansar i Örebro, berättar Dan Wakman.

Cirkeln startar med att Dan repeterar grundstegen för de medverkande. För det mesta brukar de vara runt 10–12 personer på plats och kvinnorna brukar vara i majoritet, så de turas om att dansa. Men eftersom de är fyra den här gången och jämna par kan alla dansa hela tiden. Gunnar Larsson, den andra herren, följer lätt med Dan när han går runt på golvet. Sandra Johansson och Anna-Lena Rosqvist går också runt för att repetera stegen. De byter partner så att alla får dansa med alla. Efter en stund börjar musiken.

Efter en timmes dans är det dags för fikapaus, och jag passar på att fråga Dan varför han började med den här danscirkeln.

– Därför att jag tycker det är kul att dansa. Man får motion, endorfiner och får träna koordination, så du får massor av positiva effekter av att dansa! Det är det som är det roliga i alltihop.

För Sandra Johansson, som är ordförande i lokalföreningen i Örebro, har dansen varit något positivt ända sedan hon var liten.

– Man får en rörelse i kroppen, man får testa och utveckla sig själv och det känns väldigt roligt när man förstår stegen, säger hon.

Gunnar fortsätter:

– För min del har det länge varit en dröm att kunna dansa. När jag varit ute där det har varit dans har jag inte vågat, men med åldern minskar självkritiken. Jag har inte missat ett tillfälle av cirkeln för jag tycker det är så kul. Dan är en bra lärare för han visar de olika stegen väldigt bra.

Den fjärde deltagaren, Anna-Lena, tycker det är skönt att tempot är lugnare än på en ”vanlig” danskurs så att man hinner nöta in stegen.

– Dan är väldigt pedagogisk, och vi är här på samma villkor eftersom vi alla ser dåligt så vi har en bra gemenskap. Jag mår bra av att vara med, jag längtar hit. Vi skrattar tillsammans, så det är roligt och man får motionen på köpet, säger hon.

Flera av deltagarna har varit ute några gånger på lokal och dansat.

– Jag skulle aldrig ha vågat gå ut och dansa utan mina synskadade vänner, säger Anna-Lena.

– Dan har banat väg för oss andra i och med att han har blivit en ”kändis” ute på lokalerna.

Hur blir man då bemött på dansställen som synskadad?

– Många kommer fram och frågar om vi ska dansa, då brukar jag svara självklart, det är därför jag är här, säger Dan.

Den vita käppen är alltid med till dansstället, men ligger på bordet eller golvet under dansen. Några gånger har Dan försökt bjuda upp själv, men det är svårt eftersom han ser så dåligt.

Under hösten 2024 har danscirkeln varit en gång per månad och den fortsätter under våren 2025. Det är som sagt lokalföreningen i Örebro som står som arrangör, men även deltagare från andra lokalföreningar i länet har kommit. Tack vare Dans otroliga engagemang har hela distriktet blivit piggare och gladare av att dansa.

Själv dansar jag upplyft ut i decembermörkret. Kanske ska vi bjuda in våra distriktsgrannar till en danskväll? Säkert är att Örebro dansar vidare!

Vid pennan Charlotte Åkerlind

## Vill du veta mer om Örebros danscirkel?

Kontakta Charlotte Åkerlind, telefon 076-005 67 58,

mejl charlotte.akerlind@srf.nu eller Dan Wakman,

telefon 076- 76 76 171 eller mejl dan.wakman@gmail.com.

Bildtext: Anna-Lena Rosqvist, Dan Wakman, Sandra Johansson och Gunnar Larsson visar foxtrotsteg.

Bildbeskrivning: Två par som dansar. De håller varandra i ett dansgrepp och herrarna har en arm om ryggen på damerna.

Dan har vitt hår och stort vitt skägg, Anna-Lena har ryggen vänd mot kameran och har ljust hår i hästsvans. Sandra har långt brunt hår som är uppsatt på sidorna med ett spänne och Gunnar har kort grått hår och glasögon.

# Så bevakar SRF skolfrågor

**Barn som har en synskada ska ha samma rättigheter som andra. Därför arbetar SRF ständigt för att förbättra villkoren inom skolan. Det handlar bland annat om rätten till punktskrift och att lärare ska ha bra kunskap om funktionsnedsättningar.**

text: Johanna Lundeberg

Synskadades Riksförbund arbetar för att alla unga ska ha möjlighet till en likvärdig undervisning. Det innebär att lärarna måste vara rustade för att undervisa personer med funktionsnedsättning.

– Lärarutbildningarna behöver ge sina studenter bättre kunskap om dessa frågor, så att lärarna är förberedda när de kommer ut i skolorna. Vi vill att det ska vara ett obligatoriskt moment som också ska examineras, säger Cecilia Ekstrand, intressepolitisk handläggare på SRF.

Lärarna behöver till exempel veta hur de kan individanpassa utbildningen till eleverna. De behöver även känna till att de kan få fortbildning genom Specialpedagogiska skolmyndigheten, SPSM, som erbjuder kurser för såväl pedagoger som elever och vårdnadshavare.

SRF vill också att Sverige genom lagstiftning säkerställer rätten till undervisning i och på punktskrift.

– Genom att få in det i skollagen anser vi att det skulle stärka punktskriftens ställning i skolan och att eleverna får en undervisning av hög kvalitet. Vi har tidigare uppvaktat skolministern och vi fortsätter att lyfta frågan, säger Cecilia Ekstrand.

Ett påverkansarbete som har gett resultat är att högskoleprovet numera finns på punktskrift. Den som vill göra provet på punktskrift ska anmäla det i förväg och behöver också ha ett intyg från syncentralen att man har en svår synnedsättning. Det går att i förväg få ta del av tidigare prov på punktskrift, som ett övningsmaterial om man vill förbereda sig.

– Det går framåt, men vi behöver uppmärksamma provkonstruktörerna på att vissa delar av provet kan vara svåra på punktskrift. Det gäller framför allt de matematiska delarna, och då är det viktigt att utforma dem på ett tillgängligt sätt, säger Cecilia Ekstrand.

Bildtext: Punktskriftens plats i skolan är något SRF arbetar för.

Bildbeskrivning: Ett klassrum där man ser nackar och ryggar på en massa elever som räcker upp handen. Längst bort står en lärare vänd mot klassen och pekar mot en av eleverna. Han är oskarp i bilden.

# Nytt studiematerial om kroppsspråk

**En person som är gravt synskadad har ofta svårt med kroppsspråket – det är svårt att lära sig för den som saknar referenser. Men efter en motion till SRF:s kongress 2020 har SRF nu tagit fram ett studiematerial. Det kan användas i en studiecirkel för vuxna och även för aktiviteter med barn.**

text: Christine Héli

Seende använder ofta kroppsspråk i sin kommunikation utöver det verbala språket. Både synskadade och seende barn lär sig talspråket genom att imitera och härma människor i sin omgivning. På samma sätt lär sig seende kroppsspråket, men för barn som har en synskada är det svårt att imitera. De behöver lära sig kroppsspråket genom beskrivning av olika kroppsuttryck, handledning och övningar.

Det är svårt att hitta material och övningar om kroppsspråk för barn med synskada. Däremot visar många studier att det är viktigt att träna på sitt kroppsspråk eftersom det kan stärka både självkänslan och självsäkerheten.

Det studiematerial som SRF har tagit fram består av två delar. Den första delen är riktad till vuxna. Den andra delen är riktad till barn och ungdomar och innehåller bland annat yoga- och mindfulnessövningar som även kan användas av vuxna. I materialet berättar olika skribenter om sin syn på kroppsspråket utifrån synstatus.

Projektgruppen för materialet har inspirerats av de övningar som finns i det gamla materialet som kom 1995 och som hette ”Ser du vad jag säger”. Tanken med det nya materialet är att det ska vara självinstruerande, enkelt att använda och det ska inte finnas några rätt eller fel.

Materialet har testats på både barn och vuxna, och deltagarna har haft möjlighet att komma med synpunkter.

I studiematerialet finns tips på presentationslekar. Gör gärna flera olika övningar så att barnen lär sig att känna igen rösterna i gruppen. Materialet är uppdelat i olika pass och tänkt att användas vid fyra olika tillfällen. Du kan ändra i ordningen och blanda övningarna som du vill.

**Vill du beställa "Det ordlösa språket"? Kontakta material@srf.nu och precisera vilken skrift du är intresserad av.**

Bildbeskrivning: Illustration på tre gestalter som gör olika kroppsrörelser: en kvinna som håller upp händerna framför sig, en silhuett av en man som slår ut med armarna samt ryggen på en man som kliar sig i bakhuvudet. Illustrationen går i orange och vinrött.

# Välbesökt blindtennis i Falkenberg

**När Falkenbergs tennisklubb bjöd in till blindtennis var uppslutningen god. Nu hoppas Annika Klingström, medlem i Paratennisrådet, att blindtennis ska bli en självklar del av svensk paratennis.**

text: Isabelle Ulfsdotter foto: Kent Ring

Paratennis har funnits i Sverige sedan 1990-talet, men då har det till största delen rört sig om det som tidigare kallades rullstolstennis. År 1992 blev paratennis paralympisk gren. På senare år har paratennis för personer som spelar stående, antingen med rörelsehinder eller intellektuell funktionsnedsättning, vuxit fram såväl i Sverige som internationellt.

I januari i år var det Sverigepremiär för blindtennis, då Falkenbergs tennisklubb bjöd in till en prova-på-träff. Initiativtagare var paratennisspelaren Kent Ring tillsammans med Annika Klingström. Annika sitter med i Paratennisrådet, en del av Svenska Tennisförbundet. Själv har hon lång erfarenhet som tennistränare och har även varit förbundskapten för landslaget i goalboll. Hon kom i kontakt med blindtennis under World Games i Birmingham 2023.

– Jag blev alldeles fascinerad över hur väl de spelade, säger hon och berättar att hon genast började undersöka möjligheterna att ta sporten till Sverige.

Den moderna blindtennisen föddes i Japan i ­början av 1980-talet. En ung man vid namn Miyoshi Takei, som själv hade förlorat synen, var intresserad av tennis och började experimentera med att ta fram en boll med ljud. Hans önskan var att kunna utöva en sport med ”flygande” bollar, till skillnad från exempelvis goalboll där bollen rullar längs golvet. De bollar som används i blindtennis är ungefär dubbelt så stora som en vanlig tennisboll. Bollen är också något mjukare och fylld med ett material som rasslar när den rör sig.

– Bollen går lite långsammare genom luften, säger Annika. När helt blinda personer spelar får bollen lov att studsa tre gånger. För dem som ser lite grann och kan ta hjälp av sin synrest får den studsa en till två gånger.

Magnus Grimberg, medlem i SRF Halland, var en av deltagarna på blindtennisträffen i Falkenberg.

– Jag hade väldigt låga förväntningar. Jag tycker det är svårt nog att träffa en boll som ligger stilla, att försöka träffa en boll i rörelse kändes i princip omöjligt, säger han och skrattar.

Men det gick mycket bättre än Magnus hade trott.

– Det var dessutom jätteroligt, säger han.

Dagen inleddes med att Annika gjorde några uppvärmningsövningar med gruppen. De fick träna på att höra bollen och träffa med sina tennisracketar.

– Sen när man spelar gäller det att höra hur hårt ens motspelare slår till bollen för att kunna avgöra hur långt den kommer att flyga, säger Magnus.

Han tillägger att det var en härlig lyckokänsla när han fick till en bra träff.

Bland deltagarna fanns en önskan om att kunna börja träna blindtennis regelbundet, något som även Annika ser som ett mål:

– Men det räcker inte med en eldsjäl för att det ska fungera, det måste vara förankrat i klubbarna. Tider måste finnas och tränare behöver utbildas, säger hon.

### Bildtexter

Att träffa bollen kan vara svårt om man inte ser. Bollen låter när den rör sig.

Flera bilder på personer på en tennisbana som håller i varsin tennisracket och gör övningar med tennisbollar.

Annika Klingström är en eldsjäl i Falkenbergs tennisklubb och har dragit igång tennisträning för synskadade.

Bildbeskrivning: Porträttbild på Annika som har långt gråsvart hår bakbundet i en fläta och en blå tröja på sig med en vit sportklubbslogotyp på bröstet.

# Tre ledamöter lämnar förbundsstyrelsen

Den 26 februari avgick Dan Andersson, Per Karlström och Jenny Näslund från sina uppdrag som ledamöter i förbundsstyrelsen (FS) med omedelbar verkan.

– Det är med tungt hjärta vi tagit beslutet att lämna FS. Vi har under vår tid i FS alltid haft organisationens bästa för ögonen. Skälet till vårt avhopp är den nya delegationsordningen, som fråntar kanslichefen oberoende styrning av kansliet. Det skadar relationen mellan personalen och förbundsstyrelsen eftersom FS uppvisar ett så bristande förtroende. Det finns bara förlorare i det här, kommenterar Dan Andersson, Per Karlström och Jenny Näslund sitt avhopp.

Beslutet fattades efter votering med sju röster mot sex, till förmån för det nya förslaget.

– Beslutet att justera i delegationsordningen har inte som syfte att ändra det faktum att det är kanslichefen som leder kansliet. Jag beklagar djupt att de tre ledamöterna har upplevt att de behöver lämna. Jag hade hellre sett att de var kvar och bidrog med det engagemang och den kompetens som gjorde att kongressen valde dem till ledamöter, säger förbundsordförande Niklas Mattsson.

Valberedningen söker nu kandidater till ett fyllnadsval. Senast den 6 april ska kandidatförslag samt motiv till nomineringen lämnas till valberedningen@srf.nu.

Bildbeskrivning: Illustration av personer som sitter vid ett bord och samtalar. En av dem håller i en ordförandeklubba.

# Skelettkonsten lever vidare: Vi kämpar för rätten till ledsagning!

**Allt fler synskadade och blinda i Sverige nekas ledsagning eller får sina timmar neddragna, vilket leder till isolering och ett liv i beroende av anhöriga. För att belysa denna orättvisa har vi skapat konstinstallationen ”I väntan på beslut om rätten till ledsagning” , där skelettet symboliserar den långa och ofta hopplösa väntan på beslut som påverkar hela ens livskvalitet.**

FN har kritiserat Sverige för att bryta mot synskadades mänskliga rättigheter, och Socialstyrelsen har slagit larm. Riksdagen krävde redan i juni 2024 att regeringen ska utreda en ny lag om ledsagning, men inga åtgärder har vidtagits. Samtidigt fortsätter kommuner att neka ledsagning och driva rättsprocesser mot synskadade som försöker få stöd.

Har du fått avslag eller neddragning på ledsagning? Vi behöver din hjälp!

Vi samlar nu in berättelser för att få en ännu bättre bild av hur lagen tillämpas runt om i landet. Om du har fått avslag eller fått dina timmar neddragna, berätta gärna för oss genom att svara på följande frågor:

1. Har du fått avslag på ansökan om ledsagning, eller har dina timmar minskats?

2. Om du fick avslag – vilket var skälet som angavs (exakt formulering om möjligt)?

3. Om dina timmar minskats – hur många timmar hade du innan och hur många har du nu?

4. Vilket år skedde avslaget eller neddragningen?

5. Vilken kommun fattade beslutet?

6. Hur grav är din synnedsättning (blind eller gravt synskadad)?

7. Har du aldrig vågat söka ledsagning av rädsla för avslag?

8. Skulle du vilja bli kontaktad om vi behöver drabbade personer som kan uttala sig i media?

Om du vill skriva en mer utförlig beskrivning av hur livet utan ledsagning påverkar dig tar vi gärna emot detta. Vi publicerar berättelser på vår Facebooksida ”Skelettkonst”, där vi samlar fakta om synskadade personer som saknar ledsagning.

Skicka gärna dina svar på frågorna och din berättelse till:

lizz.malmborg@gmail.com eller annemondotter@gmail.com.

Hör även av dig om du har frågor eller andra tankar kring ledsagningsfrågan eller våra aktioner. Vi behöver alla krafter för att tillsammans kunna göra skillnad.

Tillsammans kämpar vi för våra rättigheter!

Hälsningar från Skelettkonstnärerna

Maritta, Anne och Liz

Bildbeskrivning: Ett skelett sitter i en stol vid ett bord och håller i en vit käpp. På bordet, försett med en vit duk med blommönster, står en svart kaffekopp, en radio och en lampa.

# Svepet

## Gåtur med stadsbyggnadsförvaltningen i Uppsala

**När man själv har en god syn kan det vara svårt att tänka sig in i hur det är att se dåligt eller inget alls. Hur använder man övriga sinnen och hjälp­medel för att ta sig fram på gator och torg, och hur kan kommunen planera och bygga för att underlätta så mycket som möjligt för oss som har en synnedsättning?**

text: Nanna Nygren, ombudsman för SRF Uppsala län foto: Klara Wall

Det bästa sättet att få en praktisk insikt i dessa frågor är att själv få pröva på, tänkte vi. Därför har vi nu under hösten 2024 bjudit in tjänstepersoner på stadsbyggnadsförvaltningen hos Uppsala kommun att gå en förutbestämd runda, med start och mål vid stadshuset, iförda ögonbindel eller fingerad optik (glasögon som simulerar olika typer och grader av synnedsättning). Hittills har 24 personer nappat på inbjudan och följt med oss på vår vandring.

Vi har varit tre–fyra från SRF som lett vandringarna, och vid varje tillfälle har allt mellan en och fem personer från kommunen deltagit. Vi inleder med att demonstrera hur den vita käppen används, visa hur man ledsagar och sedan berätta om ledstråk, både konstgjorda och naturliga. Därefter får deltagarna ta på sig specialglasögonen, greppa armen på den som ska ledsaga med ena handen och en vit käpp med den andra. Sedan bär det av ut på stadens gator och torg.

Vi går hela tiden längst fram och längst bak, fångar upp deltagarna vid behov och ser till att ingen skadar sig. Med jämna mellanrum gör vi pauser längs med vägen för att tjänstepersonerna ska få ”byta” synstatus och för att ge möjlighet till reflektioner och frågor. Och det finns sannerligen mycket att reflektera över.

En utmanande trafikmiljö, oförutsedda hinder samt felgjorda och osammanhängande ledstråk var några av de saker som tjänstemännen reagerade på. Det märktes att de fick en ny insikt i hur svårt det kan vara att ta sig fram på stan när man har en synnedsättning och hur viktigt det är att planera och bygga rätt för att förenkla så mycket som möjligt. De har olika roller och ansvarsområden, men gemensamt är att man på något sätt arbetar med att utforma Uppsala stads utomhusmiljö. Vår förhoppning är att deltagarna betraktar denna miljö på ett nytt sätt, utifrån vårt perspektiv och därefter tar med sig de nya insikterna i sitt fortsatta arbete.

Och vi är långt ifrån klara. Närmast finns planer på att försöka få med oss fler tjänstepersoner inklusive cheferna på Uppsalas stadsbyggnadsförvaltning ut på vandring. Därefter får vi se vilken grupp vi inriktar oss på härnäst.

### Bildtexter

Gunilla blir ledsagad av Natalie på ledstråket över Forumtorget. Bilden visar även en snubbelrisk i form av ett sladdskydd.

Bildbeskrivning: Flera personer går i armkrok längs ett ledstråk på en gata. En i varje par har fingerad optik på sig och håller i en vit käpp.

Alla deltagare från SRF och kommunen står framför stadshuset redo för avfärd. Några har på sig synnedsättande bindlar eller teknikkäpp.

## Synskadad utmanade proffs i virtuellt race

När synskadade Anton Nilsson hörde att proffsföraren Timmy Hansen skulle satsa på e-sport, det vill säga köra i simulator, så skrev han ett meddelande till honom där han frågade om Timmy kunde tänka sig en utmaning mot honom. Det kunde Timmy, och tävlingen ägde rum. Resultatet blev att Anton vann två av fem race över Timmy.

– Det gick bättre än vad jag vågade hoppas, berättar Anton.

– Att kunna slå en förare på VM-nivå är en grej man som gravt synskadad knappt vågar drömma om.

Timmy och Anton körde åtta race, varav Anton alltså vann två av dem.

– Jag känner mig väldigt nöjd med att ha slagit en tidigare världsmästare. Och med det bifall och alla gratulationer jag fått av folk som följde loppen så känner jag att man ändå gjort något stort.

Bildtext: Anton Nilsson i simulatorn.

Bildbeskrivning: Närbild på Anton med hörlurar på sig som håller i en ratt.

## Vi minns Lars Nord

En SRF-profil har gått ur tiden. Lars Nord hittades död i sin våning i Uppsala måndagen den 9 december. Han blev 86 år.

Lars Nord föddes den 1 mars 1938 och växte upp i Värmland. Efter studentexamen flyttade han till Uppsala för att läsa på universitetet. Den akademiska världen utgjorde hans yrkesliv, och han blev docent i statskunskap.

Som pensionär blev han synskadad, och år 2006 valdes Lars in i styrelsen för SRF Uppsala län. Han skulle komma att bli en mycket aktiv SRF:are, och vi har båda haft ett nära samspel med honom under många år.

Vid kongressen 2008 valdes Lars Nord in i riksförbundets styrelse, och han utsågs till förbundets andra vice ordförande vid ett organisationsråd i januari 2010. Vid kongressen 2011 valdes Lars Nord till första vice ordförande i SRF. Tre år senare lämnade han förbundsstyrelsen, men ingick den kommande kongressperioden i riksförbundets granskningsutskott.

De senaste åren trappade Lars Nord ner sitt SRF-arbete, men han var aktiv in i det sista. Vi hade ett par trevliga timmar då vi satt vid samma bord som Lars vid ett samkväm efter SRF Uppsala läns halvårsmöte den 16 november. Då kunde vi inte ana att det var sista gången vi fick träffa honom.

Lars var en skarp och engagerad intressepolitiker. Med analytisk förmåga och sin härliga humor förde han SRF framåt. Han var lätt att samarbeta med och var både en god lyssnare och en drivande person med en spetsig penna. Läsandet, både av fakta och fiktion, var en viktig del i hans liv. Lars Nord har gått ur tiden, men han lever i våra minnen.

Gunilla och Håkan Thomsson

# Sista ordet

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

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

## Punktskrift – en livsnödvändig jubilar

År 2025 fyller punktskriften 200 år. Ända sedan 1825 har det taktila skriftspråket gett personer med synnedsättning möjlighet att ta till sig text och uttrycka sig skriftligt på ett jämlikt sätt. Trots det så är det inte självklart för oss synskadade att vi får lära oss punktskrift i Sverige år 2025.

Louis Braille kunde inte förutse dagens tekniska möjligheter när han la grunderna till det som är dagens punktskrift, men han visste att även synskadade behöver ett skriftspråk. För trots alla möjligheter som ny teknik har öppnat för personer med synnedsättning, så är punktskriften minst lika viktig i dag som då.

Det finns många som skulle behöva punktskrift som inte använder det i dag. Det kan bero på att alltför få unga lär sig det som en naturlig del i skolan. Samtidigt ser man att de som är duktiga på punktskrift i större utsträckning läser vidare efter gymnasiet. Högre utbildning är viktigt för att kunna få ett jobb, så för gruppen synskadade som har svårt att slå sig in på arbetsmarknaden är det ännu viktigare än för andra.

Punktskriften är alltså avgörande för fram-

tiden, både för hur det går i skolan och för framtida möjligheter till ett aktivt arbetsliv. Om man har den konkreta punktskriften har man lättare att tillgodogöra sig hela sin utbildning och all ny teknik.

Många tror att talböcker, datorer och smarta mobiler med skärmläsarprogram gör att punktskriften har spelat ut sin roll. Men att endast använda uppläst text gör att viktig kunskap, som att lära sig stavning, går om intet. Matematik och språkstudier är svårare för den som inte kan punkskrift. Många ord i svenskan låter likadana när vi får dem upplästa för oss, men i skrift ser man olikheterna.

I dag är punktskriften fortfarande inte en del av skollagen, vilket den så klart borde vara. Det är något SRF kommer att fortsätta kämpa för att den ska bli. Det borde vara lika självklart att synskadade elever får lära sig punktskrift som att man får lära sig läsa svartskrift i skolan. Alla elever måste ha rätt att nå sin fulla potential i skolan, även synskadade elever. Då är punktskriften en förutsättning för dem som inte kan se bokstäverna.

### Ordförandenytt

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

Niklas Mattssons nyhetsbrev Ordförandenytt. Anmäl dig genom att mejla

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

# Annonser

## Specsavers

Solglasögon eller vanliga glasögon? Vad sägs om båda?

Du betalar bara för det dyraste paret, det andra får du på köpet. Mixa och matcha bågar, färgtoner och glas för att skapa din unika 2 för 1-kombination.

Välj båda, nu från 395 kronor. 50 % på synundersökning.

Boka tid på [www.specsavers.se](http://www.specsavers.se)

När du köper båge från 395 kr får du ett andra par på köpet. Du betalar för paret med den dyraste kombinationen av glas och tillval. Vid köp av 2 för 1 får du dessutom solfärg och UV-skydd på köpet i ditt andra par (värde 600 kr). Kan inte kombineras med andra erbjudanden. 50% på synundersökning för glasögon utan köpkrav (ord. pris 445 kr). Gäller till 15/6 2025.

Specsavers logotyp: två gröna ovaler med namnet i mitten.

## Insyn: OrCam Read 3

OrCam Read 3 utmärker sig som en allt-i-ett-lösning, och erbjuder allt du behöver för oberoende läsning, inte bara nu utan även i många år framöver.

Tydliga gula knappar för bättre kontrast

Följande språk är inkluderade i enheten: svenska, norska, engelska, danska, finska, tyska, spanska och turkiska

Streckkodsläsning

### Den innehåller:

* Handhållen enhet: Läs omedelbart tryckt eller digital text från vilken yta som helst, hemma arbete eller när du reser.
* Stationär läsmaskin: Placera bara enheten i stativet (finns som tillbehör) så förvandlas den enkelt till en stationär läsplats (läsmaskin). Luta dig tillbaka och lyssna när den läser upp all tryckt eller digital text för dig.
* Smart förstoring: Förvandla vilken skärm som helst till en Smartläskamera. Öka eller minska förstoring, ställ in dina bästa kontrastfärger. Spara förstorat innehåll och mer
* AI Assistant – Fråga bara. Ta ett foto eller ladda upp text i Smar förstoring. Dra nytta av frågafunktionen när du använder OrCams smarta förstoring. Interagera med AI-assistenten på ett interaktivt, naturligt sätt och få omedelbara svar på alla frågor du ställer – oavsett om det handlar om texten eller andra ämnen.

Insyn, Sandsborgsvägen 55, 122 33 Enskede

Telefon: 0104550400, E-post: info@insyn.se

## Syntolkning.nu – vårens visningar

13 mar Egenmäktigt förfarande – Borås Stadsteater

16 mar Trollflöjten – FolkOperan

19 mar Flickan från landet i norr – Malmö Stadsteater

21 mar Bent – Borås Stadsteater

24 mar Lång dags färd mot natt – Vara Kulturhus

5 apr Amadeus – Kulturhuset Stadsteatern

6 apr La Bohéme – Malmö Opera

10 apr Stulna juveler – Norrbottensteatern i Luleå

11 apr Vildanden – Malmö Stadsteater

12 apr Charlie och chokladfabriken – GöteborgsOperan

22 apr Mediet – Stadsteatern i Lund

24 apr Pueblo – Stadsteatern i Lund

26 apr Madame Butterfly – GöteborgsOperan

27 apr Joy Ride – Malmö Operan

11 maj Pensionat Oscar – Kulturhuset Stadsteatern

14 jun Arnbergs korsetter i Larv – Teaterladan

22 jun Värmlänningarna – Gropen i Ransäter

28 jun Oss swingers emellan – Krusenstiernska teatern

alltomsyntolkning.nu

## Pluggar du på högskola?

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

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

Logotyp: De blindas bokfond

## Lyckopenningen

Smycket för livet sedan 1912. Nu även som flagga!

Till förmån för Synskadades Riksförbund.

08-399 070 eller lyckopenningen.se

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

Du har väl inte missat att Perspektiv finns som e-tidning?

Läs den på webben på länken 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 annan bakgrund. Du kan dessutom få tidningen uppläst. Klicka dig gärna fram i verktygen och prova möjligheterna! I appens arkiv finns även tidigare nummer av tidningen.

## SRF-annons: Sommarläger

Sol, bad, vattenkrig, lekar, musik och disco. Kom på sommarläger och träffa kompisar med synnedsättning!

Barn från hela landet är välkomna till Ågestagården i Farsta strand. Vi kommer att bada, fiska, paddla kanot, grilla korv, sjunga och busa. Vi kommer att åka till en trampolinpark där det finns studsmattor, klättervägg och hinderbana.

**Målgrupp:** Barn och ungdomar med synnedsättning i åldrarna 7–16 år.

**Lägerplats:** Ågestagården, Stockholms län.

**Sista anmälningsdag:** 16 maj.

**Kostnad:** Medlemmar 1700 kronor, två barn 3000 kronor. Ickemedlemmar 2300 kronor, ingen flerbarnsrabatt.

**Ingår:** Kost, logi och resa från hemorten samt aktiviteter och utflykter.

## SRF-annons: Ridläger

I samarbete med Tungelsta ridklubb i Stockholms län kommer vi att genomföra ett ridläger våren 2025. Ridklubben arbetar aktivt för att alla ska känna sig välkomna och för att alla ska få möjlighet att lära sig rid- och hästkunskap på ett tryggt och pedagogiskt sätt.

Vi anpassar lägret efter både nybörjare och dem som har ridvana.

**Målgrupp:** barn 7–16 år.

**Tid:** 9–11 maj.

**Lägerplats:** Tungelsta Ridklubb, Almåsa havshotell, Stockholm län.

**Sista anmälningsdag:** 11 april.

**Kostnad:** Medlemmar 400 kronor, två barn 600 kronor. Ickemedlemmar 600 kronor.

**Ingår:** Kost och logi samt resa från hemorten (buss eller tåg).

# SRF-annons: Resestipendier ur Norrmans fond

Om du drömmer om en riktigt härlig utlandsstudieresa, där du skulle vilja träffa andra synskadade eller organisationer som jobbar med synskadefrågor, kan stipendium ur Norrmans fond vara intressant för dig. Du kan söka medel för både dina och ledsagarens kostnader. Stipendiet är inte inkomstbaserat och du behöver inte skicka in inkomstuppgifter.

### Villkor

• Stipendium kan sökas för utlandsresa med syfte att träffa synskadade i andra länder eller delta i idrottsutbyte inom handikappidrott i andra länder, tävlingar eller träning.

Fler villkor och övrig information finns på webbplatsen srf.nu

Du kan även kontakta Irena von Hertzen

e-post: enskildabidrag@srf.nu

telefon: 08-39 91 27 eller

08-39 90 17

# Redaktionsruta

Ges ut av Synskadades Riksförbund, årgång 49

Utgivningsdag: 14 mars 2025

Nästa manusstopp: 9 april 2025

Nästa utgivning: 13 juni 2025

Omslag: Denise Cresso i skogen

Foto: Anna Rehnberg

Vinjettillustratör: Linnea Blixt

Tryckeri: Ljungbergs tryckeri, Punktdesign och Darub

### Redaktion

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

SRF Perspektiv, Box 90277,

120 24 Stockholm

Monica Walldén, redaktör

Kari Agger & Eva Karlsson, grafisk form

Ansvarig utgivare

Cecilia Ekstrand

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

### Prenumeration

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

Prenumeration

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

Yvonne Gille 08-39 92 32

### Annonser

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

Monica Walldén,

08-39 90 12

ISSN: 1652-263X

Stöd SRF

Plusgiro: 90 00 90-2