

Bygga nya vingar



Trogen min instinkt
tillverkar jag sakta och metodiskt
vingar
av det jag har till hands

Peter Curman



Man måste lyfta sig i håret
över svårigheterna.
Skrik, men flyg.

Elmer Diktonius

Handbok för nysynskadade

Utgiven av Synskadades Riksförbund



Synskadades Riksförbund 2012, fjärde upplagan

Illustrationer:

Lars Jonsson, ur boken ”Fåglar i Europa”

Foto och layout: Marie Ericsson

Tryckt av Lidingö Tryckeri AB, Stockholm, 2012

Bygga nya vingar kan beställas från

Kontorsservice, Synskadades Riksförbund,

122 88 Enskede, tel 08-39 90 00

e-post kontorsservice@srf.nu

Innehållsförteckning

Vad kan jag vänta mig av den här boken?	4
Hur ser man när man är synskadad?	7
Hur gör jag för att börja ett nytt liv?	13
Hur lär jag mig saker på nytt?	17
Vad händer med min ekonomi?	21
Hur kan jag hitta och ta mig fram?.....	27
Kan jag komma tillbaka till jobbet?.....	31
Finns det nya sätt att läsa och skriva på?	36
Vad ska jag göra på fritiden?	42
Hur fungerar det med studier?.....	46
Var träffar jag andra som vet hur det är?.....	50
”Jag är starkare i dag”	52
Var hittar jag allt i ordning från A till Ö?	57



Vad kan jag vänta mig av den här boken?

Denna bok vänder sig till alla som berörs av problemsituationen för personer med synnedsättning och i första hand till dig som nyligen själv blivit synskadad.

Till formen är den en handbok, fylld med fakta och mer tänkt som uppslagsbok än för sträckläsning. Vårt mål är att den ska få en fast plats i din bokhylla och rådfrågas när du kommer i kontakt med nya och främmande områden.

Handboken är också tänkt som en vägvisare till de informatörer, rådgivare, stödjare och hjälpare som finns runt om i samhället. De finns på så många håll att det kan vara svårt att hitta dem på egen hand.

Denna bok finns i tryckt upplaga, punktskrifts-version, Daisyversion och i Wordformat.

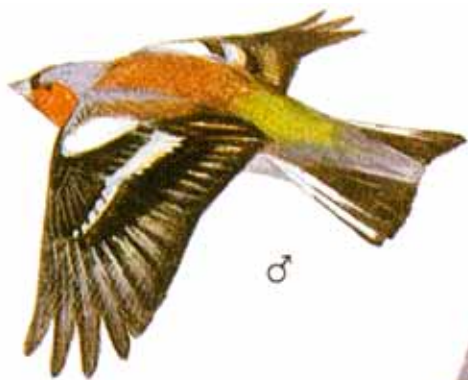
Boken består av två delar. Den första är en fakta-del, indelad i ämnesområden.

Andra delen av boken är en uppslagsdel. Här hittar du korta förklaringar på begrepp inom synskadeområdet och (i förekommande fall) sidhänvisningar till faktadelen. Här finns dessutom en mängd nyttiga telefonnummer och e-post-adresser.

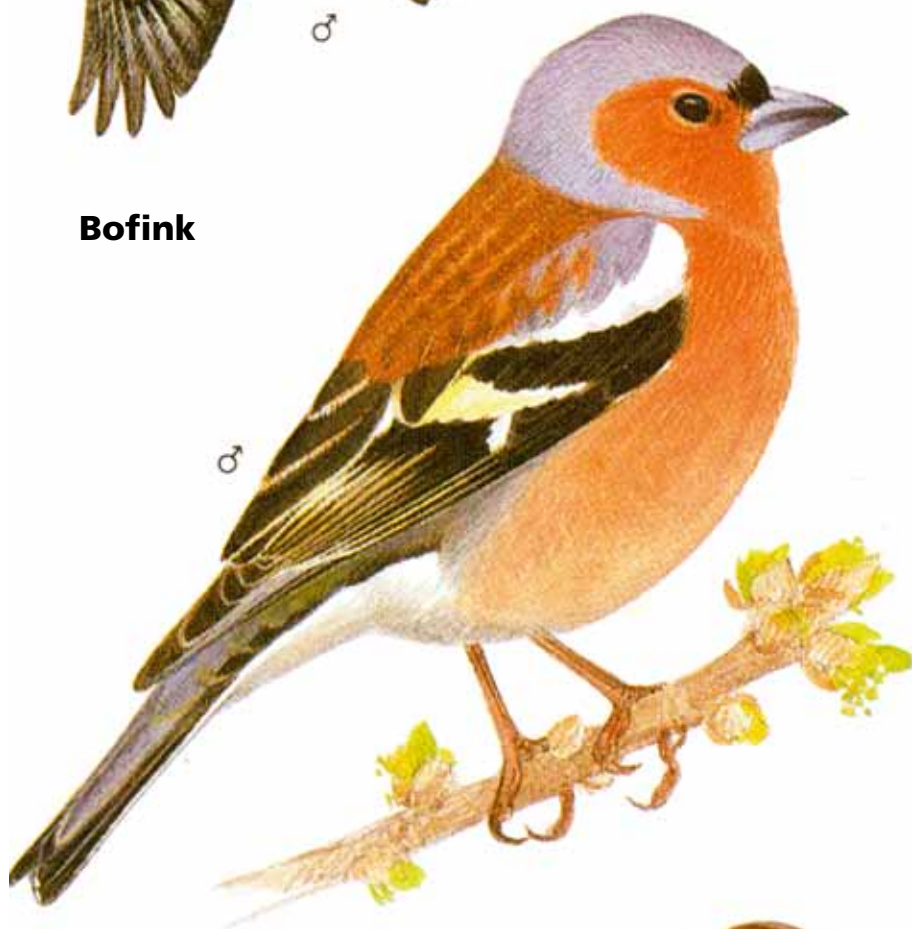
Mellan de bägge delarna får du träffa Susanna Dahlin, som berättar om sin synskada, sin väg till ett aktivt liv och en bättre kunskap om sina egna möjligheter.

Temat för boken är vingar och illustrationerna är hämtade ur boken Europas fåglar av konstnären Lars Jonsson. Vår förhoppning är att fåglarnas fria liv ska vara en källa till inspiration för dig.





Bofink



Hur ser man när man är synskadad?

Det finns ingen tydlig och påvisbar gräns mellan att vara seende och att vara synskadad. Gränsen är skarp nog för den enskilda personen men betydligt mer oskarp när vi ska försöka säga något generellt om den.

Många människor har någon form av synfel, som inte påverkar dem i vardagslivet. Man kan vara enögd med en syn som trots det fungerar väl. Mångas synfel korrigeras med glasögon. Den här boken vänder sig inte till dem.

I stället vänder vi oss till dig som känner igen dig i definitionen:

”Synskadad är den som har så nedsatt synförmåga att det är svårt eller omöjligt att läsa vanlig skrift eller att med synens hjälp orientera sig” (ur Synskadades Riksförbunds stadgar).

Det här är en funktionell definition på synskadan. Den utgår från hur du själv upplever din synförmåga. Andra praktiska vardagsexempel där synskadan är märkbar kan vara att inte känna igen grannen och kunna hälsa eller inte våga gå över trafikerade vägar. Att inte kunna handarbeta eller se TV:s textremsa är andra exempel.

Medicinsk definition

Världshälsoorganisationen (WHO) har formulerat en medicinsk definition, där en synnedsätt-

ning räknas som måttlig när synskärpan är 0,1-0,3 och svår när den är 0,05-0,1.

Om synskärpan är 0,05 eller mindre räknas man som blind. Synskärpan är det som mäts med hjälp av läkarens ögontavla. När synskärpan är 0,05 måste man gå mycket nära för att kunna läsa översta raden.

Förutom dålig synskärpa kan synen påverkas av dåligt kontrastseende eller mörkerseende och inskränkningar i synfältet.

Hur många synskadade finns det?

I och med att det är svårt att entydigt säga vem som är synskadad är det svårt att veta hur många synskadade som finns i Sverige. Landets syncentraler hade för några år sedan cirka 100 000 personer registrerade, varav en stor andel äldre.

Statistiska centralbyrån frågar i vissa av sina undersökningar om den svarande kan läsa texten i en vanlig dagstidning. I den senaste undersökningen svarade 130 000 personer mellan 16 och 84 år nej på den frågan.

Synskadades Riksförbund har omkring 12 000 medlemmar.

Ögonsjukdomar

Ögonsjukdomar påverkar synen på olika sätt. Här har vi genom fotomanipulation illustrerat några vanliga orsaker till synskador och hur de påverkar synfält och synskärpa.

Normalseende

Så här ser en fullt seende person en vanlig gatumiljö.



Grå starr

Grå starr, **katarakt**, är när ögats lins blivit grumlig. Synen blir suddig och bilden oklar. Grå starr är vanlig bland äldre men förekommer också hos små barn. Gråstarrsoperationer är mycket vanliga och synen blir oftast bra igen.



Glaukom

Glaukom, grön starr, är en smygande sjukdom med ofta höjt tryck inne i ögat. Synfältet påverkas till att börja med genom att ytterkanterna försvinner.



Makuladegeneration

Åldersförändringar i gula fläcken är vanlig bland äldre människor. Centralt i synfältet kan ett område skadas så att det är svårt att läsa och se på TV, medan sidoseendet längre ut i synfältet förblir friskt.



Näthinneavlossning

Näthinneavlossning begränsar synfältet motsvarande den lossnade näthinnan. Liknande synpåverkan kan uppstå vid hjärnblödning.



Retinitis pigmentosa (RP)

finns av många olika slag. Ofta ger RP upphov till så kallat **kikarseende**, eftersom de yttre delarna av näthinnan inte fungerar. RP orsakar ofta **nattblindhet**, eftersom mörkerseendet sätts ur spel.



Diabetes

Diabetes kan orsaka ögonblödningar och svullnader i ögats gula fläck. Bilden blir suddig och personen kan störas av mörka skyar eller grumlingar i synfältet. Även färgseendet kan påverkas.



Olyckshändelser och skador

Man kan förlora synen genom **olyckshändelser**. Personer som kommit till Sverige från andra länder kan ha förlorat hela eller delar av synen till följd av **krig** eller **naturkatastrofer**. **Undernäring** och **infektioner** kan också orsaka synskada.

Sångsvan



Knölsvan

Hur gör jag för att börja ett nytt liv?

Synskadan vänder upp och ner på hela livet. Din synskada kan ha kommit plötsligt eller smygande. Du kan vara blind eller synsvag. Det är inte sådana faktorer som påverkar hur du mår första tiden. I stället är den slående olikheten till det gamla livet som seende, det som sätter hela identiteten i gungning. Ska vi sätta ord på det, låt oss kalla det identitetskris.

Till att börja med har du besökt en ögonläkare och fått din syn undersökt. Han/hon har ställt en diagnos och du har kanske fått någon form av behandling.

Många av oss sätter i det längsta vårt hopp till läkarvetenskapen. Men allt går inte alltid att reparera. I en del fall är till sist det enda som återstår att acceptera synförlusten.

Du har inte längre en identitet som seende. I stället ska du bygga upp en ny identitet som synskadad, en process där det handlar om att borra ner nya rötter i stället för de gamla uppräckta.

Krisförlopp

I den klassiska beskrivningen av ett krisförlopp talar man till att börja med om chockfasen. Här har man ännu inte förstått innebörden av det skedda, man kan vara panikslagen eller på ytan helt oberörd.

Därnäst kommer reaktionsfasen, då man börjar förstå vad som hänt. Det är en tid fylld av smärta och kanhända även ångest. Här rannsakar man sitt liv och hittar alla drömmar som går i kras på grund av synskadan. Exempel på sorgeämnen andra synskadade berättat om är upplevelsen att förlora sitt

oberoende, att till exempel inte kunna läsa sin post eller kunna röra sig fritt ute i samhället.

Som nysynskadad har man rätt att vara oerhört ledsen. Under den här fasen vill man dessutom ofta veta mer om orsakerna till synskadan, till exempel om den är ärftlig. Be att få ett nytt besök hos din ögonläkare, där ni i lugn och ro går igenom vad din ögonsjukdom innebär.

Livet är oftast kaotiskt under den här tiden. Många vänder på dygnet, sover väldigt mycket eller inte alls. Matvanorna blir oregelbundna, matsmältningen fungerar dåligt för en del. Andra dövar smärtan med alkohol.

Under den här turbulenta tiden är det ett gott råd att inte vara alldeles ensam. Erfarenhetsmässigt vet vi att det är lätt hänt att skärma av andra människor och inte släppa in dem i sin sorg, men många gånger är den närmaste familjen och vännerna det allra bästa stödet.

Många finner ett stort stöd i att träffa andra som blivit synskadade och få veta hur de klarat av vardagliga problem.

Sök hjälp

Om du upplever stark ångest med självmordstankar och tankar som bara går i cirklar ska du definitivt söka professionell hjälp. Syncentralen erbjuder på de flesta platser kuratorshjälp eller gruppsamtal. Ett annat alternativ är att söka läkarhjälp.

Den här tiden kan dessutom vara känslomässigt tung för dina nära och kära. Även anhöriga upplever under den här tiden en kris med krossade drömmar och känslor av övergivenhet och bortglömdhet.

En del syncentraler och många lokalföreningar inom Synskadades Riksförbund ordnar anhörigträffar, vilket är ett bra och viktigt stöd för dem.

Nya rutiner och planer

Om reaktionsfasen är det absoluta bottenläget, så är nästa fas, bearbetningsfasen, ett steg upp mot ytan igen. Du börjar forma nya rutiner och hitta nya strukturer i det dagliga livet. Till att börja med handlar det om de enkla vardagsrutinerna – äta, sova, fylla dagarna med någon form av innehåll. Du börjar kunna överblicka synskadans konsekvenser på ett mer realistiskt sätt.

Här är det betydelsefullt att människorna omkring inte överbeskyddar dig. Det tar väldigt lång tid att bre en smörgås, men det är en skön känsla att göra det själv. Det är inte ovanligt att närstående fortsätter att vårda och fixa, vilket i onödan försvårar för den synskadade att komma i gång med sökandet efter sin nya identitet.

Slutligen följer nyorienteringsfasen, då du börjar planera för ditt nya liv och undersöker vilka möjligheter som finns. De gamla drömmarna har uppstått i nya skepnader eller begravts och ersatts av andra.

Du har då hittat tillbaka till dig själv igen. Förmodligen upptäcker du att du är dig ganska lik. Synskadan berövar dig aldrig din personlighet, den finns kvar hela tiden under den kaotiska ytan.

Så småningom börjar du fundera på hur du ska fortsätta leva ditt liv. Då börjar du på allvar ha nytta av den här boken.

Alpseglare



Hur lär jag mig saker på nytt?

Under din väg fram till nyorienteringsfasen har du gjort många nya erfarenheter. Du har dagligen löst problem och hittat på knep. Men du behöver också professionell hjälp och den får du i rehabiliteringen. Det första viktiga steget in i rehabiliteringen är att du får en remiss av din ögonläkare till landstingens syncentral.

Många av oss uppfattar synen som vårt viktigaste sinne. Utan tvivel är den vårt mest omedelbara sinne – synintrycken är de som når oss först och lägger därmed beslag på en mycket stor del av vår uppmärksamhet. De andra sinnen får finna sig i en roll som komplement, men i själva verket är de väl tränade i att förse oss med information. Vi luktar i örtkryddburkarna, vi känner skillnad på olika strömbrytare i det mörka rummet, vi hör vem som är i telefonluren och så vidare.

När synintrycken inte längre är lika omedelbara har man stor nytta av sina övriga sinnen. De synintryck som finns kvar blir också mer betydelsebärande. Färger, former och ljuskällor ger information. Dessutom kan man utveckla sin kapacitet, lära sig göra saker på nya sätt och hitta tillbaka till sitt gamla liv – men med nya verktyg. Allt det här brukar kallas rehabilitering.

Rehabilitering

I alla landsting finns minst en syncentral, som möter människor med diagnosticerade synskador. Här finns till exempel optikern, som provar ut glasögon

och andra optiska hjälpmedel. Synpedagogen tränar dig i att använda dina synrester och dina nya optiska hjälpmedel. I träningskök och andra miljöer träffar du anpassningsläraren och övar dig i att hantera vardagssituationer och hjälpmedel. Kuratorn är en samtalspartner. Sjukgymnasten kan ge dig råd och stöd i kroppsliga aspekter av en synnedsättning.

Rehabilitering handlar om att återerövra ditt självförtroende. Du lär dig ny teknik för att lösa vardagliga problem. Du återfår funktioner och färdigheter som genom synskadan tillfälligt förlorats eller reducerats.

Synskadades Riksförbund har pekat på några viktiga, praktiska mål i rehabiliteringen:

- veta vilka rehabiliteringsinsatser, hjälpmedel och samhällsservice som du kan få tillgång till,
- känna sig trygg i sin identitet som synskadad,
- våga delta i samhällslivet och där utöva sina intressen,
- lära sig att hantera och skapa sociala relationer,
- kunna behålla och utveckla rörlighet och fysisk styrka,
- kunna förflytta sig på egen hand i känd inom- och utomhusmiljö,
- kunna förflytta sig till en adress på okänd ort,
- lära sig att hantera ett läs- och skrivspråk,
- kunna sköta sina inköp och hushållsarbete,
- kunna sköta sin personliga hygien och klädvård.

Konkreta mål och tidsplan

På syncentralen börjar den grundläggande färdighetsträningen. Det är viktigt att du och syncentralens personal gör upp en plan med dina konkreta mål och en tidsplan. Insistera gärna på detta.

Syncentralerna hjälper dig även med andra hjälpmedel förutom optiska. Framför allt har de hand om

sådana hjälpmedel som du behöver i hemmet och för din fritid. En del hjälpmedel kostar pengar, andra är gratis. När det gäller kostnaderna skiljer sig lands-
tingen mycket åt.

På hemmaplan får du sedan i de flesta kommuner hjälp av en **syninstruktör**, som hjälper till med anpassning och träning i hemmiljö. En del kommuner saknar syninstruktör. Andra har en gemensam tjänst för synskadade och hörselskadade eller har hittat en annan lösning. Socialkontoret eller handikappkonsulenten i din kommun vet mer!

Det är viktigt att du i rehabiliteringen får utrymme för ditt eget personliga växande och att det blir en växelgång mellan träning och mognad. De praktiska färdigheter du lär dig ger ökat självförtroende och utifrån det ökade självförtroendet kommer du att ta dig an nya utmaningar och lära dig nya saker.

Många vägar leder vidare

Från syncentralen leder många vägar vidare till olika rehabiliteringsmöjligheter. Det finns till exempel sex **folkhögskolor** som ordnar korttidskurser, främst för nysynskadade.

Skata



Vad händer med min ekonomi?

Din ekonomi kan komma att påverkas av din synskada. De flesta nysynskadade i yrkesverksam ålder går igenom någon tid av sjukskrivning och/eller rehabilitering, där du i stället för vanlig lön får någon form av ersättning från Försäkringskassan. Försök hålla kvar kontakten med din arbetsgivare och diskutera hur ditt arbete kan anpassas till dina nya förutsättningar.

Det här är ett område som ständigt förändras beroende på nya politiska beslut. Vi kommer därför inte att gå in i detalj på bidragsnivåer. Vänd dig till din lokala Försäkringskassa för aktuella besked.

Försäkringskassan

Försäkringskassan och arbetsgivaren har ett gemensamt ansvar för synskadades rehabiliteringsmöjligheter. Detta gäller upp till 67 års ålder, då hjälpmedel och andra insatser kan utgå. För dem som är äldre är det landstingens syncentral som ansvarar för rehabiliteringen. Barnen får stöd via habilitering, syncentral och Specialpedagogiska skolmyndigheten.

Försäkringskassan är också ansvarig för samordning av rehabiliteringsformer. Den ska därtill se till att du får **sjukpenning**, **rehabiliteringsbidrag** eller andra bidrag du är berättigad till. Det är med andra ord en mycket viktig kontakt. Din lokala Försäkringskassa har en rehabiliteringshandläggare, som du ska se till att få kontakt med.

Reglerna för hur Försäkringskassan handlägger rehabiliteringen förändras efterhand och vi kommer

därför inte att gå in på detta i detalj i den här boken. Ta kontakt med Försäkringskassan för mera information. Det är också viktigt att komma ihåg att arbetsgivaren har skyldigheter vad gäller rehabiliteringen.

Försök att själv vara aktiv och skaffa information vad som händer, det är ju du som är huvudpersonen.

Handikappersättning

En ekonomisk ersättning som handläggs av Försäkringskassan är handikappersättningen. Den ska kompensera dig för merkostnader som din synskada medför. Du ansöker om handikappersättning på en särskild blankett, som finns hos Försäkringskassan.

Du kan endast få handikappersättning om synskadan inträffade innan 65 års ålder.

Handikappersättning är inte skattepliktig. Kommunen ger bidrag till handikappanpassning av hemmet, till exempel om du behöver bättre belysning.

Kontrollera din försäkring

Du ska dessutom definitivt kontrollera din försäkring. Om du har en kombinerad sjuk- och olycksfallsförsäkring är det stor sannolikhet att du får ersättning från den. Om du bara har en olycksfallsförsäkring gäller det att skadan ska ha orsakats av ”plötsliga yttre händelser”.

Din synskada kommer förmodligen att påverka ditt försäkringsskydd framöver. Du hamnar i en grupp som, enligt försäkringsbolagens definitioner, lever farligare än andra. Det kan innebära en högre försäkringspremie eller ändrade försäkringsvillkor.

Det kan vara klokt att reda ut dessa frågor med din försäkringshandläggare.

Härfågel



Spara alla kvitton

Du har kanske tidigare varit en frisk person utan särskilt mycket samröre med sjukvården. Då kan det vara på sin plats att påpeka att du ska spara alla kvitton på läkarbesök och receptbelagda mediciner. När vårdkostnaderna respektive medicinkostnaderna överstigit vissa belopp får du frikort. Hör med vårdcentral eller apotek, som registrerar dina utlägg i sitt datasystem.

Du har viss möjlighet att få ekonomisk ersättning för sjukresor. Villkoren skiljer sig väsentligt landsting emellan – fråga på din vårdcentral.

Din privatekonomi

En annan fråga inom det här området är hur du framöver ska kunna hålla ordning på din privatekonomi. En bra service för synskadade är bankernas telefonservice och talsvarssystem. Du ringer till banken och talar direkt med en banktjänsteman eller kontrollerar själv ditt saldo och gör överföringar med hjälp av knapparna på din telefon och en talande koddosa som du kan få från din bank.

Vissa banker erbjuder synskadade med personkonto i banken särskild service med till exempel kontobesked i punktskrift.

Synskadade som inte kan läsa telefonkatalogen kan genom kontakt med syncentralen få ett intyg som efter ansökan ger rätt till gratis information från nummerupplysningen.

Stipendier och fonder

Synskadades Riksförbund är en organisation med mer än 100 år på nacken. Organisationen har under årens lopp mottagit donationer och testamentsgåvor, som fonderats och förvaltas av en särskild stiftelse. Synskadades stiftelse ger bidrag till bland annat

”vård av behövande blinda” och kan bland annat sökas för rekreation, sysselsättning och hushållsmaskiner. Observera att en ekonomisk prövning görs.

Lars Norrmans fond ger stipendier för att träffa andra synskadade i andra länder.

Makarna Myrdals fond ger stipendier till synskadade under 30 år som bedriver målinriktade studier på eftergymnasial nivå.

SRF centralt berättar mer.

Jaktfalk



Hur kan jag hitta och ta mig fram?

Ett av de mest påtagliga praktiska problemen med att vara synskadad är svårigheten att orientera sig i omgivningen.

Orienteringsträning är därför ett viktigt moment i rehabiliteringen, och där blir också de flesta bekanta med hjälpmedlet som blivit synskadades symbol runt om i världen – **den vita käppen**.

Den vita käppen

Generellt kan man säga att ju större din synnedsättning är, desto större nytta har du av den vita käppen. Men käppen kan också vara ett hjälpmedel för alla synskadade, användbart i alla situationer där synen inte räcker till. Du hittar kanske till affären och dagis med synens hjälp men plockar fram käppen när du är i en främmande omgivning. Är du synsvag utan mörkerseende behövs käppen på kvällar och nätter. Käppen visar omgivningen och trafikanter att de bör vara särskilt uppmärksamma.

Med självförtroende och käppteknik i grunden skänker käppen ett stort mått av frihet och oberoende. Den är på samma gång en vägvisare och ett varningsmärke.

Ledarhunden

Ledarhunden är en tjänstehund och ett levande hjälpmedel, men samtidigt är den naturligtvis också en vanlig hund med de krav och behov som alla hundar har.

Hundens uppgift är att leda förbi faror och hin-

der, men den hittar inte, det måste föraren göra själv. För föraren innebär ledarhunden större frihet och oberoende. För att ansöka om ledarhund vänder du dig till din syncentral. Det finns idag cirka 300 ledarhundsekipage.

Den vanligaste ledarhundsrassen är labrador. Men det finns även schäfer, golden retriever samt stor pudel.

Kollektivtrafik, färdtjänst och ledsagare

Lokaltrafiken är i viss utsträckning anpassad för synskadade resenärer, men det är svårt att få överblick över busstorg, tidtabeller och hållplatser. Hållplatsutrop på bussar, tunnelbanor och spårvagnar är en service som fungerar si och så. Det skiljer mycket i ambitionsnivå mellan både chaufförer och trafikbolag.

På en del platser finns det en telefonsvarare eller telefonservice som ger besked om tidtabeller med mera. Något enstaka trafikbolag har gett ut tidtabeller på punktskrift. Med dataanpassningar och telefon, kan även du ta del av viss service till trafikanter.

Om du tycker att synskadan gör det alltför svårt för dig att använda allmänna kommunikationer ska du söka färdtjänst. Du ansöker hos din kommun, som också kan berätta om vilka regler som gäller i kommunen/länet. Organisation och taxor skiljer sig mycket mellan olika kommuner och landsting.

För resor utanför den egna färdtjänstens gränser ansöker du om riksfärdtjänst hos din kommun.

I många kommuner finns det någon form av ledsagarservice, det vill säga du kan få sällskap och guidning på skogspromenaden eller inköpsrundan. Hur mycket ledsagning du får och till vilka ändamål skiftar från kommun till kommun. På en del håll samarbetar kommunen med flera frivilligorganisatio-



Hackspett

ner (se även fritidskapitlet).

Som gravt synskadad är det möjligt att söka ledsagning ”enligt LSS”, det vill säga enligt lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade. LSS började tillämpas i början av 1990-talet för att garantera att svårt funktionshindrade får den hjälp de behöver. I praktiken har synskadade endast i undantagsfall bedömts vara berättigade till hjälp enligt denna lag. Men som gravt synskadad kan man alltså hänvisa till LSS vid ansökan om ledsagning. Då ska det vara sökandens behov som styr, inte kommunens regler och begränsningar.

Ansök om kommunal service brevledes! Då ställer du högre krav på kommunen, som måste utreda en skriftlig ansökan. Du får då även beslutet svart på vitt. Där ska det även stå hur du gör om du vill överklaga ett i ditt tycke felaktigt beslut.

Passagerarassistans på resan

Om du ska resa längre sträckor på egen hand bör du be om ledsagning när du bokar din biljett. Om biljettbokningen inte kan lämna besked får man vända sig till respektive flygplats, station eller bussterminal.

På de flesta stora flygplatser i Sverige samarbetar flygbolagen och Luftfartsverket kring passagerarassistansen. Vissa mindre flygbolag vill dock ordna sin ledsagning själva. Du får höra med respektive bolag vad som gäller när du bokar din biljett.

Rabattsystemen på inrikesflyget är omfattande. I somliga fall erbjuds du handikapprabatt. Hör med biljettbokningen vilka alternativ som finns!

Kan jag komma tillbaka till jobbet?

När du jobbat med din rehabilitering och börjar känna dig redo att gå tillbaka till arbetet är det viktigt att du får det stöd som du behöver.

Arbetsgivarens ansvar

Till att börja med ska vi slå fast att ingen arbetsgivare har laglig rätt att avskeda dig på grund av din synskada. Tvärtom har arbetsgivaren ansvar för att det finns arbetsuppgifter som passar dig när du kommer tillbaka. Det är viktigt att arbetsgivaren tar det ansvaret på allvar och sätter sig in i vad som krävs för att arbetsplatsen ska fungera bra för en synskadad medarbetare. Fördomar och bristande kreativitet eller ren okunskap lägger ibland hinder i vägen.

Det finns hjälp utifrån att få via Försäkringskassan eller Arbetsförmedlingen. Arbetsgivaren eller Försäkringskassan kan köpa expertmedverkan och upphandlade insatser från bland annat olika hjälpmedelsföretag. Där kan ingå att utreda och klargöra dina arbetsförutsättningar, yrkesvägledning samt att anpassa din arbetsplats med de hjälpmedel som kan bli aktuella.

Om du är arbetslös

Om du är arbetslös bör du vända dig direkt till din lokala Arbetsförmedling. Det finns en rad olika insatser som Arbetsförmedlingen har till sitt förfogande för att du ska finna ett arbete.

Genom din arbetsförmedlare kan du få kontakt med synspecialister. De arbetar med att utreda vilka

praktiska konsekvenser synsättsättningen har och kan bland annat hjälpa dig att klargöra dina arbetsförutsättningar och ge yrkesvägledning. Utifrån kraven på arbetsplatsen och dina egna behov och önskemål kan de ge rekommendationer till den lokala Arbetsförmedlingen hur man kan göra tekniska anpassningar.

Hjälpmedel på arbetsplatsen

De första tolv månaderna av din anställning kan Arbetsförmedlingen ge ekonomiskt stöd till hjälpmedel på arbetsplatsen. (Det gäller även egna företagare och fria yrkesutövare under verksamhetens 12 första månader.) Därefter har arbetsgivaren och/eller Försäkringskassan ett särskilt ansvar. Om du har en anställning där arbetsgivaren får någon form av lönesubvention kan Arbetsförmedlingen lämna stöd till hjälpmedel så länge som lönesubventionen lämnas.

Hjälpmedlet är personens egendom så länge det används för avsett ändamål. Förstoringsprogram till en dator, program för talsyntes, en punktskriftsdisplay eller ett anteckningshjälpmedel är exempel på personliga hjälpmedel på arbetsplatsen. Förstorande system, digitala fickminnen och daisyspelare för att lyssna på inläst information är andra exempel. Eventuellt kan utbildning på hjälpmedlen behövas. Stöd till hjälpmedel på arbetsplatsen kan lämnas till en person upp till 67 års ålder.

Arbetsgivaren kan också söka bidrag för ”fasta” hjälpmedel (anordningar), som kan behövas på arbetsplatsen.

Personligt biträde

Arbetsgivaren har möjlighet att få bidrag från Arbetsförmedlingen för att en av dina arbetskamrater ska fungera som personligt biträde till dig. Det vill

säga ge dig hjälp som du behöver för att klara jobbet fullt ut. Kunskap, samarbete och arbetshjälpmedel brukar räta ut de flesta frågetecknen kring din återkomst till jobbet.

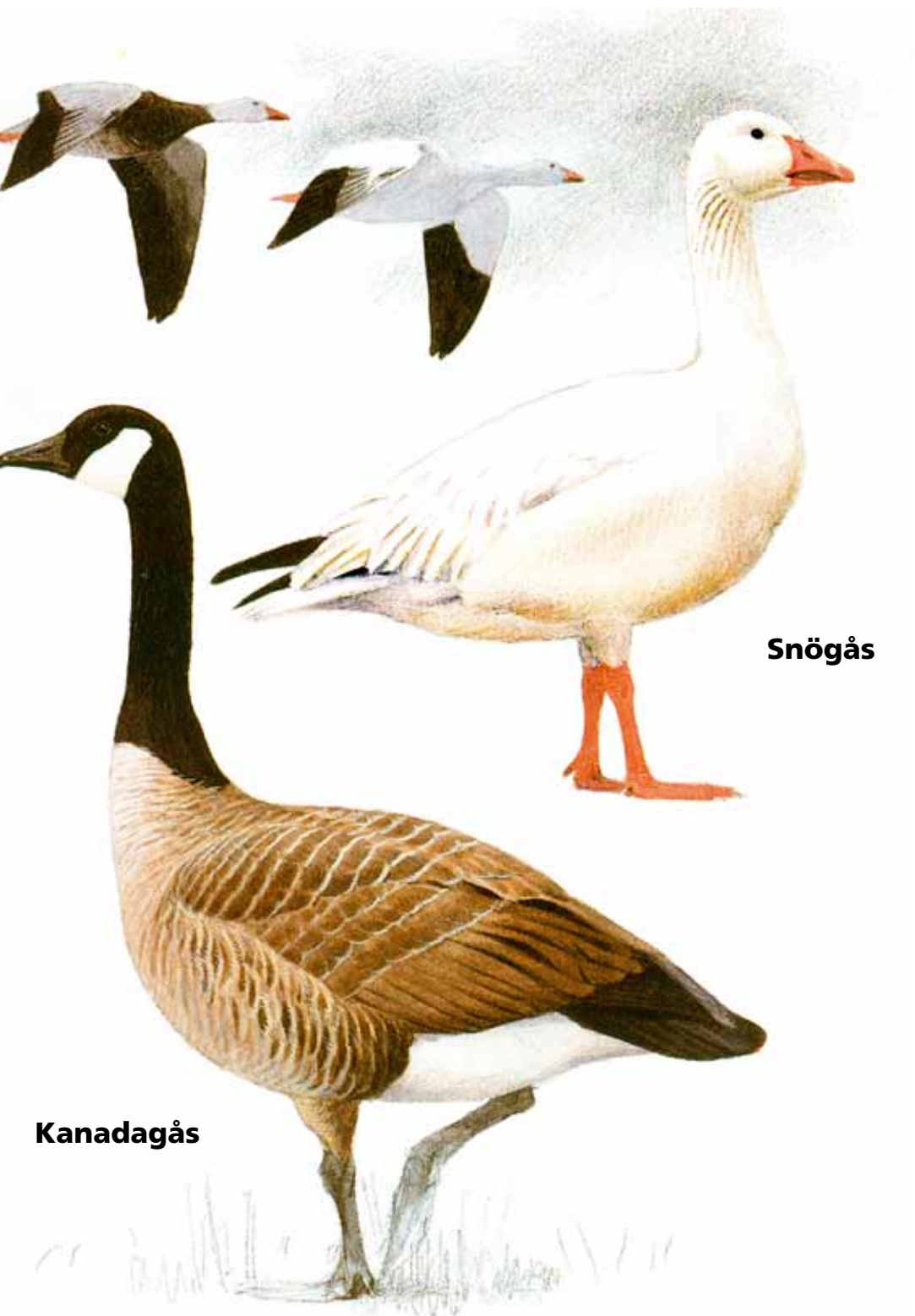
SIUS

Arbetsförmedlingen har speciella SIUS-konsulenter för personer med synnedsättning. SIUS står för särskilt introduktions- och uppföljningsstöd. SIUS-konsumenten kontaktar arbetsgivaren om en möjlig anställning för dig och kan vara med vid introduktionen och sedan stödja dig under en längre tid.

Det underlättar om du hållit kontakten med dina arbetskamrater och med din lokala fackklubb under sjukskrivning och rehabilitering. Ju mer facket känner till om dig och dina möjligheter, desto lättare är det att få fackligt stöd om det skulle behövas.

Det är betydelsefullt att du diskuterar igenom den kommande arbetssituationen med dina arbetskamrater och berättar vad du med dina hjälpmedel klarar





Snögås

Kanadagås

av. Be gärna personal från Arbetsförmedlingens synresurser eller syncentralen att vara med vid en informationsträff. Förmodligen är dina arbetskamrater nyfikna på hur dina hjälpmedel fungerar och hur du löser dina uppgifter. Det underlättar både för dig och dem om du visar och berättar.

Det är inte alltid det fungerar att gå tillbaka till sitt gamla jobb. Så är det bland annat i många praktiska yrken. Arbetsförmedlingen kan ge stöd om du är arbetslös eller när du ska byta jobb.

Tänk på att det numera finns en lag mot diskriminering i arbetslivet på grund av funktionsnedsättning.

Arbetsförmedlingen har särskilda resurser för personer med synnedsättning med uppgift att underlätta för synskadade att finna, få och behålla ett arbete, oavsett om du är anställd eller vill starta ett eget företag. Alla kontakter ska gå genom arbetsförmedlaren på hemorten.

Finns det nya sätt att läsa och skriva på?

Om du gillar att ha böcker och tidningar omkring dig finns det ingen anledning att du ska sluta läsa nu. Vänd dig till ditt bibliotek. Där finns ett första utbud talböcker och taltidningar, så att du kan pröva på detta nya läsmedium. Troligen kan du också prenumerera på din dagstidning, men nu inläst.

Talböcker

Talböcker är inlästa böcker på cd-skiva. De är till för alla läshandikappade. Talböckerna finns för utlåning på biblioteken. I dag är utbudet cirka 80 000 titlar. Ungefär en tredjedel av totala antalet böcker som ges ut görs som talböcker.

Din bibliotekarie hjälper dig att söka titlar och beställa från andra bibliotek. Det går också att begära direkt från Talboks- och Punktskriftsbiblioteket, TPB, att en bok ska läsas in och oftast gör de så. Med en anpassad dator, kan du numera även ladda hem talböcker direkt till din dator. TPB ger dig information om detta.

Ljudböcker

Flera bokförlag säljer numer så kallade ljudböcker. Böckerna är inlästa på cd-skiva och kan lånas på biblioteket eller köpas i bokhandeln.

Hittills har svenska och utländska romaner och deckare dominerat ljudboksmarknaden.

DAISY

Digital teknik används numer både för att producera

böcker och för att lyssna/läsa. DAISY betyder Digital Accessible Information System eller på svenska Tillgängligt Digitalt Informationssystem.

Böcker som produceras i DAISY-format kan lagras på alla digitala medier som har tillräckligt stort minne. Det vanligaste lässättet är från en cd-rom-skiva i en DAISY-spelare. Det finns också DAISY-program till datorer. I de flesta mp3-spelare kan man också lyssna/läsa DAISY-böcker, men då går man miste om de flesta av DAISY-formatets unika läsfunktioner.

Böcker inlästa i DAISY-formatet skiljer sig från ljudböcker och cd-skivor genom sin långa speltid. På en skiva kan upp till 50 timmars inläsning lagras. I inläsningar gjorda i DAISY kan du söka mellan kapitel, underrubriker och sidor. Du kan lägga in elektroniska bokmärken och du behöver inte leta upp var du slutade läsa.

Läsapparater – spelare

Nästan alla syncentraler beviljar nu DAISY-spelare som läshjälpmedel. Du kan också låna en DAISY-spelare från ditt bibliotek.

De företag som specialiserar sig på produkter anpassade bland annat för synskadade säljer en rad olika DAISY-spelare och DAISY-program till datorer.

Taltidningar

Ett antal tidningar kommer i dag ut med egna upplagor på taltidning. Ibland är det tidningen i sin helhet, ibland är texten redigerad för att rymmas på en cd-skiva.

Många kommuner har en inläsningstjänst, som läser in skrivet och tryckt material på beställning. Tjänsten är oftast knuten till biblioteket.

I flertalet län finns både särskilda taltidningar för

kommunen och länet. Fråga på biblioteket eller syncentralen.

Dagstidningar på tal använder speciella tekniker där du kan läsa din dagstidning antingen genom speciella mottagare där inläst material spelas in nattetid eller tidningen i sin helhet genom antingen dator eller mobiltelefon.

Ta kontakt med din dagstidning för mer information om utgivning och överföringsmetoder på din ort.

Post och information

På många offentliga bibliotek finns en särskild tjänst för läshandikappade. Inläsningstjänsten läser in material som du är i behov av, till exempel privat post, bruksanvisningar etcetera.

Talboks- och Punktskriftsbiblioteket har en service med utskrift i punktskrift.

För uppläsning direkt finns en särskild telefax-service. Du faxar dina brev och trycksaker till TPB och får sedan texten uppläst i telefon.

Fickminne – digital anteckningsbok

Om du inte längre använder papper och penna är ett litet digitalt fickminne med inspelningsmöjlighet bra för att göra anteckningar, skapa telefonbok, spela in från möten etcetera.

De digitala anteckningsböckerna är små och lätta och finns i några olika utföranden. Din syncentral och/eller någon av försäljarna kan ge mer information.

Punktskrivare – digital anteckningsbok

För dig som lärt dig läsa och skriva punktskrift och vill kunna ha den överblick som en skriven text alltid innebär finns några olika digitala anteckningsböcker med punktläsrad. Tangentbordet är utformat för

skrivning i punktskrift, anteckningar kan lätt förflyttas mellan anteckningsboken och dator.

Punktskrift

När man inte längre kan läsa tryckt text är punktskriften det skriftspråk som gäller. Alfabetet är logiskt uppbyggt, men för många känns det till att börja med ovant att läsa med fingrarna. Punktskriften ger dig ett läs- och skriftspråk som är användbart till allt från att göra korta noteringar i almanackan till att läsa långa romaner, beroende på dina behov. I första hand är det syncentralen som ska se till att du får nödvändig punktskriftsträning.

Optiska hjälpmedel

Om du har synrester och vill fortsätta läsa tryckt text är det viktigt att du har tillgång till bra optiska hjälpmedel. Det räcker många gånger inte med att syncentralen provar ut och ordinerar dem, det behövs dessutom en hel del träning för att lära sig nya lästekniker. Synpedagogen hjälper till, eventuellt med assistans av heminstruktören.

Böcker med stor stil

Det finns böcker tryckta med ungefär dubbelt så stor stil som i vanliga utgåvor. De kan lånas på biblioteken.

Det trycks inte särskilt många nya titlar med större stil nu längre. Men i större bokhandlar kan det vara värt att fråga efter dessa.

Persondatorer och anpassningar

Till persondatorer finns en rad anpassningar för synskadade. Du som ser litet grann kan ha stor nytta av ett program som förstorar det som finns på bildskärmen. För dig som helst läser punktskrift finns pro-

Tjäder



gram som omvandlar texten i datorn så att den kan läsas med en punktskriftsskärm. Många läser hellre med öronen och då finns det syntetiska talet.

Har man tillgång till en dator med anpassningar öppnar sig ytterligare möjligheter när det gäller att läsa och skriva. Det gäller i arbetslivet, i skolan och inte minst på fritiden.

Mobiltelefon med anpassningar

Mobiltelefoner liknar alltmer persondatorer. Telefonbok, kalender, möjligheter att skicka meddelanden och sms är standard nu för tiden.

För dessa små apparater finns också program som förstorar och program som gör det möjligt att hantera telefonen med stöd av syntetiskt tal.

Vad ska jag göra på fritiden?

Men du vill kanske göra mer på fritiden än att sitta hemma och läsa talböcker?

Resor

Vad sägs då om en veckas sol- och badresa utomlands eller något evenemang i Sverige att förgylla vardagen med? Sådana möjligheter erbjuder SRF Fritid som arrangerar cirka 15 resor om året för synskadade.

På varje resa finns ett antal vana ledsagare med, vilket gör det tryggt att resa i väg på egen hand.

SRF Fritids katalog kommer ut två gånger varje år och innehåller resor både i Sverige och utomlands. Om du vill ha en lugnare semester finns Almåsa Kursgård i Västerhaninge och semesterhemmet Solhaga i Markaryd. Hit åker man för en skön ledighet och viss extra service, dock ej ledsagning.

Flera av SRF:s distrikt och lokalföreningar ordnar också resor och semesteraktiviteter.

Det är fullt möjligt att åka i väg på egen hand som synskadad. Det finns exempel på både äventyrs- och charterresenärer som kan berätta om spännande reseäventyr. Det brukar dock krävas ordentliga genomgångar med både researrangör, guider och reseledare för att alla ska vara införstådda med vilken hjälp som krävs respektive erbjuds.

I kapitlet ”Hur kan jag hitta och ta mig fram” berättade vi om den kommunala ledsagarservicen.



Hornuggla



Fråga din kommun om du kan använda den för att gå på olika evenemang, till exempel en fotbollsmatch eller en teaterföreställning. I en del kommuner jobbar föreningsmänniskor som ledsagare, för att para ihop önskemål med kunniga ledsagare.

Syntolkning

Syntolkning är en muntlig tolkning av synintryck, till exempel vid en teaterföreställning, filmvisning eller idrottstävling. Via en liten mottagare får du förklarande kommentarer direkt i ditt öra.

Ett växande antal svenska filmer på dvd har ett spår med filmens bild, ljud och syntolkning.

Syntolkning görs också av en del föremål och utställningar på museer. Informationen kan laddas ner från hemsidan eller lån av cd-guide på plats, ibland kompletterad med kännbara reliefbilder.

Det kan löna sig att ringa och höra.

Sveriges Television har utvecklat ett system för uppläsning av textremsan med syntetiskt tal. Servicen finns ännu så länge bara för översättningstext på filmer och dokumentärer i TV1 och TV2.

Två digitalboxar behövs för att samköra filmen med uppläsningen av textremsan. Vänd dig till synskadades Riksförbund eller Sveriges Television för mer information.

Idrott och hobby

Inom handikappidrotten finns mycket kunskap om synskadade och idrott. Om du gillar bollsporter ska du till exempel prova på goalboll, ett lagspel där man inte får använda synen alls utan är hänvisad till hörsel och känsel. Om man vill träna på gym eller komma ut och springa eller åka skidor så är det ingen omöjlighet. Fråga din kommun om du kan få ledsagning.

På hjälpmedelssidan finns också anpassade verktyg som tumstockar och vattenpass ifall du gillar att snickra eller fixa olika saker i ditt hem.

Hör till exempel med Iris hjälpmedelsbutik, som är en stor försäljare av hjälpmedel!

Inom synskadavärlden finns också flera specialföreningar och organisationer, till exempel Synskadades schackförbund och Synskadade konstnärers och konsthantverkares förening. Hör med SRF om vad som finns.



Hur fungerar det med studier?

Modern teknik, pedagogiskt stöd och anpassad litteratur kan ge dig förutsättningarna till ett lyckat studieresultat. Du bör i god tid förbereda din utbildning eftersom det kan ta tid att kontakta myndigheter, att bestämma vilka hjälpmedel du behöver och att beställa och producera litteratur.

Utformningen av stödet kan se olika ut beroende av vilken utbildning du väljer och vilka dina personliga behov är.

Inom vuxenutbildningen är det framför allt det offentliga skolväsendets utbildningar och högskoleutbildningar som har ett väl fungerande stöd.

Har du svårt att läsa vanlig text kan du få anpassad litteratur till exempel elektroniska textböcker (e-text), talböcker eller punktskriftsböcker.

Personliga hjälpmedel lånar du från syncentralen vid landstinget där du studerar och är mantalsskriven. Detta gäller alla utbildningar utom arbetsmarknadsutbildningar.

Utrustning och hjälpmedel som du måste ha i skolan för att kunna utföra skolarbetet bekostas av skolan. Bärbar dator är exempel på ett hjälpmedel som ibland lånas ut av skolan och ibland lånas ut av syncentralen. Hjälpmedel som betalas av skolan, ägs av skolan och blir kvar i skolan efter avslutad utbildning.

Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM) utvecklar, anpassar, producerar och säljer specialpedagogiska läromedel för barn, ungdomar och vuxna med olika funktionshinder.

SPSM har rådgivare som ger handledning till arbetslag, specialpedagoger, rektorer, chefer med flera inom ungdoms- och vuxenutbildningen.

Högskola/universitet

Det finns en samordnare för studenter med funktionsnedsättning vid (nästan) alla universitet och högskolor. Du kan rådgöra med samordnaren om dina studievillkor och förutsättningar inför eller under högskolestudier. Kurslitteraturen beställs från TPB av personalen vid högskole/universitetsbiblioteket där du studerar. Du kan få kurslitteraturen direkt i handen på högskolebiblioteket. Bibliotekarien laddar ner talboken och överför den på en cd-romskiva.

Studerar du vid högskolan har du möjlighet till särskilt pedagogiskt stöd.

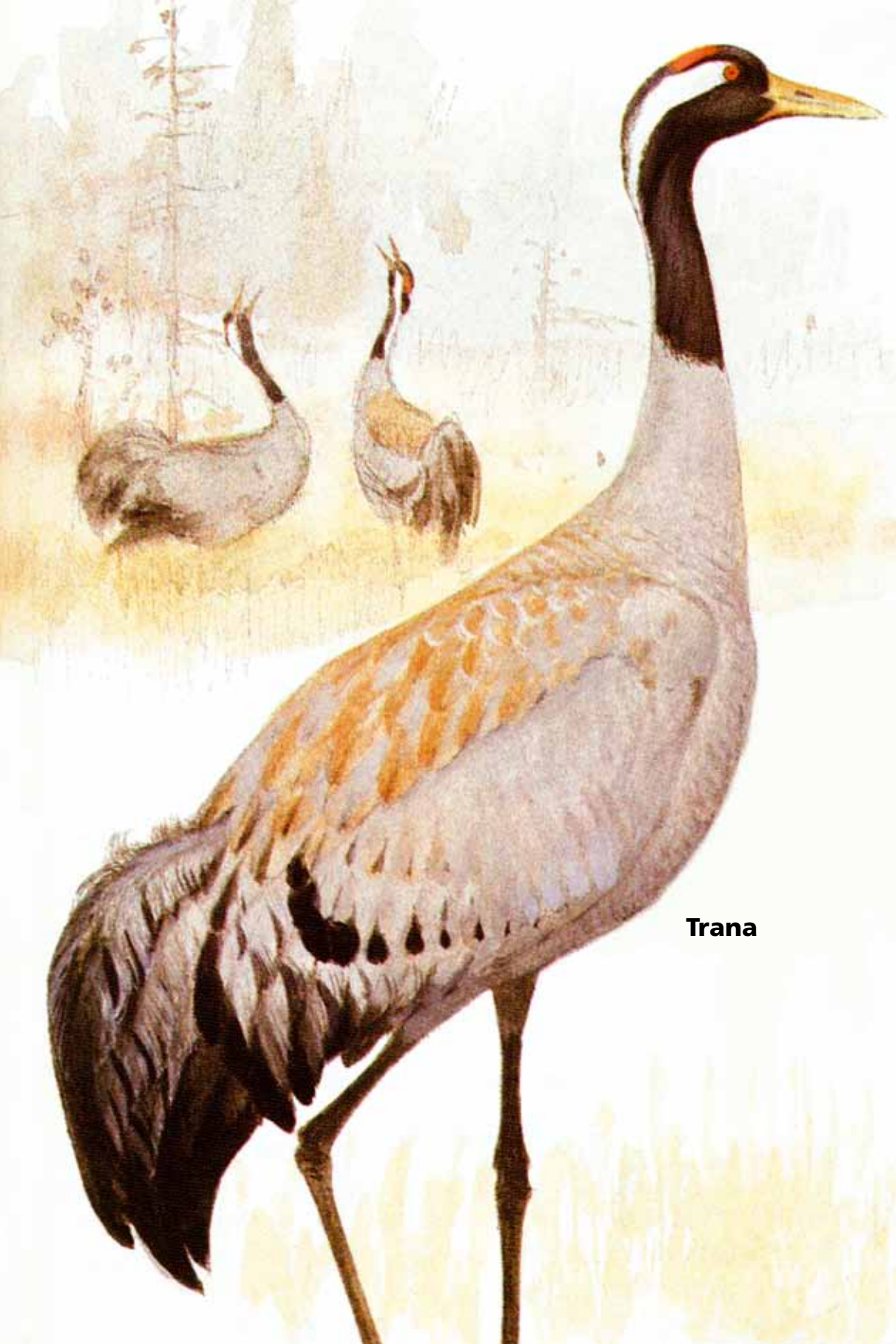
Exempel på pedagogiska stöd vid högskola:

- alternativ examinationsform
- förlängd tentamenstid
- anpassad utbildningsplan, kursplan och tidsplan
- anteckningshjälp
- extra handledning
- lektör
- korrekturläsning

Högskoleprov för synskadade

För dig som är synsvag är högskoleprovet detsamma som det ordinarie men provtiden är förlängd med 50 procent. Förutom förlängd tid har du även möjlighet att få ett prov som är uppförstorat till A3-format.

Högskoleprovet för gravt synskadade finns i två versioner, det ena i punktskrift och det andra på tal. Tiden är förlängd med mellan 47 och 100 procent beroende på vilket delprov det gäller.



Trana

Folkhögskola

Folkhögskolan kan få bidrag från Specialpedagogiska skolmyndigheten, (SPSM). Dessa bidrag kan användas till ledsagning, antecknings- och lektörshjälp och hjälpmedel i skolan. Synskadades Riksförbund har ansvar för att producera anpassad litteratur för elever vid folkhögskola.

Studiecirkel vid studieförbund

Studieförbundet beställer cirkelmaterialet på storstil, tal eller i punktskrift från Synskadades Riksförbund. Läs mer i Synskadades Riksförbunds faktablad Stöd vid vuxenutbildning - för dig som är synskadad

Var träffar jag andra som vet hur det är?

Runt om i landet finns Synskadades Riksförbunds lokalföreningar. Antalet medlemmar och föreningarnas verksamhet skiljer sig en hel del, men gemensamt för dem alla är att där träffas människor som vet hur det är att se dåligt. Den gemensamma erfarenheten underlättar umgänget – inga förklaringar behövs. Här finns också möjlighet att få tips på praktiska vardagslösningar, råd och idéer.

Via distrikten kan du komma i kontakt med din närmaste lokalförening. Lokalföreningen är även en utmärkt informationskälla. Medlemmarna vet hur det fungerar med syninstruktör, färdtjänst och talböcker hemma på den egna orten. Blir du medlem får du reda på vad som händer.

SRF är med och förbättrar villkoren för synskadade genom intressepolitiskt arbete. Lokalföreningarna är till exempel med i de kommunala handikappråden (KHR), distrikten har representanter i det brukarråd som många syncentraler har och riksförbundet bevakar och försöker påverka regeringens, riksdagens och myndigheternas arbete så att livet som synskadad kan förbättras.

SRF:s aktiviteter

- De flesta lokalföreningarna inom SRF har någon form av studiecirkelverksamhet. En populär cirkel är ”landskapscirkeln”, där man först studerar ett landskap på hemmaplan och sedan åker dit, bor på en folkhögskola och fortsätter studierna ”på plats”.
- Det finns dessutom ett stort utbud av cirklar med

synskadetema, allt från vardagstips, kurser i punktskrift till diskussioner om intressepolitik.

- Även distrikten är en god informationskälla, främst genom sin bevakning av landstingets verksamhet.

Distrikten ordnar även en del aktiviteter där man bjuder in medlemmar från hela länet.

- På många håll bjuder distrikten i samarbete med syncentralen in nysynskadade till en introduktionsträff.

- En del distrikt inom SRF har synskadeinformatörer, som är väl utbildade i att berätta och förklara vad synskada innebär.

- Även SRF på riksnivå ordnar intressanta och nyttiga aktiviteter.

- Det finns intressegrupper för synskadade med invandrarbakgrund. För mer information kontakta SRF.

- Distrikten har också på flera håll aktiviteter för föräldrar med synskadade barn.

- Riksförbundet ger också service och stöd till distrikt och lokalföreningar.

- SRF tar fram olika informationsbroschyrer och faktablad som riktar sig både till synskadade, beslutsfattare och till en bredare allmänhet.

- SRF ger ut en förbundstidning, som heter SRF Perspektiv. Den kommer ut både som tryckt tidning, i punktskrift, på tal och på e-post.

Annat läsvärt

Det finns anpassade tidningar både på punkt och Daisy. Gå in på www.tpb.se/verksamhet/anpassade_tidningar eller ring TPB, tel 08-580 02 700 för att få aktuell lista.



”Jag är starkare i dag”

Optikern provade och provade.

– Konstigt, jag hittar inga glas som fungerar...

Susanna Dahlin skulle som så många gånger förut ha ett par nya glasögon för sin närsynthet. I stället fick hon den här gången en remiss till ögonläkaren. Av ögonläkaren fick hon det överrumplande beskedet att hon var på väg att bli blind. Hon har ögonsjukdomen retinitis pigmentosa, som innebär att tapparna och stavarna i ögat förtvinar och att synen därmed försvinner.

Plötsligt befann Susanna sig i en helt ny värld, ett väglöst land.

– Jag visste ingenting om hur det är att vara synskadad. Jag blundade och tänkte: Ser ingenting – kan ingenting.

– Följaktligen förnekade jag sjukdomen. Jag var chockad och arg.

Besöket på syncentralen bara ökade hennes förvirring i stället för att skingra hennes vilsenhet. Personalen tyckte att hon såg för bra och inte riktigt hörde hemma hos dem.

– De visste inte vad de skulle göra med mig. Jag fick en bandspelare och en käpp – käppen tog jag inte ens upp ur förpackningen. Den hamnade längst in i garderoben.

Där blev den liggande i fyra år.

Susanna arbetade som barnskötare. Hon var en av de ledande i arbetslaget, trygg i sin yrkesroll. Allt det slog synskadan sönder.

– Det var oerhört psykiskt jobbigt när rollerna ändrades. Det var så mycket som jag inte längre klade att göra själv.

Arbetskamraterna var inställda på att Susanna skulle fortsätta jobba, men själv kände hon att hon inte orkade. Susanna blev sjukskriven på halvtid. Synen blev allt sämre.

– Jag sjönk ner i depressionen och drog mig undan. Jag höll mig någorlunda på fötter för mina barns skull, men eftersom jag inte ville gå ut så isolerade jag hela familjen socialt.

Susanna vägrade prata om sin synskada och hennes man tordes inte närma sig ämnet. Följden blev en stor tystnad.

– Först efteråt har vi förstått hur krisartat det var. Vändpunkten kom 1994, när syncentralen tipsade Susanna om en rehabilitering som då fanns inom SRF:s Stockholmsdistrikt. Susanna tackade ja till en plats på dess halvårslånga arbetsrehabilitering. Nu fick hon ta fram den vita kappen ur garderoben igen. Kursdeltagarna skickades ut, fick lära sig att gå till posten, att ta sig fram, att hitta. Matlagning, gymnastik, samhällskunskap och mycket punktskriftsträning var andra ämnen på schemat.

– Framför allt fick jag träffa andra i samma situation. Det var otroligt viktigt. Jag började bygga upp mitt självförtroende igen.

Kontakten med andra synskadade var livsavgörande för Susanna.

– En seende specialist på till exempel syncentralen kan aldrig förstå vad jag går igenom som nysynskadad. Det krävs någon med samma erfarenhet. Dessutom fick hennes familj för första gången möjlighet att träffa andra anhöriga i samma situation som de själva. Den nya världen fick långsamt både vägar och karta.

Framför allt kände Susanna att vingarna bar igen.

– Jag ville vara fri. Jag ville gå på krogen, träffa nya människor, bekräfta mig själv. Det var rena ton-

årsupproret.

Den abrupta rolländringen vände än en gång upp och ner på förhållandena i familjen. Men den här gången kunde Susanna och hennes man prata om vad som hände och hur de kände. I dag vet de att det var en övergående fas.

– Det var viktigt för mig att göra allt det där själv först. Nu gör vi det tillsammans i stället, även om jag fortfarande gärna träffar mina synskadade kompisar själv ibland.

Susanna hade varit på vippen att säga upp sig, men hon lärde sig på kursen att det oftast är ödesdigert att lämna sin anställning. I stället gick hon till arbetsgivaren Stockholms kommun och begärde omplacering.

– Jag blev jättebesvärlig för dem. Jag stötte på mycket rädsla och okunskap – de ville inte träffa mig, inte följa med och titta på arbetsplatsanpassningar.

Susanna hade emellertid lärt sig att inte ge upp. Till slut gick hon till högsta instans, kommunalpolitikerna, och äntligen började hennes ärende röra på sig.

Tre år senare tackade hon ja till ett jobb på det nya medborgarkontoret i stadsdelen. Hon arbetar som ”generalist”, det vill säga att kunna svara på alla sorts frågor om kommunal service och omsorg, vara påläst och veta vart stadsdelsborna ska vända sig i olika ärenden.

– Det är ett av de mest attraktiva jobben inom kommunen just nu och jag tycker det visar att de har förtroende för mig.

Innan dess har hon envist sagt nej till bland annat en plats som växelfonist. Det hette att det var ett så bra jobb när man var synskadad.

– Jag vill inte bli inpressad i en fälla bara för att

jag inte ser! Ganska ofta har jag fått höra att som synskadad ska man göra si eller vara så... Jag har fått slåss för att just mina egenskaper, det som jag är bra på, ska tas till vara.

Under tiden som omplaceringsärendet stod och stampade blev det flera rehabiliteringskurser.

– Utan den grundplatta jag byggt upp här vet jag inte vad jag tagit mig till. Jag har svårt att tro att man kan bygga upp sitt självförtroende på samma sätt på egen hand.

Susanna tycker att hon i dag hittat tillbaka till sig själv igen, ja, till och med blivit starkare. Hon tycker hon är mer målinriktad, mindre benägen att "tjafsa om småsaker". Hon har tvingats gå en lång och mödosam väg men också upptäckt oanade kvaliteter hos sig själv.

– Jag har aldrig haft ett sådant självförtroende som nu.

Sina erfarenheter drar hon nytta av som "kamratstödjare".

– Jag hjälper till att stödja en medmänniska genom att dela med mig av det jag varit med om. Som nysynskadad behöver man allt stöd man kan få – man är så oerhört skör i början. Det vet ju jag. Men jag vet också att man kan komma vidare.

Var hittar jag allting i ordning från A till Ö?

A

ABF	44
SRF är en av medlemsorganisationerna i studieförbundet ABF och samarbetar ofta med dem när det gäller studiecirklar.	
ADL-hjälpmedel	18
Hjälpmedel för ”allmän, daglig livsföring” - se Hjälpmedel, vardagsliv och fritid!	
Arbetsförmedlingen Rehabilitering	31
Anhöriga.....	14
Anpassningslärare	18
Arbete	31-33
Arbetslös	30

B

Bibliotek	35
Bibliotekstjänst.....	38
Försäljning av böcker i storstil. Tel 046-18 00 00	
Bio, syntolkning.....	42
Blindskrift:	

Punktskriftsbrev lyder under särskilda portobestämmelser. Punktskrift befordras alltid gratis. Även taltidningar på cd och DAISY befordras gratis mellan synskadade samt till och från institutioner som arbetar med synskadade. Breven ska märkas ”Blindskrift, cécogrammes”. Cécogrammes kan också skickas portofritt till de flesta av världens länder på samma villkor som ovan.

Brukarråd.....	49
-----------------------	-----------

C

Cécogrammes. Se Blindskrift!

D

Dagstidningar	36
DAISY	35
Dator	38
Diabetes.....	11
Digitala anteckningsböcker	37
Diskrimineringsombudsmannen (DO) :	

Bevakar rättigheter och intressen för människor med funktionshinder. Hjälper enskilda med juridisk vägledning. Tel 020-36 36 66.

E

Ekonomi.....	21-24
---------------------	--------------

F

Fackklubben	33
Faxtjänst.....	37
Fickminnen	37
Film, syntolkning	42
Folkhögskolor, allmänna kurser	47
Folkhögskolor, synkurser	19

Några folkhögskolor runt om i landet ordnar korta anpassningskurser och andra kurser för synskadade.

● **Glimåkra folkhögskola:** Kortkurser. Möjlighet att ta med anhörig. Datakurser. Temakurser. Möjlighet att skraddarsy kurser för yngre synskadade.

Tel 044-448 00. E-post info@glimnet.se

● **Fristads folkhögskola:** Kortkurser. Datakurser. En- och treveckorskurser för äldre. Syn/hörselkurser. Tel 033-26 68 70. E-post exp@fristads.fhsk.se

● **Hagabergs folkhögskola:** Kortkurser för äldre. Temakurser: hantverk, data, daisy, mat, syn/hörsel, friskvård. Kurs för flerhandikappade. Tel 08-550 910 00. E-post reception@hagaberg.fhsk.se

● **Härnösands folkhögskola:** Kortkurser, möjlighet att ta med anhörig, datakurser, temakurser. Kombinera synrehabilitering med studier i någon av skolans kurser. Tel 0611-558545. E-post info@hfs.se

● **Vindelns folkhögskola:** Klorta kurser för äldre personer med synnedsättning, som remitterats till syncentral. Träning i att läsa och skriva, hushållssysslor, vistas utomhus. Kurserna genomförs i tre etapper. Information 0933-136 00, säkrast kl 08.00-12.00. E-post siv.eliasson@folkbildning.net

Folkhögskolornas informationstjänst:..... 46

Svarar på frågor om folkhögskolestudier och ger ut informationsmaterial.

Tel 08-796 00 50, e-post fin@folkbildning.se

Frikort 23

Fritid 41-43

Färdtjänst 27

Förstoringsprogram..... 32,38

Försäkring..... 22

Försäkringskassan 21

G

Goalboll 43

Grå starr..... 9

Grön starr 9

H

Handikappanpassning	22
Handikappersättning.....	22
Handikappidrott	42
Information om handikappidrott kan du få från Svenska handikappidrottsförbundet. Tel 08-605 60 00	
Handikappkonsulent:	19
Kallas också handikappsekreterare. Samordnar handikappinformationen i kommunen.	
Hjälpmedel, arbets-	32
Hjälpmedel, optiska.....	18, 38
Hjälpmedel, vardag och fritid.....	18, 43
Hjälpmedelsinstitutet	
Nationellt kunskapscenter inom hjälpmedelsområdet. Tel 08-620 17 00. E-post registrator@hi.se	
Hjärnblödning	10
Hållplatsutrop	28
Högskoleprovet.....	45
Aktuell information om högskoleprovet kan fås från Högskoleverket. Tel 08-563 085 00, e-post info@hsv.se	

I

ICAP AB

Företag som säljer hjälpmedel. Tel 08-551 112 00

Idrott.....	42
--------------------	-----------

Inläsningstjänst	36
-------------------------------	-----------

Insyn AB

Företag som säljer hjälpmedel. Tel 08-446 63 60

Internet.....	39
----------------------	-----------

Invandrarnätverk inom SRF	50
--	-----------

Iris-gruppen, se SRF Iris AB

Iris Hadar AB.....	32, 43
---------------------------	---------------

Anpassar arbetsplatser och erbjuder utbildning.

Iris Hjälpmedel

I Enskede i Stockholm finns en butik med ADL-hjälpmedel, till exempel klockor, talboksspelare, spel, hushållsartiklar och verktyg, tel 08-39 94 00

Iris Media

Producerar böcker och tidningar på tal.

K

Kommunala handikappråden (KHR)..... 49

Kommunens samverkan med funktionshinderorganisationerna.

Kommunala vuxenskolan..... 45

Krisförlopp 13

L

Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) 29

Lars Norrmans fond 24

Ledarhund 25

Ledsagarservice 28, 43

Ljudböcker 35

Lokaltrafik 28

Läshandikapp 35

Till gruppen läshandikappade räknas synskadade, rörelsehindrade, utvecklingsstörda, dyslektiker (mäniskor med läs- och skrivsvårigheter), afatiker, hörselskadade (för hörselträning) samt långtidssjuka och konvalescenter. Som läshandikappad får man låna eller köpa talböcker och anpassade böcker.

Lästjänst via fax..... 37

Lönesubvention

Konstruktion där staten går in och betalar en del

av lönen om man inte bedöms vara 100-procentigt arbetsför.

M

Makarna Myrdals fond 24

Makuladegeneration 10

N

Nummerupplysningen 24

Tel 118 118. Ansökan om gratis eller rabatterad nummerupplysning görs hos Telias kundtjänst, tel 90 200

Näthinneavlossning 10

O

Oftalmolog

Läkare med specialistutbildning i ögonsjukdomar.

Optiker, syncentralens 18

Orienteringsträning 27

P

Passagerarassistans 28

Personligt biträde 31

Polar Print 32

Företag som säljer och demonstrerar arbetshjälpmedel. Tel 0920-20 34 30. Finns i Luleå, Umeå, Stockholm, Göteborg, Hultsfred och Malmö.

Postens kundtjänst:

Frågor om postens tjänster, även förfrågningar om postnummer. Tel 020-23 22 21

Punktskrift 38

Punktskriftsskärm 38

Punktskriftstjänst via TPB 37

R

Radioprogram

Upplysningar om programtider på radio, tel 020-69 69 69

Radiotidning..... 36

RATS-tidning..... 37

Reglett:

Särskild skrivram för punktskrift, där man med hjälp av ett stift gör punktskriftstecken i ett papper.

Rehabilitering 17-19

Rehabiliteringsbidrag..... 21

Rehabiliteringshandläggare 21

Rehabiliteringsplan 21

Retinitis pigmentosa 10

Riksfärdtjänst..... 28

S

SAS:

Har synskaderabatt.

Semesterhem 41

SIS-listan 51

SJ:

Ledsagning bokas på SJ kundtjänst, tel 0771-75 75 99.

Sjukersättning..... 22

Sjukpenning 21

Sjukresor..... 23

Socialstyrelsen: 19, 29

Tillsynsmyndighet för bland annat synskadades rehabilitering. Ger ut allmänna föreskrifter och informationsmaterial.

Tel distributionscentralen 08-555 530 00

Specialpedagogiska Skolmyndigheten

Myndighet som fördelar statsbidrag till folkhögskolor så att de ska kunna ta emot elever med funktionsnedsättning. Tel 0771-88 77 00

SRF Fritid: 41

Resor för synskadade. Tel 08-39 90 00

Storstilsböcker, se även Bibliotekstjänst..... 38

Studiecirkel, allmän..... 46

Studiecirkel, SRF:s..... 47

Studier, folkhögskolor..... 46

Studier, högskolor 45

Studier, kommunala vuxenskolan..... 45

Svenska Glaukomförbundet

Tel 070-291 56 66,

<http://www.glaukomforbundet.se/>

Svenska RP-föreningen

Box 4903, 116 94 Stockholm, tel 08-702 19 02,

<http://www.retina-sweden.se/>

Sveriges Ledarhundsförare, SLHF

Allévägen 43, 192 76 Sollentuna,

<http://ledarhund.nu/>

Sveriges Synskadades Schackförbund

E-post info@srfshack.org, <http://www.srfshack.org>

Syncentralen 17, 18, 37, 50

Syninstruktör 19

Synpedagog 18

Personal på syncentral eller AF Rehab.

Synskadades Riksförbund 18, 24, 49

Besöksadress Sandsborgsvägen 52, Enskede. Post-

adress 122 88 Enskede. Tel 08-39 90 00

Hemsida www.srf.nu, e-post info@srf.nu

Kontakta förbundet centralt för att få adress till lokalföreningar och distrikt.

Synskadades stiftelse:..... 24

Mer information, Synskadades Riksförbund centralt, se ovan!

Synskadeinformatörer: 50

Kontakta SRF:s distrikt för mer information, se
ovan!

Synskärpa	7-8
Syntetiskt tal.....	38
Syntolkning	42
Syskonbandet	
Ekumenisk förening, tel 08-641 30 45	
Sällskapsspel: Se Iris Hadar-butiken.....	42

T

Talboks- och punktskriftsbiblioteket (TPB):.....	46
Statlig myndighet som administrerar inläsning av tal- böcker och punktskriftsböcker samt distribution till biblioteken. Enskilda låntagare kan vända sig direkt till TPB när det gäller utlåning och försäljning av punktskriftsböcker samt överföring från svartskrift till punktskrift. Tel 08-580 02 700.	
Talböcker	35
Taltidningar	36
Telefaxservice:.....	37
TPB, tel 08-580 02 700.	
Telias kundtjänst: Se Nummerupplysningen!	
Textview:	38
Läsprogram för tidningar och böcker i datorn. Frå- gor besvaras av TPB, tel 08-580 02 700	

V

Vita käppen	27
--------------------------	-----------

Å

Ångest.....	14
--------------------	-----------



Ögonläkare	13, 17
-------------------------	---------------

Uppgifterna var aktuella hösten 2011.

