



<b>Forord</b>	4
<b>Om arbeidsprosessen</b>	5
<b>Presentasjon av deltakerne</b>	8
<b>#korona</b>	20
<b>Ut på tur</b>	28
<b>#hverdag</b>	38
<b>#drømmer</b>	54
<b>#hinder</b>	64
<b>#synlig/usynlig</b>	80
<b>#ressurs</b>	94



Her finner du lydtolket versjon av boka:  
<http://www.ffe.no/jegvilendre>

©2021 by FFO Trøndelag. All Rights Reserved.

Design og omslag: Jarle Sten Olsen-Langbakk. Redaktør: Marte Taylor Bye.

Spørsmål om denne boken kan rettes til FFO Trøndelag.

Alle rettigheter til fotografier i denne boka er beskyttet under åndsverksloven.

## Forord

**Hvordan ser hverdagen ut for mennesker i Norge som lever med funksjonsnedsettelse eller kroniske sykdommer? Hva ønsker de å endre? Disse spørsmålene er bakgrunnen for «Jeg vil endre».**

Fotografene som har bidratt til denne boka har til felles at de lever med kronisk sykdom og/eller funksjonsnedsettelse, og at de har meldt seg på dette prosjektet med ønske om å bruke kameraet til å si noe om sin egen hverdag. Bildene de har tatt sier noe om muligheter, ressurser og livskvalitet når du lever med en funksjonsnedsettelse eller kronisk sykdom. De sier også noe om samfunnsskapt barrierer for å delta og bidra i samfunnet, enten det er i form av synlige og fysiske hindringer, eller det som

er mer skjult, som fordommer og mangel på forståelse for hvordan det er å leve utenfor funksjonsnormen. Heldigvis er det mye man gjøre noe for å fjerne hindringene som finnes i samfunnet, derav tittelen «Jeg vil endre». Målet med denne boka er først og fremst å peke på hvilke barrierer som finnes, men vi håper den også kan inspirere til hvordan vi sammen kan være med på å bryte dem ned.

Arbeidet med boka har skapt en digital møteplass og et sosialt nettverk for å diskutere felles erfaringer, i en tid hvor covid 19 har isolert oss, lært oss ordet «kohort» og begrenset handlingsrommet og muligheten til å møtes fysisk. All kommunikasjon i prosjektet har foregått på Zoom, Facebook, e-post og telefon. Fordelen det har gitt oss

å møtes digitalt, er at det har latt en mangfoldig gjeng fra ulike deler av landet møtes, bli kjent og ha gode samtaler om viktige tema. Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) Trøndelag og Likestillings-senteret KUN, i samarbeid med kunstner Brynhild Bye-Tiller.

Prosjektet er finansiert av Stiftelsen DAM. Vi ønsker å takke alle deltakerne som har vært med og delt raust av tid, bilder, erfaringer og kunnskap. Det er deres bok, og vi er glade for å ha fått vært med dere i denne prosessen.

### **Om arbeidsprosessen**

Det eneste utstyret deltakerne trengte å ha var mobiltelefon med kamera. Vi startet med et fotokurs med Brynhild Bye-Tiller. Noen hadde flere kame-

raer og var vant til å jobbe med bilderedigering, andre har ikke tatt så mye bilder før de ble med i dette prosjektet. At gruppa er mangfoldig på mange måter, gjorde også at vi fikk lærerike og interessante diskusjoner. Det har vært mye gjensidig læring underveis: vi har diskutert hvordan sørge for stødig kamera når det er vanskelig å holde mobilen selv, hvordan ta bilder ved hjelp av lyd-kommando, hvordan man kan se på bilder når man har nedsatt syn, men også hvordan kameraet kan være et godt hjelpemiddel for å se og forstørre uleselig tekst. Sist, men ikke minst, har vi diskutert fotografi som et språk i seg selv, og hvordan uttrykke seg gjennom bilder. I fellesskap har gruppa kommet fram til seks tema som vi har brukt som utgangspunkt

for å dele inn innholdet i boka: #korona, #hverdag, #hindring, #drømmer, #synlig/ usynlig og #ressurs.

**#korona:** boka er laget i en tid preget av unntakstilstand på grunn av korona. Derfor var det naturlig at korona ble et av temaene. Under denne emneknaggen får vi se utdrag fra en kronikk skrevet av Marna om den sårbare situasjonen du er i når du lever tett på assistenter og samtidig skal ivareta smittevern. Rekkefølgen på hvem som fikk vaksiner innebar også en prioritering, Marna stiller spørsmål om hvem som var sårbare og hvem som ble synlige i denne prosessen. Vi får også se bilder knyttet til vaksiner, og til drømmene om hva som kommer etter korona. At koronatida var preget av mye

turgåing gjenspeiler seg også i bildene i denne boka, og vi har derfor tatt med en egen del under denne emneknaggen som vi har kalt «ut på tur».

**#hverdag** var neste tema. Her får vi smakebiter fra deltakernes hverdag, hjelpemidler de bruker, hva som gir glede, hverdagsutfordringer og mestringsstrategier.

Bildene under temaet **#drømmer** viser små og store drømmer og håp for framtida, drømmer om å reise og se verden, om å være sammen med barnebarn, om å se seg selv gjenspeilet i kulturen og forbilder som løftes fram, og om å spise is en varm sommerdag.

**#hinder** tar for seg alt fra synlige, konkrete og fysiske

hinder som blomsterpotter eller elsykler som står i veien der du skal gå, og hinder for å komme seg fram når man er dårlig til beins, til usynlige hinder og opplevelser av å bli stengt ute. Hvordan ta et bilde av en holdning?

**#synlig/usynlig** er i seg selv et dobbelt tema. Bildene i dette kapittelet henspiller både på hvilke indre kamper som kjempes uten at de rundt nødvendigvis ser det på deg, på hvilken måte en funksjonsnedsettelse eller sykdom er synlig for mennesker rundt deg, på å bli hypersynlig med din funksjonsnedsettelse på grunn av dårlige tekniske løsninger, og på synlighet som en viktig del av arbeidet med å gi informasjon og kunnskap om ulike diagnoser til samfunnet rundt.

Vi avslutter med temaet **#ressurs**. Her viser bildene ulike måter deltakerne bruker sine ressurser på, hvordan de er en ressurs for andre, og hva som er ressurser og viktige hjelpemidler i hverdagen.

Denne boka er for alle som ønsker innblikk i hverdager med funksjonsnedsettelse eller kronisk sykdom, og til alle som selv opplever lignende hverdager.

Vi håper denne boka vil inspirere deg. Kanskje får du også noen ideer til hva du vil endre!



## Guri Lorås

40 år, Trondheim

Mitt navn er Guri Lorås, er 40 år og jeg er fra Levanger og bor i Trondheim. Jeg har vært sterkt svaksynt hele livet. Har redusert skarpsyn og dybdesyn. Jeg har også dårlig finmotorikk og balanseutfordringer.

Jeg har alltid vært glad i å lese bøker. Siden jeg ikke leser trykte bøker, er lydbøker til stor hjelp og glede.

Jeg har en liten Daisyspiller jeg bruker til dette. Jeg låner bøker fra Norsk lyd og blindeskriftsbibliotek, laster ned bøker og hører hjemme og på reise.

Jeg vil endre holdningene til bruk av elsparkesykler.



# Roy Austerslått

62 år, Ålesund

Mitt navn er Roy Austerslått og jeg bor i Ålesund, jeg er synshemmet og har en diagnose som kalles AMD, dette gir sterkt redusert skarpsyn og dybdesyn. En følge av min synshemming er å bli satt ut av arbeidslivet og reduserte sosiale kontakter.

Det beste hjelpemiddelet mitt er TT, (tilrettelagt transport) som gjør det mulig for meg å leve et aktivt liv.

Smarttelefon med tale og forstørring gir meg mulighet til å følge med i den digitale verden. Jeg har ikke opplevd personlig diskriminering, men opplever at kommunen jeg bor i diskriminerer synshemmede med dårlig tilrettelagt byrom, dette vil jeg endre.



## Remi Drageset

49 år, Fredrikstad

Jeg har hatt hjerneslag og har mest kognitive utfordringer. Jeg vil gjerne ha en jobb. Foreløpig er det ikke mange napp for en som har begrensa jobbkapasitet. Alle jobber krever 100 prosent kapasitet, men det har jeg ikke. Men jeg har ennå ikke gitt opp og nyter fotohobby så lenge.

Jeg håper det offentlige og næringslivet kan ha nytte av et menneske, uansett utfordring det har: fysisk, psykisk eller kapasitet. Det er ikke lett å få jobb i et samfunn som forventer at du kan bidra på maks hele tida.

Det vil jeg endre.





## Anette Slåtta

37 år, Porsgrunn

Jeg har Juvenil Revmatoid Artritt, på folkemunne kalt barneleddgikt. Jeg opplever både det å være usynlig syk og synlig til tider. Begge deler er ubehagelig. Det å være synlig syk kan oppleves som vanskelig, spesielt at folk ser mye på meg. Det kan være arrene mine etter utallige operasjoner, eller krykker/ rullestolbruk.

Men, det å være usynlig syk er heller ikke så lett. Opplever stadig å bli kikket stygt på og

noen ganger baksnakket når jeg benytter meg av handikap-parkeringen. Føler at jeg må halte ekstra for at de skal se at jeg faktisk trenger å benytte meg av parkeringen nærme inngangen. Jeg vil gjerne endre folk sin oppfatning av funksjonshemmede. Slutt å glo! Slutt å slenge med leppa! Har du ikke noe pent å si, så la det være!

Dette burde du ha lært av mamma'n din...



## Bente Sundet Olsen

52 år, Hovin

Jeg har hatt Parkinson siden 2013. Den dagen jeg fikk min diagnose, døde min Parkinson-rammede onkel. Så da var arven gitt til meg. For å trøste meg selv, tror jeg at grunnen til at jeg fikk Parkinson i så ung alder var at jeg skal fronte Parkinson-saken. Noe jeg også gjør blant annet ved å reise rundt å holde foredrag om «Mitt liv med Parkinson.»

Jeg er leder i Gauldal-Oppdal Parkinsonforening, og jeg vet hvor mye penger som trengs for å drive en forening. Så i hele 2021 sykler jeg til inntekt for Parkinson og diverse bedrifter og privatpersoner sponser meg for hver kilometer jeg sykler. Til gjengjeld kan jeg holde foredrag for de som ønsker det. Mitt motto er: Ikke se begrensninger, men utfordringer!



# Maiken Louise Kvåle

58 år, Trondheim

Jeg er bosatt i Trondheim og er pedagog fra NTNU. Jeg har Cerebral parese, spastisk kvadriplegi (CP) som er en medfødt hjerneskade, en lammelse i lillehjernen som styrer det motoriske i kroppen. Den vil ikke lystre og jeg har dårlig retningsans og dybdesyn. Jeg har behov for assistanse i hverdagen og et liv med CP i

rullestol blir mer utfordrende etter som årene går. Men, til tross for det vil jeg være et fritt og selvstendig menneske!

Jeg blogger, skriver kronikker og holder foredrag om hvordan det er å leve med CP. Jeg vil endre utdanning og litteratur om funksjonshemmede i fagbøkene.



# Linn Ada Jakobsen

43 år, Selje

Jeg har MS diagnose og plages både med synet, fatigue (hjerne-trøtthet) og med konsentrasjonen. Jeg er sykepleier og i full jobb på et omsorgs- og rehabiliteringshjem. Jeg kjenner av og

til på at jeg heller skulle ønske at jeg hadde en knekt arm, så man slapp å forklare til alle og enhver at jeg er dårlig av og til.

Jeg vil endre holdninger.



# Jarle Sten Olsen- Langbakk

56 år, Sarpsborg

Jeg har vært hiv positiv i 30 år. Ble diagnostisert med hiv i 1991 da jeg var 27 år. Dengang var det som å regne med at man snart skulle dø og jeg husker legen sa jeg hadde maks 5 år igjen å leve. Tross dårlige odds så sa jeg til meg selv at jeg skal leve, og jeg skal vise at det går an å leve nærmest så normalt som mulig.

Jeg fortsatte å være i jobb, etterutdannet meg og jeg fikk barn. Stolt som en hane! Problemet var samfunnets holdninger og etter en del frem og tilbake ble også hiv positive regnet som mennesker uten arbeidsevne og funksjonshemming. Etter det har jeg fått flere alvorlige diagnoser som blant annet hjerneslag.



## Rolf Aikio

63 år, Sarpsborg

Jeg heter Rolf Aikio, er 63 år og bor i Sarpsborg. Jeg har hatt hjertesvikt i nitten år. Da jeg ble syk, hadde jeg stor selvtillit, jobb og et sosialt nettverk. Etter at jeg ble syk, slet jeg med angst. Jeg mistet kontakten med mange venner. Mennesker jeg møtte ville ikke snakke mer

med meg når de fikk høre at jeg var syk. Jeg ble et ikke-menneske. I dag lever jeg godt med det. Jeg har lært å ikke fortelle at jeg er ufør. Jeg er hobbyfotograf. Jeg vil endre folks holdninger til mennesker som har en utfordring: at de ser forbi handicapet og ser mennesket.



# Marna Olin Helland

59 år, Bergen

Jeg har en bevegelseshemming som jeg har hatt hele livet. Jeg opplever strukturell diskriminering ved at samfunnet ikke er tilrettelagt for bevegelseshemmede i forhold til arbeid, utdanning, bolig, og utforming av byrom med mer. I tillegg møter jeg mange fordommer, for eksempel som å bli snakket til som et barn, bli klappet på hodet, og bli møtt med forventning om at jeg ikke kan noe. Mange blir overrasket når jeg forteller at jeg har høyere

utdanning og er i arbeid. Jeg vil endre holdninger jeg møter for eksempel i kirken hvor jeg til stadighet blir strøket på kinnet. Ønsker å endre folks holdninger til bevegelseshemmede fordi jeg opplever at folks holdninger er min største hindring.

Jeg drømmer om å reise og da er reisehåndbøker i papir deilig å bla og lese i. Særlig godt har det vært å drømme seg bort under pandemien vi har hatt.



# Kari Skott Bengtsson

74 år, Røros

Jeg har ryggmargsskade og lammelser i begge beina. Jeg vil gjerne få til et samfunn hvor alle er inkludert, også de med rullestol. Det er ikke så vanskelig, bare snakk med oss, så vi slipper å be om hjelp hele tida.

Det minste du kan gjøre når du bygger et nytt bygg er å passe på at det er tilgjengelig for flere!





Sparkparkering i rullestolrampen. Tilgjengelighet?

Foto: Kari Skott Bengtsson

# **#korona**

**Koronapandemien har rammet bredt, men skjevt. Brukerorganisasjoner opplever at funksjonshemmede og kronisk syke sine rettigheter har blitt satt til side under pandemien. Råd for funksjonshemmede fra hele landet har rapportert om stengte arbeidstilbud, aktivitetstilbud og avlastningstilbud og redusert BPA-tilbud.**

**Personer som bor i omsorgsboliger eller boliger med kommunale tjenester har opplevd å bli nektet å gå utenfor leiligheten, å dra på besøk eller å motta besøk. Likestillings- og diskrimineringsombudet har konkludert med at dette er diskriminering som strider med norsk lov.**



Ikke lett å komme seg ut på påsketur, når jeg er omringet av coronaregler.

– Guri Lorås –

# #korona

Hvordan beskytter jeg meg egentlig når jeg er avhengig av at assistenter kommer inn i hjemmet mitt hver dag? Jeg vet ikke hvor de har vært, og jeg vet ikke hva de har gjort. Jeg vet bare at jeg fikk en telefon en søndagskveld fra smittevernkontoret om at jeg var i karantene fordi at en assistent var smittet.

Hvordan går man i karantene når det sitter en assistent i stua som allerede er på jobb? Jeg fikk beskjed om at jeg måtte ha verneutstyr for å beskytte assistentene, men det var tydelig at det ikke var nødvendig for assistentene å ha smittevernutstyr for å beskytte meg.

Jeg skulle altså gå til anskaffelse av smittevernutstyr klokken ti en søndagskveld. Så her sitter jeg da altså, og klør meg i huet. Hva gjør vi nå?

Jeg hadde maske, og det er jo bra. Men muligens vanskelig å pusse tenner med maske på. Så tenkte jeg at en visir kanskje var en god løsning, men det viste seg at det var vanskelig å gi meg sjokolade inn under visiret.

Etter hvert tenkte jeg at det her er helt meningsløst. Jeg skal altså beskytte en gruppe friske unge mennesker mot smitte, mens jeg selv faktisk risikerer å dø dersom jeg blir smittet. Hm ... Dette var ikke lett.

Jeg føler meg ganske usynlig her jeg sitter. Og så begynner jeg å tenke: kanskje du ikke synes jeg er så viktig? Jeg er jo ikke samfunnskritisk. Jeg har ingen viktige arbeidsoppgaver som løper fra meg her jeg sitter på mitt hjemmekontor.

*Fra kronikk av Marna Olin  
Helland publisert i Handikapnytt  
12.02.2021.*



Foto: Marna Olin Helland

**#korona**



Skrekk – sprøyteskrekk og til slutt trøst og omsorg

– Rolf Aikio –



**#korona**



Forventning og spenning. Et håp om bedre tider.  
– Jarle Sten Olsen-Langbakk –





Jubel og glede. Et ønske om hvordan hverdagen og gleden over at man igjen kan oppleve de ting som var normalt før pandemien

– Remi Drageset –

# Ut på tur

Under korona har interessen for turer i nærområdet eksplodert, og ut.no har opplevd 70 prosent økning i aktiviteten på sine sider. Deltakerne i «Jeg vil endre» er intet unntak. Her er noen av bildene de har tatt på veien.

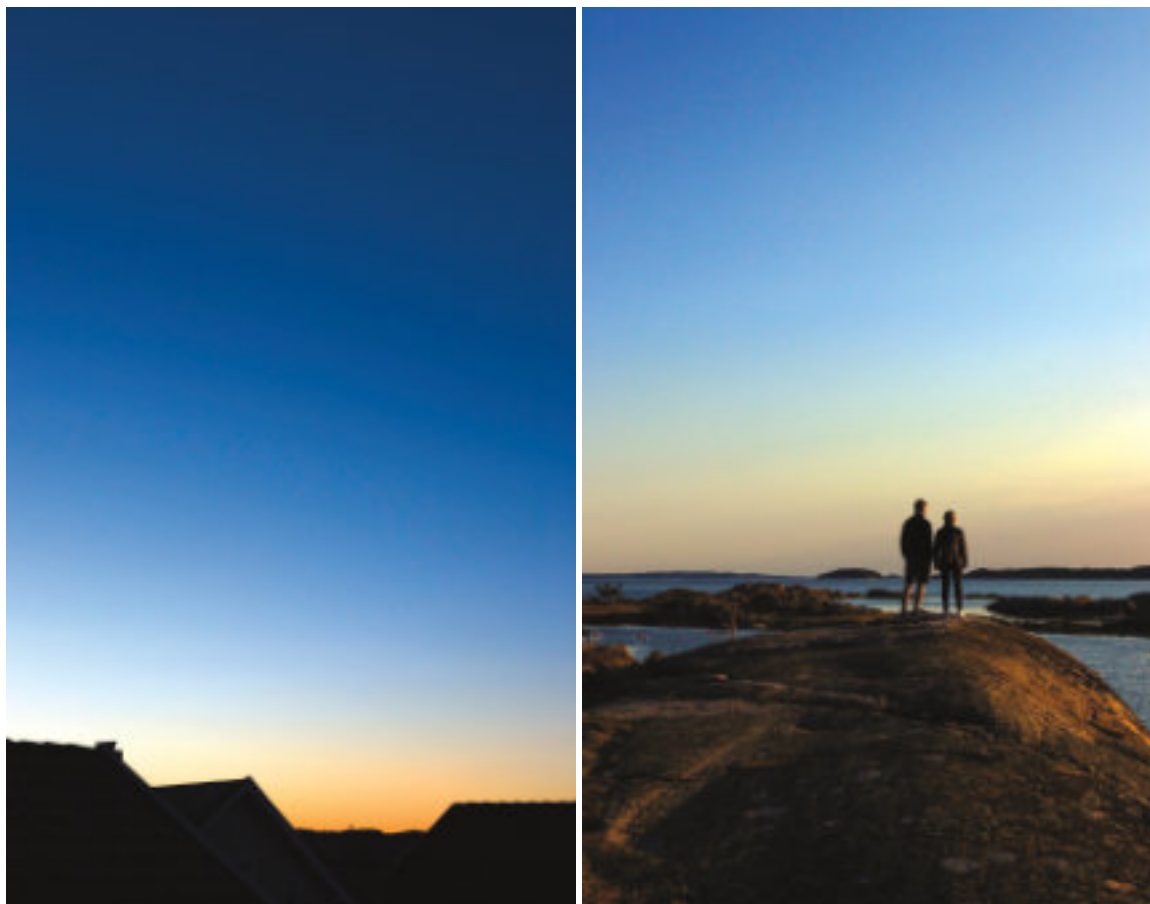


Foto: Rolf Aikio



Foto: Jarle Sten Olsen-Langbakk

## Ut på tur



Foto: Roy Austerslåt



Foto: Roy Austerslåt

## Ut på tur

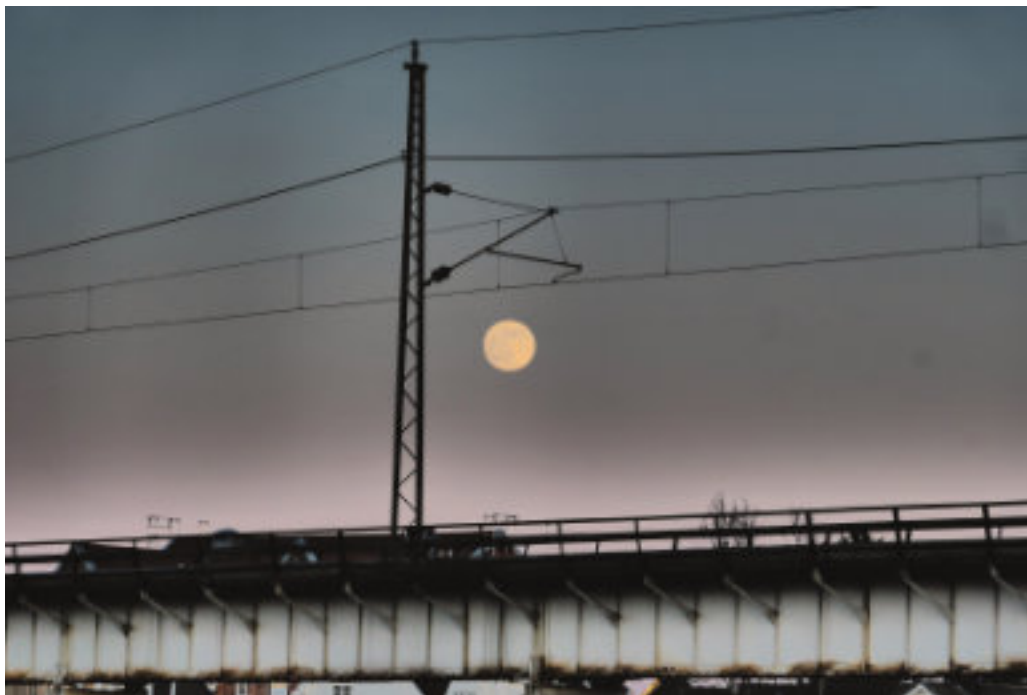


Foto: Remi Drageset

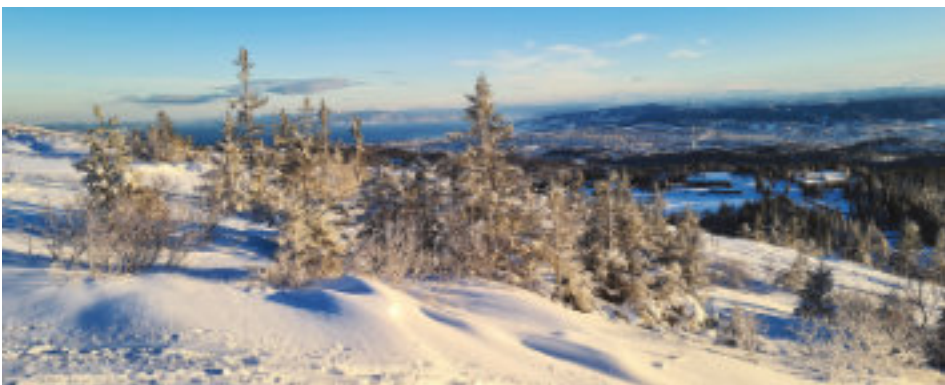


Foto: Guri Lorås

## Ut på tur



Foto: Kari Skott Bengtsson





Foto: Kari Skott Bengtsson

## Ut på tur



Foto: Bente S. Olsen



Hvorfor er dette «hverdag» for meg? Det å komme seg ut er gleden i hverdagen, kjenne frisk luft og lete etter fotomuligheter. Da er livet godt.

– Remi Drageset –

# **#hverdag**

“

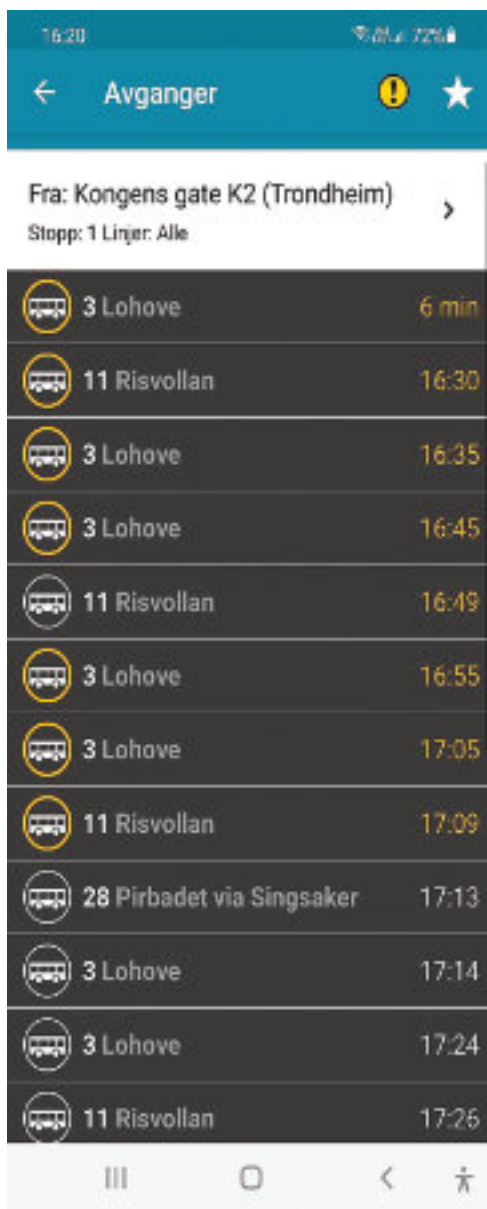
**Gode hjelpemidler er  
nøkkelen til selvstendighet  
og et liv på egne premisser.  
Uten dem er veien til  
sykehjem kort.**

– Simon (53) –



Daglige inntak av medisiner og vitaminer med ett glass melk må til!  
– Jarle Sten Olsen-Langbakk –

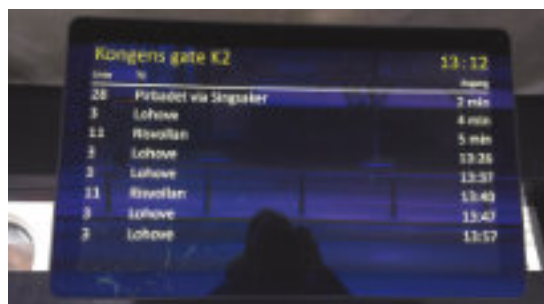
# #hverdag



Når jeg som synshemmet skal ta bussen, er det utfordrende å komme seg på riktig linje. Løsningen er infoskjermen, der det finnes, eller atb reiseapp.

Appen kan brukes med skjermleser. Her finner jeg hvilke rekkefølge og tidspunkt bussene kommer. I tillegg blir det lest opp linjenummer og hvor bussen skal, når den stopper på holdeplassen.

– Guri Lorås –





Det er også utfordrende og vite når jeg skal av. Inne i bussen er det skjermer og opprop av neste holdeplass. Dette er til uvurderlig hjelp for å finne ut når jeg er kommet til riktig holdeplass.

– Guri Lorås –

#hverdag







Æ har stor glede av å fotografere. Med denne serien prøve æ å illustrere planleggingen av et fotografi, gjennomføring og ferdige resultat. Æ har brukt fotograferinga som terapi i angstfulle dager for å fokusere på annet enn smerte og vonde følelser. På det første bildet planlegg æ et bilde, på det andre har æ tatt bildet og sitter og bearbeider det, og på det tredje er bildet ferdig og henger på vegg!

– Rolf Aikio –

## #hverdag



Ettermiddagstur med datteren min og kveldstur med hunden. Med en revmatisk kropp må jeg stadig ut for å bevege meg. Nå om dagen er det ikke store turen jeg orker, men jeg får oppleve mye fint vær og flotte farger.

– Anette Slåtta –



Foto: Anette Slåtta

## #hverdag



Slik dekker vi på vårt bord til måltider. Poenget her er kontrastene på det vi ser. Alt på bordet er nøye gjennomtenkt, der er en lys duk, som er lett å lage kontraster mot. Fatene er grågrønn, glassene og vannmugga er grønn, kaffekoppene er røde med hvit farge inni, da blir det kontrast mot kaffen. Dette gjør vår hverdag lettere som synshemmet, vi slipper å velte vannglass ol.

– Roy Ove Austerslått –



Undersøkelse etter hornhinne transplantasjon. Legen konstaterer at den fjerde og siste operasjonen er vellykket. To hornhinne transplantasjoner og to grå stær operasjoner, foretatt i løpet av 3 år, er unnagjort. Uten disse inngrepene ville jeg blitt gradvis blind og hverdagen ville vært atskillig «gråere». Nå ser jeg fram mot å kunne være mer selvhjulpen i min hverdag.

– Roy Ove Austeslått –

## #hverdag



Hverdagen min består ofte av å gå turer. Gjerne med fotoapparatet, der jeg ser etter ulike motiv. Her er det andre turgåere ute på tur.

– Jarle Sten Olsen-Langbakk –



Her var jeg på vei inn i et gammelt hus i Trondheim. Det er noen som er villige til å gå et skritt lenger for at jeg kan komme på besøk.

– Maiken Louise Kvåle –

#hverdag



Trappeheisen står, og den har stått i mange uker.  
Heldigvis har jeg bare to trinn opp. Hadde det vært i en  
annen etasje måtte jeg blitt båret opp og ned.

– Kari Skott Bengtsson –



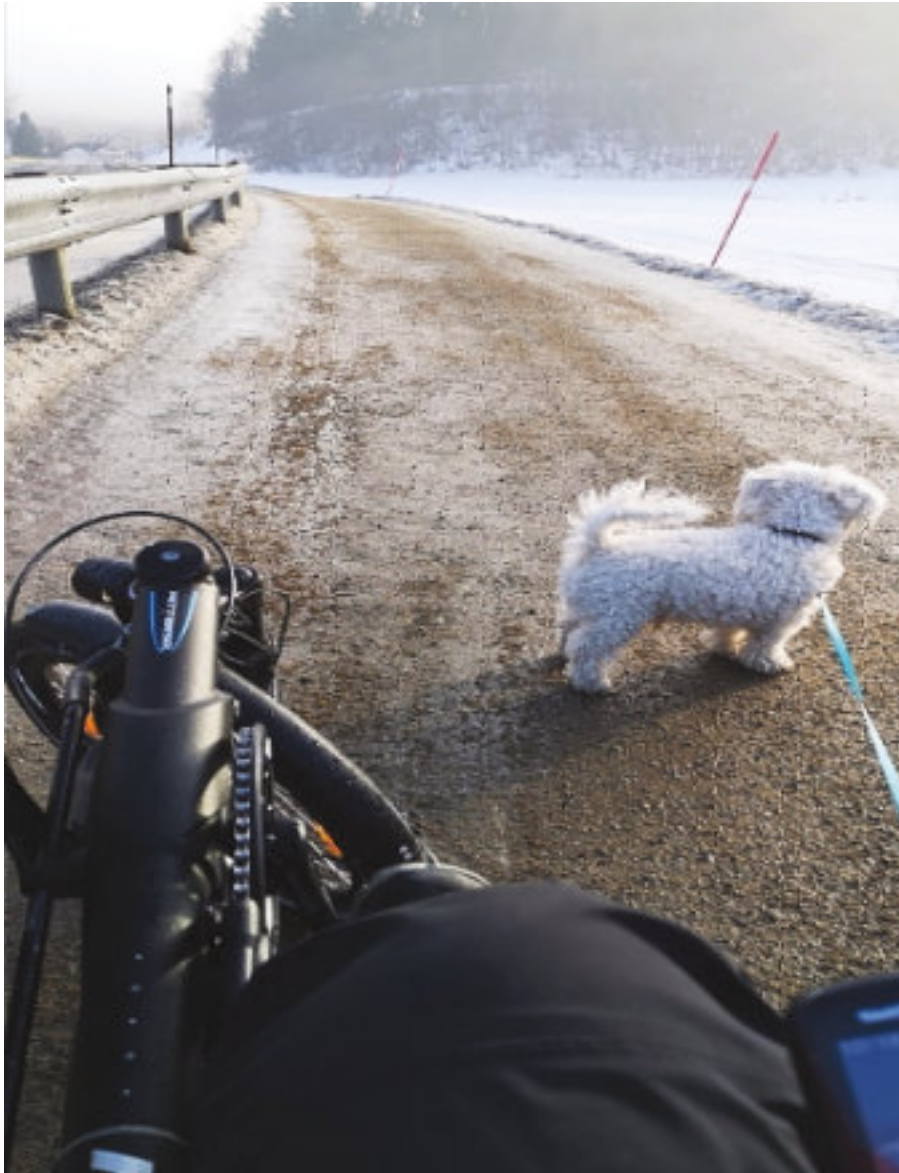


**#hverdag**



Koronahverdag.

– Linn Ada Jakobsen –



Her er min hverdag med Parkinson, sykkelstur med hunden min, på det hjelpemiddelet jeg har. Nemlig en trehjulssykkkel med hjelpemotor.

– Bente S. Olsen –

# #drømmer



Leksikon beskriver ofte at drømmer er opplevelser under søvn av bilder, tanker og følelser som kan være kortvarige eller vare i flere minutter. Mange husker ikke drømmen etter søvn, men flere opplever å ha en idé eller tanke rundt det de har drømt i løpet av natta. Flere opplever også dagdrømmer og fantasier i våken tilstand.

For mange av oss som har vært med i dette prosjektet er også drømmer knytta til utestengelse eller hindringer i samfunnet rundt oss, eller til friheten vi hadde før pandemien kom med sin klamme hånd.

– Remi Drageset, 2021 –



**Mitt neste store prosjekt:**

Jeg vil gjerne samle alle som har butikker og serveringssteder, og folk i kommunen, og få dem til å sette seg i rullestol og prøve selv hvordan det er å komme seg rundt i Røros og inn i byggene. Det er min drøm!

– Kari Skott Bengtsson –



Drømmer...jeg drømmer om å ta bilen å kjøre til nord, sør,  
øst og vest.

– Jarle Sten Olsen-Langbakk –

**#drømmer**



E drømme om å klemme barnebarn så my som e vil.

– Bente S. Olsen –



Da har jeg jobba litt og tenkt på hvordan jeg kunne bruke reisebøkene mine til å drømme meg vekk: Rett og slett legge meg selv midt i drømmene. Jeg drømmer om å reise.

– Remi Drageset –

## #drømmer



Jeg drømmer om å ta tilbake verden etter corona. I mine drømmer ser jeg Paris, New York, London og Venezia sveve over meg.

– Guri Lorås –





Jeg ble så glad sist jeg var i leketøysbutikken, da kom jeg over disse barbie dukkene. Jeg oppdaget Barbie i rullestol først og en god følelse bredte seg ut i brystet. Jeg har vært syk siden jeg var liten og det å bruke rullestol som avlastning har ikke alltid vært like lett. Syntes til og med at det til tider er vanskelig som voksen. Så jeg setter så pris på at store produsenter normaliserer dette. Samme med forskjellige kroppsformer, hudfarger og lidelser. Så her har vel en liten drøm gått i oppfyllelse.

– Anette Slåtta –

## #drømmer



Drømmer meg helt vekk her jeg sitter og «jobber» med å lage en flyer for «Bonanca Resorts» som bare er et fiktivt navn på noe jeg fikk en idé om å lage logo til. Så da drømmer jeg meg bort med reisevideoer på YouTube og drømmer om å kunne reise med mac'n og jobbe med grafisk design samtidig.

– Jarle Sten Olsen-Langbakk –



Til syden eller...vil du være med?

– Rolf Aikio –

#drømmer



Jeg drømmer om en deilig sommer med masse godt vær og iiiis.

– Anette Slåtta –



Alva drømmer om å bli 5 år og klare det som storesøster  
Signe klarer.

– Bente S. Olsen –

# #hinder

“

Når folk flest og journalister tenker på funksjonshemmede, så tenker de på syke mennesker. Mens vi jo er opptatt av å si at det er jo ikke sykdom som er vår utfordring, men det er utestenging fra fellesskapet. Og sånn sett så tenker jeg at det er en viktig del av det påvirkningsarbeidet gjennom mediene som jeg forsøker å bidra til, det er jo ikke å bygge opp om de holdningene som framstiller funksjonshemmede som syke og svake.

*Fra Elisabeth Eide: Offer, hemmet, aktiv, borger? Norsk Medietidsskrift 01/2012*



Ja så e det på'an igjen, På'an igjen, På'an igjen, På'an igjen, synger  
Jan Eggum. Snøen er borte fra fortauene og sparkesyklene er tilbake.  
– Roy Ove Austerslått –

## #hinder



Mitt største hinder om dagen er at jeg har enda en skade jeg må ta meg av. Nå har jeg vært uheldig, men det er kun noen få måneder siden jeg la bort krykkene sist etter forrige protese operasjon.

#leiavdennekroppen #kommermegaldri

– Anette Slåtta –





Hvordan komme opp til 2. etasje?  
– Bente S. Olsen –

#hinder



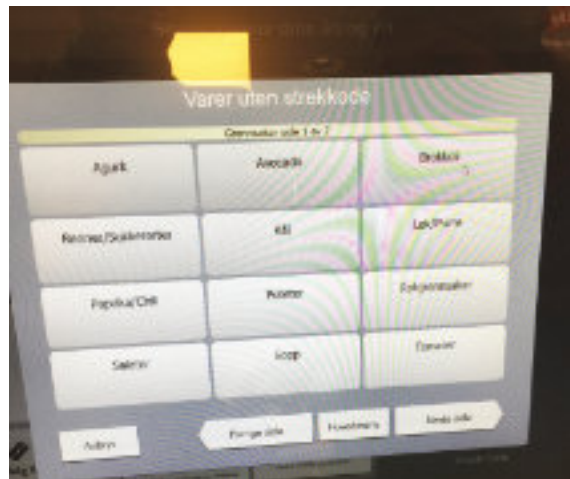
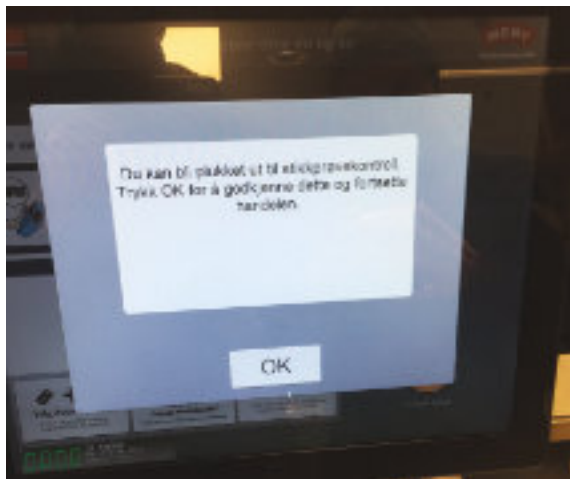
Foto: Roy Ove Austerslått



Det er glatt, så må jeg ha noe hjelp i form av brodder og/ eller gåstaver for å komme meg frem trygt, siden jeg har utfordringer med balanse etter hjerneslagene mine. Det gjør at vinteren er litt vanskeligere, som den er for andre som har funksjonsnedsettelse.

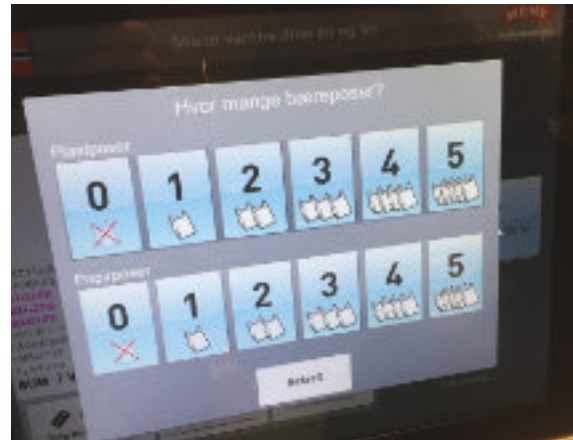
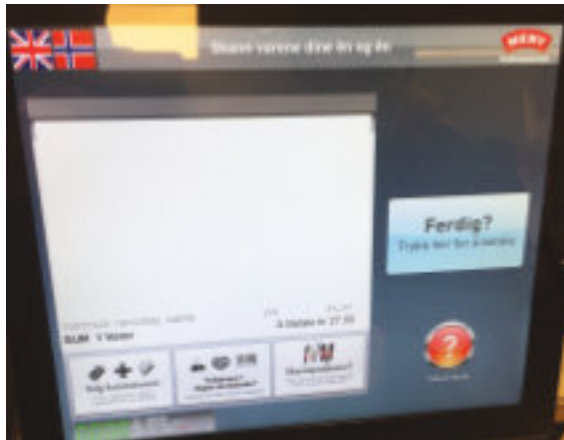
– Remi Drageset –

# #hinder



Stadig flere dagligvarebutikker får automater med selvbetjent betaling, og flere Bunnpris butikker har bare denne løsningen. Dette hindrer synshemmede å være selvstendige i butikkene, da vi må spørre om hjelp for å komme gjennom prosedyren. Det kan være opp til 9 forskjellige skjermbilder/prosedyrer, som må leses med synet. Dette er diskriminerende og stigmatiserende, da vi må meddele vårt problem for alle i nærheten. Jeg vil endre at dette blir eneste løsning i framtiden.

– Roy Ove Austerslått –



## #hinder



Her ser vi en god gangsove, som er fri for hindringer. Sykler, sparkesykler, reklameplakater, stolper for gateskilt, søppel-dunker ol. er plassert på egen møblerings sone, som har annet taktilt underlag i forhold til gangsonen. Et meget godt eksempel på et ryddig fortau.

– Roy Ove Austerslått –



Det er for mange stengsler i møte med kirken. Holdninger og opplevelser som gjør at jeg ikke føler meg likeverdig og velkommen.

– Marna Olin Helland –

## #hinder



Jeg har jobbet i fire år for å få et parkering forbudt-skilt utenfor fysioterapeuten, uten å bli hørt. Nå har jeg fått med meg flere på laget, og det ser ut til at vi endelig skal få det til, sammen.

– Kari Skott Bengtsson –





D æ mang som itj sjer på å ta dusj som et hinder. Men æ du ustødig, kan d vårrå et dagsverk å få t.

– Bente S. Olsen –

## #hinder



Hindring for folk med gangvansker.

– Kari Skott Bengtsson –



Kirketrappa er ryddet.

– Kari Skott Bengtsson –

#hinder

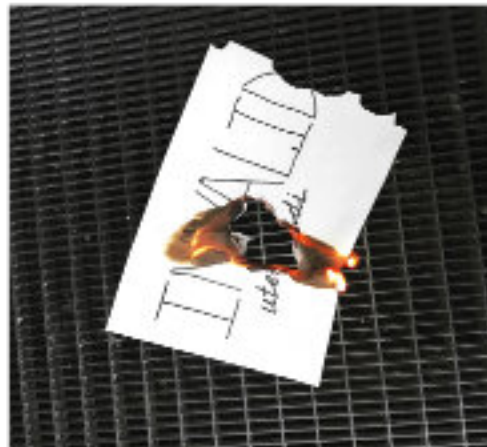


Foto: Marna Olin Helland



Foto: Marna Olin Helland

# **#synlig/usynlig**

**Funksjonshemmede utgjør 15% av befolkninga, men dette tallet gjenspeiles ikke i hvem vi ser deltar i arbeidslivet, media og politikk. Funksjonshemmede er underrepresentert i offentligheten. Det er heller ikke alle funksjonshemminger og kroniske sykdommer som er synlige.**

**Mange opplever det som utfordrende å få forståelse fra omverdenen for sin egen situasjon og for hva som trengs for å kunne delta i samfunnet på lik linje med andre. Har du en usynlig funksjonshemming, kan du i tillegg oppleve å bli mistrodd og mistenkeliggjort fordi du tilsynelatende er normalfungerende.**



The lady in red does not dance anymore...

– Rolf Aikio –

**#synlig/usynlig**



Endelig nådde æ toppen!

– Rolf Aikio –





Å kunne gå i solnedgangen på stranda, er det fineste jeg vet. Men, synet svikter ofte og ofte tar dobbeltsynet over. Ingen ser at jeg ikke ser, men det er synlig når jeg snubler.

– Linn Ada Jakobsen –

## #synlig/usynlig



Tror du at du kan se på meg om jeg er HIV-NEGATIV? Tror du kan se på folk om de er Covid-19 positiv? Saken er den at man kan ikke alltid se på folk om de har en diagnose/funksjonshemming. Noe å tenke over...

– Jarle Sten Olsen-Langbakk –



Du kan ikke se at jeg har utfordringer, men jeg har kognitive skader. Blant annet fatigue, utfordringer med hukommelse og ordletings-problemer. Jeg kan miste tråden i en samtale. Så har jeg litt redusert balanse og fingerferdighetene er ikke de samme som før. Men, du kan ikke se noen av dem, sjøl om jeg lever med dem hver dag.

– Remi Drageset –

## #synlig/usynlig



Når du må lese rutetabellen, men en lupe gjør det  
handicapet ditt veldig synlig for andre.

– Guri Lorås –



Her står Roy på en holdeplass som har monitor, den viser med stor skrift de 4 neste bussavgangene. Det blir lettere å lese, og han blir mindre synlig med sin synshemming.

– Guri Lorås –

## #synlig/usynlig



Her ser vi Guri, som går ned en trapp uten trappemarkering og et alt for lavt rekkverk. Hun blir svært synlig med sin synshemming og balanseutfordringer.

– Roy Ove Austerslått –



Her går Guri i en riktig universelt utformet trapp, hun ser trinnene og hun kan gå i trappen uten at hennes synshemming er synlig for andre.

– Roy Ove Austerslått –

## #synlig/usynlig



Å ikke kunne se ordentlig når man leser.

– Linn Ada Jakobsen –





Her prøve oss å synliggjøre Parkinsonforeninga (som e æ leder i) i den værste snødagen i vinter. Oss sto på stand på Hovin og Støren. D må å nevnes at d va den internasjonale Parkinsonsdagen den 11/4 2021.

– Bente S. Olsen –

## #synlig/usynlig



«Du kan vel da ha gått fortere!» Jeg reagerer med å peke på fotskinnen min og sier at det har jeg ikke mulighet til å gjøre. Det er ikke alltid like lett å ha en usynlig funksjonshemming.

– Anette Slåtta –



Noen ganger kan ett forstørrelsesglass være til hjelp når man for eksempel spiller Yatzy.

– Jarle Sten Olsen-Langbakk –

# #ressurs



Noe av det fine med idretten er at den er et bilde på det samfunnet vi ønsker oss. Den handler ikke om det du ikke har, men det er det du har som avgjør hvilken plass du kan ha i et fellesskap. Det som definerer oss, er hvordan vi klarer å bli gode sammen. Ingen blir best alene’. For meg er det viktig å kunne være en ressurs og bli sett på som en ressurs – ikke bare for meg selv, men også for andre.

*– Birgit Skarstein til VG 27.04.21,  
i forbindelse med at hun vant Peer Gynt-prisen*

## **RESPEKT FOR FORSKJELLER:**

CRPD fremmer et positivt syn på mennesker med nedsatt funksjonsevne. Alle skal verdsettes for den de er, og det menneskelige mangfoldet skal respekteres.

Grunnprinsipp 4 i CRPD



Likeperson LHL i arbeid...

– Rolf Aikio –

## #ressurs



Jeg er assistent og likeperson på Solvik syn og mestringssenter. Her er jeg med på å undervise synshemmede i bruk av IKT og digitale hjelpemidler. Assistentene er på senteret hele kurset, og har opplæring på dagtid og er med på det sosiale utover kveldene. Jeg er en ressursperson for de som kommer på kurs. De opplever mestring av å lære, og jeg føler glede av å kunne hjelpe andre med og lære nye ting, som kan hjelpe dem i hverdagen.

– Guri Lorås –



Her holder jeg foredrag på Litteraturhuset i Fredrikstad om å leve med hjerneslag. Som talsperson for LHL Hjerneslag Ung Østfold stiller jeg alltid opp for å fortelle om min situasjon og hvordan andre unge slagrammede forteller om hvordan det er å leve etter et hjerneslag. Blandt annet for å skape forståelse for vår situasjon og våre behov. Jeg jobber også med å skape en månedlig møteplass for unge slagrammede i hele Østfold for å dele erfaringer og snakke om utfordringer. Og så er det hyggelig å være sosial og treffes til en kopp kaffe.

– Remi Drageset –

## #ressurs



Nure æ en ressurs for me. Fæ me ut på tur kvar dag. Hær tæ han en velfortjent kvil, ætte en tur.

– Bente S. Olsen –





Her er det støping av sokkel til en støttemur som foregår.  
Tross dårlig syn, klarer jeg å være en ressurs for oppgradering  
av hus og hage.

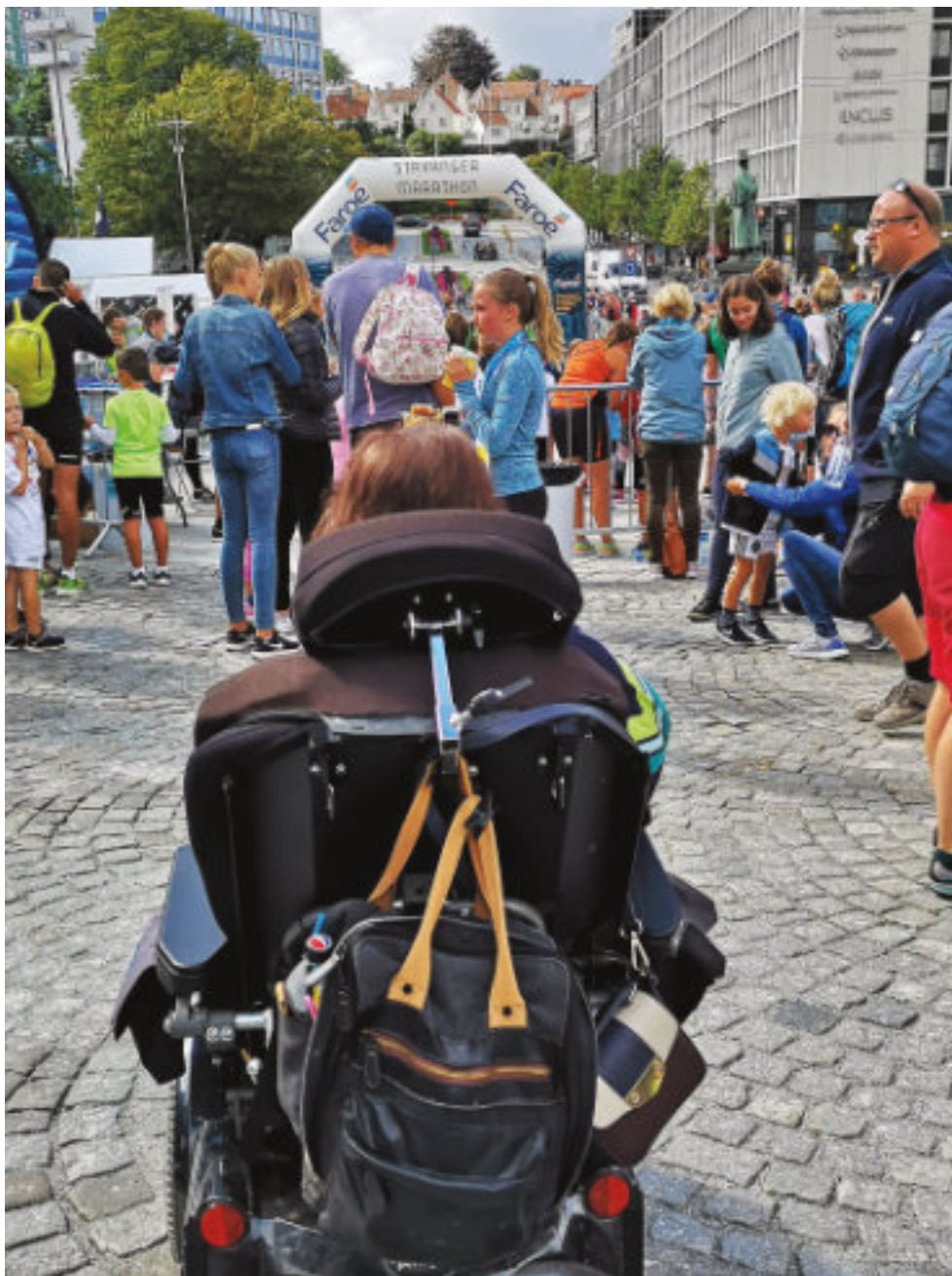
– Roy Austerslått –

## #ressurs



E ty sjøl e æ e en ressurs, angående Parkinsonsaken.  
E æ likeperson. Da æ telefon nødvendig å hå.

Foto: Bente S. Olsen



Over målstreken på Stavanger maraton. Jeg vil delta.  
– Marna Olin Helland –

