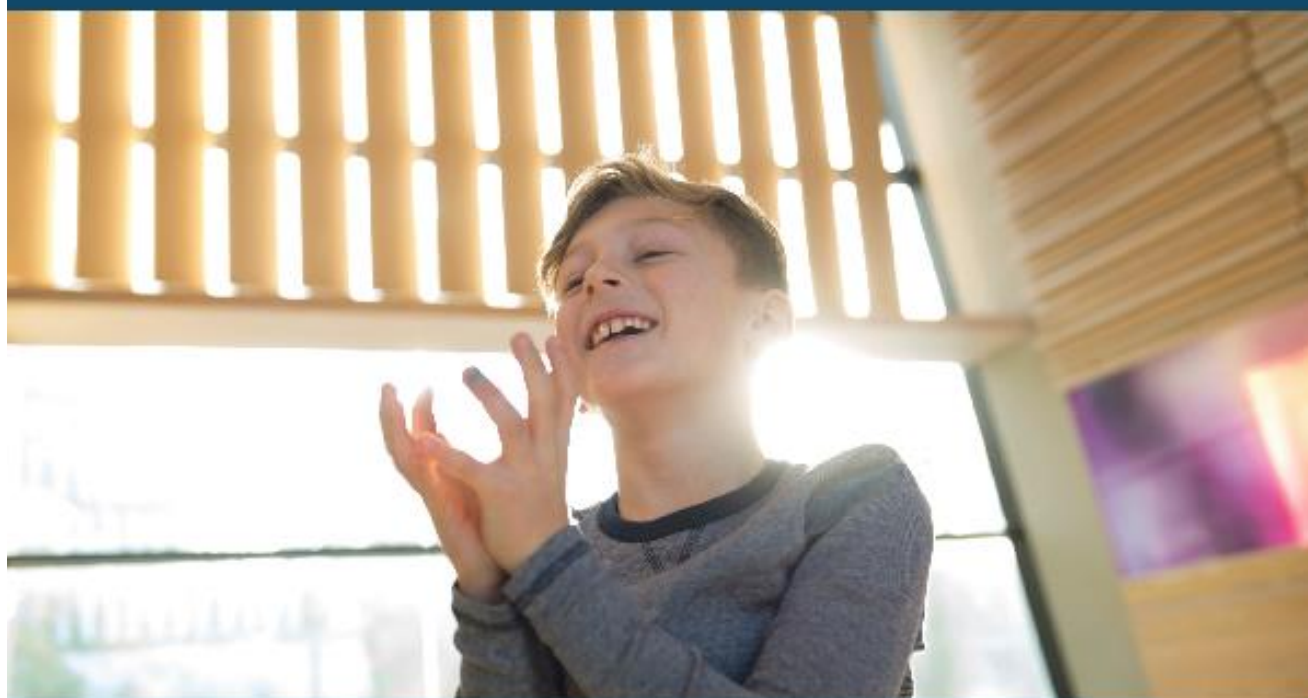


Hvordan tilrettelegge for synshemmede i trosopplæringen?



SE
SAMMEN
SNAKK
SAMMEN

kabb
Kristent Arbeid
Blant Blinde
og svaksynte

Se sammen, snakk sammen

**Tilrettelegging for synshemmede barn og ungdommer i trosopplæring.
En veiledning for menigheter og organisasjoner**

1. Innledning

Veiledningen tar utgangspunkt i Den norske kirkes plan for trosopplæring, men innholdet vil være nyttig for alle som arbeider med barn og ungdom i menigheter og kristne organisasjoner.

Trosopplæringsreformen i Den norske kirke har som mål å tilby en helhetlig og systematisk opplæring i den kristne tro for alle døpte mellom 0 og 18 år, uavhengig av funksjonsevne. Tilbudene skal så langt det er mulig være universelt utformet, slik at flest mulig kan benytte seg av den ordinære trosopplæringen, med minst mulig hjelp. Plan for trosopplæring fungerer som en læreplan og danner grunnlaget for trosopplæringen. Denne veiledningen er ment som en idébank og hjelp til å tilrettelegge for blinde og svaksynte barn og ungdommer som ønsker å delta i den norske kirkes trosopplæring. Samtidig er informasjonen nyttig for annet barne- og ungdomsarbeid.

To sentrale punkter i trosopplæringen er at den bidrar til økt livsmestring og livstolkning. Det å kunne tolke sitt liv i lys av den kristne tro kan oppleves som en ressurs for den enkelte, samtidig som formidlingen av troen blir en utfordring spesielt i møter med tekster om helbredelse.

Kirken skal også være med å stimulere til deltakelse i samfunnet, og skape en bevissthet om at alle har en naturlig plass og noe å bidra med i kirke og samfunn. Synshemmede møter ofte utfordringer med å være annerledes. Synshemmede møter de begrensningene som både de og andre setter for dem, og det å utfordre etablerte grenser kan være vanskelig. En viktig oppgave for kirken er å la den synshemmede få plass med hele seg og få utfordringer i takt med sin egen utvikling.

Jeg som skriver denne manualen er født blind. Jeg ble kjent med Den norske kirke igjennom skolegudstjenester og for alvor gjennom konfirmasjonstiden. Jeg er utdannet diakon og skrev masteroppgave om [hvordan barnet blir tolket i](#)

[trosopplæringsplanen](#). Det jeg skriver er naturlig nok farget av mine erfaringer. Jeg har samarbeidet med flere i prosessen og diskutert ulike erfaringer. Synshemmede, så vel som seende som arbeider med synshemmede, har vært med på å gi verdifulle innspill. Jeg sitter med erfaring fra det å være blind, men har selv lært mye om hva som trengs for å tilrettelegge for barn og unge med synsnedsettelse.

I denne manualen vil du blant annet kunne lese om det å møte personen bak synsnedsettelsen. Jeg vil beskrive måter synshemmede bruker de andre sansene for å kompensere for synstapet. Jeg gir input til utfordringer i undervisning og under arrangementer.

Jeg gir dere også en innføring i ulike temaer knyttet til tro og teologi og tips til bruk under gudstjenestefeiring.

Synshemmet, svaksynt eller blind?

Det å være synshemmet gir ulike utfordringer avhengig av graden av synsnedsettelse.

Det finnes ingen offentlig statistikk på antall personer med nedsatt syn i Norge. Anslag viser at det er omkring 180 000 personer med synsproblemer og mer enn tusen av disse er totalt blinde. Antallet mennesker med synsnedsettelse øker med alderen. Det er omtrent tusen barn med nedsatt syn i skolealder. Dette inkluderer både blinde og svaksynte.

Ulike ord for funksjonsnedsettelse er funksjonshemning, funksjonshindringer og handikap. Jeg kommer til å veksle mellom ulike begreper, uten at jeg legger noe mer i det enn at det blir variasjoner i ordbruk. Det samme gjelder «personer med nedsatt funksjonsevne», funksjonshemmet eller lignende.

Synshemmet: Person med nedsatt, eller ikke noe syn. Ordet synshemmet brukes som en sekkebetegnelse for å beskrive alle personer med så store synsproblemer at de har utfordringer med å orientere seg, eller lesing av trykt tekst. Synsnedsettelsen kan ikke kompenseres fullt ut med briller.

Svaksynt: Person med nedsatt syn, men som fremdeles ser noe. Svaksynthet kan fortone seg ulikt, fra innskrenket synsfelt til svekket syn over hele synsfeltet. Synsnedsettelsen kan være stabil, men også øke med alder (progrederende synsnedsettelse).

Overgangen mellom normalt seende og svaksynt, og svaksynt til blind er glidende.

Sterkt svaksynt: person på grensen til blind.

Blind: Noen er totalt blinde, men en blind kan fremdeles ha en liten synsrest som gjør det mulig å skimte forskjellen mellom lys og mørke (lyssans).

Døvblind: en person med kombinert syn og hørselshemming. Personen kan enten være helt døv og blind, eller ha syns- og hørselsrest. Døvblinde har ofte mulighet til å benytte døvetolk for å gjøre det enklere å kommunisere med andre.



Fellessang i kirke

2. Å møte mennesket bak synsnedsettelsen

Førsteintrykket vi får av mennesker er svært avgjørende for hvordan vi oppfatter og henvender oss til dem. Det første vi legger merke til er gjerne hvordan personen ser ut, eller tonefallet på stemmen. I beretningen om salvingen av David sier Herren til Samuel: «Mennesket ser det øynene ser, men Herren ser til hjertet.» (1. Sam 16:7c). Dette er bare ett av mange eksempler på at det vi ser danner førsteinntrykket.

En synlig funksjonsnedsettelse er gjerne det første vi legger merke til, for eksempel om vedkommende bruker en hvit stokk eller en rullestol. I møte med det ukjente blir oppmerksomheten rettet mot det som er annerledes. Som funksjonshemmet må man ofte svare på spørsmål om funksjonsnedsettelsen, før en kan begynne å prate om andre ting. Det er forståelig at mennesker spør, og så lenge det blir gjort med respekt, synes de fleste synshemmede at det er i orden.

Dersom noen skal beskrive hvem den funksjonshemmede personen er, blir hun karakterisert som «den blinde» «den med hvit stokk/førerhund», eller «hun som bruker rullestol». Etter hvert som en blir kjent med personen bak funksjonsnedsettelsen, endres fokuset på funksjonsnedsettelsen. Mennesket bak synsnedsettelsen trer frem og en kan snakke om andre ting enn det å være blind.

Det å oppdage den synshemmede kan være utfordrende. Dersom den synshemmede bærer et synlig tegn som hvit stokk eller førerhund, er det enkelt å identifisere. Andre tegn som ikke er så synlige, kan være utfordringer med å få blikk-kontakt, at vedkommende må holde trykt tekst tett opp mot ansiktet for å lese, og problemer med å orientere seg.

Å bruke hvit stokk er for mange en høy terskel å komme over. Myten om at den som bærer en hvit stokk er helt blind, er seiglivet og gjør at spørsmålene rundt hvorfor en benytter den hvite stokken kan bli en for stor belastning. Det at den hvite stokken er

så knyttet til det å ikke se noe som helst, gjør at flere svaksynte vegrer seg for å begynne med stokk. Å bære en hvit stokk gjør en nesten automatisk identifisert som blind. Det gjør at synstapet blir mer synlig for alle som ser en. Dermed kan spørsmålene komme fra folk i nær omgangskrets om en har blitt helt blind eller ikke. Samtidig fører bruk av hvit stokk ofte til at mennesker tar mer hensyn. En hvit stokk er ikke nødvendigvis tegn på at man er helt uten syn. En god del svaksynte benytter hvit stokk for å kunne orientere seg trygt, og som et signal til andre om å ta hensyn til at de ikke ser så godt. Barn og ungdom med progredierende synsnedsettelse kan gå over til å bruke stokk fra ett år til ett annet.

Det knytter seg mange myter til det å være blind. Dette gjenspeiler seg ofte i kommentarer og spørsmål en kan få. Blant annet er en myte at synshemmede er ekstremt musikalske og har bedre hørsel enn de som ser. En annen er at vi kjenner på ansiktet til mennesker for å vite hvordan de ser ut.

Synshemmingen fører til at en del gjøremål er mer utfordrende. Mange synshemmede har erfart at det er viktig å ikke stikke seg frem, viktig å klare alt selv og ikke være til bry for andre rundt en. Dermed blir det utfordrende å spørre om den hjelpen en trenger. Terskelen blir innimellom høyere jo bedre kjent en er i miljøet. På gode dager kan en greie seg bra. På vanskelige dager hvor ting er slitsomme, kan en trenge mer hjelp enn normalt. Dermed blir folk gjerne overrasket når en spør om hjelp. Det blir viktig å skape en balanse mellom det å tøyse grenser, og å ta hensyn til egne grenser. Som barn er det viktig å få rom til å strekke seg og utfordre etablerte grenser samtidig som en trenger å møte et trygt miljø. Trygghet skaper mot slik at grenser kan flyttes sammen med andre, eller alene.

Hvordan den synshemmede selv forholder seg til sitt handikap varierer veldig med livssituasjonen, og ikke minst med alder.

Dersom synsnedsettelsen er progredierende, noe som vil si at synet svekkes gradvis, er det generelt vanskeligere å forholde seg til det. Det personen kunne se for en måned siden, kan den ikke se lenger. Dersom en er født med synsnedsettelsen, betyr det ikke at det alltid er enkelt å akseptere de konsekvensene synsnedsettelsen får. Når andre barn er aktive, hopper på syklene og drar ut med venner, er en avhengig av at man enten har en jernvilje og er så tøff at en våger å feile og blåse i begrensningene, eller at noen kan være med å ta initiativ til at det fungerer i praksis.

Som blind blir en ofte enten kategorisert som supermenneske, eller som hjelpeløs.

Samtidig som synsnedsettelsen setter enkelte rammer for den som lever med eller nær den, er den ikke hele historien til personen. Det å kunne oppleve å mestre ting på tross av synsnedsettelsen er en viktig verdi å ta med seg videre. Balansegangen mellom å måtte kompensere for nedsatt syn og å strekke grenser er et kunststykke.

Barn med normalt syn kan ofte utforske synsnedsettelsen på måter som kan virke krenkende for den synshemmede. Eksempler på slik adferd er å lyse opp i ansiktet til

den som ikke ser for å finne ut om den synshemmede kan se lyset, eller kaste gjenstander mellom seg for å erte den synshemmede. For seende barn kan synshemming også virke skremmende: Tenk om dette skjer meg! Dette er også viktig å ta hensyn til når en forklarer om synsnedsettelse til barn med normalt syn. Fokuset på synsnedsettelse kan allikevel føre til at barna blir usikre og ikke helt greier å forholde seg til den synshemmede når de er sammen. Barn i en viss alder synes ofte det er skremmende å ikke få øyekontakt med den synshemmede. Samtidig er manglene på stimulering av synssansen en utfordring for den synshemmede siden barnet ikke ser hvem det kan ta kontakt med eller ser aktiviteter som foregår i rommet. Dermed blir den synshemmede lett passiv. Eller den synshemmede får mye oppmerksomhet ved å være overaktiv, eller ved å stadig henvise til sin egen synsnedsettelse som et problem.

En del synshemmede har andre funksjonsnedsettelse i tillegg til nedsatt syn. Det skyldes som regel en hjerneskade som fører til at man har blitt multifunksjonshemmet. Noen er utviklingshemmede, mens andre har fysiske funksjonsnedsettelse som bevegelsehemning og hørselshemming. Dersom den synshemmede har flere funksjonsnedsettelse er det enda viktigere å tilrettelegge individuelt.

Det er dessverre ikke uvanlig at foreldre og andre kan legge mer i synshemmingen enn det som er nødvendig. Dette gjelder spesielt mindre synlige funksjonshindringer som utviklingshemninger og lærevansker. Dette kan kamufleres til å være en følge av synsnedsettelsen, noe som igjen får konsekvenser for mennesker med kun fysiske funksjonshindringer. Dersom foreldrene unnlater å informere om andre funksjonsnedsettelse, får det konsekvenser for tilretteleggingen kirken kan tilby. Dersom en synshemmet med en lett bevegelsehemning skal være med på fjelltur fører begge funksjonshindringene til utfordringer. Forflytning fra sted til sted vil ta enda lenger tid enn når personen bare ser dårlig.

Det kan ofte være lurt å ta utgangspunkt i barnets primære funksjonsnedsettelse, for så å tilpasse tilretteleggingen etter det. Dersom det trengs mer ressurser for å tilrettelegge enn det den lokale menigheten kan tilby, så vær i dialog med foreldrene og sjekk ut om det finnes lokale legater eller stiftelser det kan søkes tilskudd fra.

3. Å sanse, og forstå



Gutt som føler med hendene.

Begreper dannes ut fra måten vi sanser på. Det gjelder både konkrete objekter, og abstrakte begreper.

Synet er en viktig sans som brukes for å tilegne seg informasjon på avstand. En synsnedsettelse begrenser muligheten til å danne konkrete begreper på avstand og til å generalisere dem. Vi som er helt blinde tar utgangspunkt i konkrete erfaringer som vi kan føle, lukte og høre.

Et eksempel:

Selv et så enkelt begrep som et bord kan ha svært mange varianter. Bordet kan være fra 40 til 80 centimeter høyt, være laget av glass, metall, tre eller plast. Bordet kan være rundt eller firkantet. Ved å kjenne på ulike typer bord, og bli fortalt at det vi kjenner på er et bord, får vi utvidet forståelsen av begrepet bord. Fordi en som ser normalt ser ulike bord på avstand, vil de generalisere raskere enn de som ikke ser.

Sansene

Bortsett fra synet, er høresansen den som oppfatter mest presist på avstand. Med ørene kan vi oppfatte stemmer, musikk, eller utelyder som biltrafikk, fuglekvisper og lyden av skritt.

Akustikken i et rom har mye å si for detaljene i lydbildet. I store rom med harde overflater kastes lyden frem og tilbake mellom veggene.

Et velkjent fenomen som en kan kjenne seg igjen i fra måltider i store forsamlinger, er at lyden fra folk på bordene omkring smelter sammen med de du snakker med. Dermed er det vanskelig å oppfatte enkeltsamtalene rundt bordet, og alle snakker høyere for å bli hørt.

Som blind vil en ofte vende ørene mot det som skjer. Samtidig er noen av oss opplært til å rette ansiktet mot det som skjer eller den vi snakker med. Det er likevel

greit å vite at selv om en synshemmet sitter med ansiktet vendt bort fra deg, betyr det ikke at vedkommende ikke følger med på det du sier.

Ved bruk av mikrofon og høyttaler dukker det opp en annen utfordring. Det hender at vi som ikke ser noe, sitter med ansiktet mot høyttaleren, i stedet for der aktiviteten foregår. Dersom mikrofonen plutselig streiker, oppfatter vi at aktiviteten foregår på et annet sted i rommet enn dit vi sitter vendt.

To sanser som spiller sammen er lukt og smak. Med luktesansen kan vi oppfatte farer som lukten av røyk, eller den gode lukten av middagsmat. I kirkerom og kapeller lukter det ofte brennende stearinlys, eller vi kan kjenne lukten av vinen fra nattverden. Synshemmede kan også bruke lukt for å identifisere deres egne eiendeler. Et praktisk eksempel er dersom det henger flere jakker på ett stativ. Den synshemmede vil kjenne på jakkene, men lukten av jakka når den beveger seg kan si noe om eieren. På samme måte kan lukten av en bestemt parfyme fortelle den synshemmede at en bestemt person enten er, eller har vært i rommet.

Den taktile sansen oppfatter endringer i omverdenen ved å komme i berøring med den. Huden er det viktigste sanseorganet og spesielt hender og føtter oppfatter endringene. Når en går ut i vannet fra en sandstrand merker man overgangene fra tørr sand til fuktig sand og fra fuktig sand til kaldt vann. At noe er taktilt betyr at det er følbart. Et godt eksempel er punktskrift (blindeskrift). Ved at den synshemmede beveger fingrene over de opphøyde punktene, kan en lese skriften og dekode den. Gjennom det vi føler med hendene skaffer vi oss oversikt over overflate, struktur og temperatur. Ved å bevege hendene på ulike måter, får vi ulik tilbakemelding, og kan sette sammen informasjonen vi får til større helheter. Andre eksempler på å oppfatte verden taktilt er å kjenne på bakker og trapper ved å gå på dem og orientere seg på den måten.

Den taktile sansen begrenses av rekkevidden til den synshemmede. Lengden på armene og den synshemmedes høyde er begrensende for hvor store avstander og gjenstander en kan danne seg bilder av. Det er praktisk vanskelig å forestille seg noe som er dobbelt så høyt som en, fordi man ikke kan kjenne mer enn det fingertuppene når fram til. Dersom den synshemmede kan bevege seg rundt gjenstanden, kan en kjenne på den fra ulike vinkler. Likevel kan det å sette sammen bitene til et helhetlig bilde være vanskelig.

Abstrakte begreper

Begreper direkte relatert til synet, som lys, mørke og farger, kan fortone seg svært annerledes for en som er født blind. Derfor benytter vi andre sanser for å forstå det visuelle. Her gjelder det for en seende å være kreativ. Vi danner oss en generell forståelse etter hvert som vi hører begreper brukt i dagligtale. Vi får idéer om hvordan vi kan forstå begrepene. Noen bryr seg ikke om farger og har ingen begreper om hva ulike farger kan symbolisere. For andre, og kanskje spesielt for de som har sett tidligere, kan farger ha mye å si. Jeg ser på farger som lukt eller lyd. Grønt er nyslått

gress om sommeren. Gult er lukten av løvetann. Lilla har jeg ingen formening om. Farge kan også beskrives med lyd. Rød er lyden av en ringende brannalarm. Lyse farger er skarpe toner. Lyset er som lyd. Når det er helt stille, kan det oppleves som mørke. Jeg kan også bruke den taktile sansen for å forstå begrepene lys og mørke. For meg kan mørket være som en stor flate med hard is som skjuler skillet mellom gress og asfalt slik at det blir umulig å kjenne forskjell med stokken. Lyset er når isen smelter og gresskantene dukker frem igjen.

4. Universell utforming og individuell tilrettelegging



Hjelp til nattverd

Det å tilrettelegge for synshemmede kan deles inn i to stadier: universell utforming og individuell tilrettelegging.

Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven, (2008) § 9 definerer universell utforming slik:

«Med universell utforming menes utforming eller tilrettelegging av hovedløsningen i de fysiske forholdene slik at virksomhetens alminnelige funksjon kan benyttes av flest mulig».

Universell utforming retter seg ikke bare mot bygningers fysiske utforming, men også utforming av informasjonsmateriell, IKT-løsninger og andre ting.

Den individuelle tilrettelegging bør foregå i nært samarbeid med foresatte, og gjerne i dialog med andre relevante institusjoner som barnehage og skole.

Interesseorganisasjoner som kjenner problemstillingene knyttet til ulike funksjonsnedsettelse kan komme med verdifulle innspill. Universell utforming kan gjøre at miljøet blir enklere å benytte, men utelukker ikke behovet for individuell tilpassing. I kirkene og forsamlingshusene hvor trosopplæringstiltakene blir arrangert er det ofte vanskelig å legge de fysiske omgivelsene hundre prosent til rette for alle mennesker med nedsatt funksjonsevne. Da er det bedre å snakke med dem det gjelder, og gjennomføre de viktigste tiltakene, enn å gi opp fordi oppgaven blir for overveldende. I en hverdag der ressursene er knappe og arbeidstimene ikke strekker

til, er det viktig å huske at det ofte ikke krever store ressurser for å tilrettelegge arrangementer godt nok for synshemmede. En kommer langt med en god dialog og imøtekommenhet hvor tilrettelegging blir et samarbeidsprosjekt mellom deltager og kirke.

Universell utforming av bygninger

Det viktigste med universell utforming for synshemmede er at det skal bli enklest mulig å orientere seg i bygningene på egen hånd. For blinde og sterkt svaksynte er det viktigst med taktil tilrettelegging. For å orientere seg i et rom benytter synshemmede faste ledelinjer som vegger, benkerader, kanten opp til alteret og lignende. Dette er naturlige ledelinjer som allerede finnes i et rom. Så det at en synshemmet er i ferd med å kræsje inn i en vegg, kan dermed være med fullt overlegg fordi veggen brukes som orienteringslinje. En del synshemmede synes det kjennes trygt å ha noe i nærheten som gjør at en får en fast forankring i rommet. Dersom ledsageren forlater den synshemmede, spør om hun vil ha en vegg, stolpe e.l. å forholde seg til.

Beskriv rommet med ord. En kan også eventuelt illustrere layout av bygning eller rom ved å tegne på den synshemmedes rygg eller i hendene.

For svaksynte spiller lysforhold en viktig rolle. En svaksynt trenger cirka tre ganger så sterkt lys for å se det som en vanlig seende ville gjort.

I en kirke er ofte belysningen dempet, og en del av lyset kommer gjerne fra stearinlys. I dette lyset er det ofte svært vanskelig for svaksynte å orientere seg. Dersom personen derimot er svært lysømfintlig, vil dempet belysning være å foretrekke.

Flere kirkebygg er underlagt strenge regler fra riksantikvaren. Dersom bygninger er verneverdige, er det begrenset hvor mye man får lov til å gjøre av universell utforming. Men dersom det skal utføres vedlikeholdsarbeid, tenk over hva som kan gjøres for å bedre tilgjengeligheten. Ved større rehabiliteringsprosjekter, hold et øye med måten utformingen av ledelinjer og oppmerksomhetsfelt gjøres. Ledelinjer kan være spor eller opphøyninger i gulvet, oppmerksomhetsfelt er opphøyde felter som f.eks varsler høydeforskjell eller dører. Pass på at ledelinjene går utenom søyler, leder direkte frem til midten av døråpninger og annet. Det finnes eksempler på ledelinjer som er lagt slik at man går rett inn i en søyle eller i en dørkarm dersom en følger dem.

Ta eventuelt kontakt med KABB eller fylkeslaget i Norges Blindforbund og spør om noen derfra vil komme å se på hvilke tiltak det er lurt å gjøre. Det er også mange tiltak som kan gjøres som er enkle å utføre, og som gjør det mye lettere for synshemmede barn å greie seg selv:

- **Å lage tydelige skilt** på inngangsdører, kontordører og lignende. Spesielt på toaletter bør en ha følbare symboler på dørene slik at det er enkelt å kjenne om det er dame- eller herretoalettet en er på vei inn i.
- **Markere begynnelsen og slutten av trapper** med markeringstape eller maling i sterke farger. Dersom deltageren er helt blind, legg et tynt tau under markeringstapen slik at det blir en følbart kant.
- **Legg en løper eller matte** i midtgangen som markerer de områdene der flest beveger seg, som midtgangen mellom benkene, foran utgangsdører og lignende. Et er viktig at mattene ikke er av en slik art at de løsner fra gulvet, for da kan de skape problemer for bevegelseshemmede ved at rullestol eller rullator hefter seg fast.
- **Strikk på dørhåndtak:** Merk dør (som f.eks. konfirmantens rom på konfirmasjonsleir) med en strikk rundt dørhåndtaket. På den måten kan personen gjenkjenne sin dør fra alle de andres.
- **For å hindre at den synshemmede snubler** i sko og vesker plasser dem inntil vegger, eller i kirkebenkene.
- **Levende lys**, som en lysglobe, er ofte plassert med lysene i barns hodehøyde. For at den synshemmede kan bli varslet før han kommer bort til levende lys, sett lysgloben på en matte. Dette sparer også gulv eller løper for stearinflekker.

Informasjon fra menigheten

Invitasjon til breddetiltak sendes ofte ut som personlige brev i posten. Dersom dere vet at deltageren eller noen i familien er synshemmet, er det greit å sende informasjon elektronisk i tillegg. Mange foreldre er slitne av å kjempe for at barnet skal få nødvendig tilrettelegging. Derfor bør dere passe på å formulere spørsmål om spesielle behov på en måte som viser at dere vil være tilbudssiden.

Elektronisk kommunikasjon med synshemmede kan i stor grad foregå på samme måte som for synsfriske. Synshemmede benytter datamaskiner med tilleggsutstyr som enten forstørrer skriften, leser den med syntetisk tale, eller oversetter til punktskrift med en leseliste. Smart-telefoner og nettbrett har også mulighet til forstørret skrift, og enkelte telefoner har et program som kan lese opp teksten på skjermen.

Under utforming av informasjonsmateriell er det nyttig å legge vekt på lesbarhet. Dersom informasjonen er i en bildefil, er det ikke selvsagt at teksten er lesbar med syntetisk tale eller punktlist. Teksten kommer ikke fram som bokstaver, kun navnet på bildefila. Dette gjelder også PDF som er skannet inn fra en kopimaskin.

Dermed er det ofte like greit å skrive inn informasjonen direkte i en e-postmelding, eller i en vanlig tekstbehandlingsfil som *.docx eller *.odt-format.

Husk at den synshemmede ikke har mulighet til å skaffe seg en visuell oversikt over hele teksten, men leser den i mindre deler. Sørg derfor for at informasjonen er tydelig utformet.

Her er en idé til hvordan en invitasjon kan utformes, slik at den blir oversiktlig for en som bruker lesestift eller syntetisk tale.

I emnefeltet: invitasjon (navn på arrangement) I e-posten: Type arrangement,

Hvem arrangerer, Sted, Dato og pris. Litt info om selve arrangementet (hva slags program osv.) Dersom arrangementet krever påmelding:

Ved påmelding vil vi vite ... sendes til, innen (dato).

Avslutt epost med kontaktinfo.

Ulike former for arrangementer krever ulik grad av informasjonsinnsamling i forkant.

Arrangementer som går over lengre tidsrom, eller et arrangement der barnet er i kirken uten følge, krever at arrangøren har mer informasjon om deltakerne. Arrangementer der foreldre følger barna er mindre avhengig av forhåndsinformasjon. Menigheten kan utarbeide et standard påmeldingsskjema hvor det etterspørres ulik informasjon. Mange menigheter har skjemaer hvor det er mulig å krysse av i et felt hvor det står «behov for tilrettelegging». Menigheten tar kontakt i etterkant av påmeldingen for å høre om hva slags type tilrettelegging det er behov for. Det er viktig at menigheten signaliserer at dere er på tilbudssiden. Mange foreldre er slitne av å måtte stå på kravene for at aktiviteter skal tilrettelegges for deres barn. Til arrangementer hvor det deles ut bøker, kan det være et felt der det står om man ønsker boka som lydbok. Dersom boka ikke finnes på lyd, finn et alternativ.

Dersom noe bør tilrettelegges som trykt tekst, kan det være en mulighet å skrive ut teksten i storskrift. Eksempler på dette er program for gudstjenester, oppgaveark og lignende. Skriv alltid ut et par eksemplarer i storskrift slik at den som trenger tydeligere skrift kan få det utdelt.

Om deltakeren leser punktskrift, kan det være lurt å trykke sanger og tekster som benyttes på selve arrangementet i punkt. Send da informasjonen i et tekstdokument på forhånd slik at deltageren selv kan printe i punkt og ta det med. Om ikke deltageren har tilgang til punktprinter, kan KABB gjøre dette for dere. Korte tekster kan sendes som vedlegg i e-post. Filen bør være i doc-format. KABB sender da en ferdig utskrevet versjon tilbake i posten til dere. Sanger må være uten noter, kun tekst.

Å være i dialog med foresatte

Dialogen med pårørende er bærebjelken i alt arbeid med individuell tilrettelegging. Etter hvert som barnet blir eldre, bør samtalen også inkludere barnet/ungdommen.

Det er de pårørende som har ansvaret for å informere menigheten dersom barnet trenger tilrettelegging. Foresatte kjenner deltageren best og vet hva hun/han trenger for å kunne fungere godt i et miljø. Målet for tilretteleggingen bør være at den synshemmede i størst mulig grad kan delta i det ordinære barne- og ungdomsarbeidet. Ofte kjenner den synshemmede andre barn fra lokalmiljøet som deltar sammen med det, og det å være en del av fellesskapet er viktig for å kunne snakke om og dele felles opplevelser med jevnaldrende.

Det er de pårørendes ansvar å si fra om behov for tilrettelegging i rimelig tid for at menigheten skal ha mulighet til å gjennomføre aktuelle tiltak. Det er derfor viktig for menigheten å være tidlig ute med invitasjoner til breddetiltak. Det er også viktig at det informeres om at det kan skaffes lydbøker som tillegg i en bokutdeling, eller til konfirmasjonsundervisning. Dersom lokalmiljøet er lite, vet en gjerne om at det er en synshemmet i de aktuelle aldersgruppene. Da kan noen i staben ta kontakt på forhånd og spørre om det er aktuelt for den synshemmede å bli med i trosopplæringen.

Når barna er små, er de gjerne med en foresatt på arrangementene. Da kan dialogen være løpende, og den foresatte er selv til stede for å sørge for barnet sitt. Etter hvert som barna blir eldre, løsrives de gjerne naturlig fra foreldrene. Blinde, eller sterkt svaksynte barn, kan ha utfordringer med å ta initiativ til løsrivelse. Det gjør at det kan være lurt at noen andre, gjerne ungdomsleder eller en eldre deltager, kan dra den synshemmede med seg inn i aktivitetene. På den måten kan foreldrene få tillit til at barnet deres vil bli ivaretatt selv om de ikke passer på det til enhver tid.

Dersom barnet viser seg å ha flere funksjonsnedsettelse enn synsnedsettelse, blir situasjonen noe annerledes. Dette gjelder spesielt ved utviklingshemming og utagerende adferd. Utfordringen er at det kan sitte langt inne for foreldrene å anerkjenne den psykiske siden av et tilleggshandikap. Det er da viktig å spille med åpne kort overfor foreldrene og si fra dersom menigheten selv ikke har ressurser til å skaffe den hjelpen som trengs. Da må en heller gå i dialog med de foresatte og forsøke å skape et alternativt opplegg som kan tilfredsstillende kravene for trosopplæring.

Det kan ofte være lurt å ta utgangspunkt i barnets primære funksjonsnedsettelse, for så å tilpasse tilretteleggingen etter det. Dersom det trengs mer ressurser for å tilrettelegge enn det den lokale menigheten kan tilby, så vær i dialog med foreldrene og sjekk ut om det finnes lokale legater etter stiftelser det kan søkes tilskudd fra.

Leder og ledsagers rolle

Behovet for praktisk hjelp på arrangementer varierer. For det første kommer det an på arrangementets varighet, og grad av aktivitet på arrangementet. Trosopplæringstiltak som Lys våken og Tårnagenthelg vil kreve mer tilrettelegging og personlig ledsaging enn for eksempel utdeling av årsbøker og karnevalsgudstjenester. Noe annet er at deltagerens grad av synsnedsettelse avgjør

hvor mye hjelp deltageren vil trenge underveis. En svaksynt trenger gjerne mindre hjelp enn en som er helt blind. Dersom den synshemmede har andre funksjonshindringer kommer hensynet til dette i tillegg. Behovet for dialog med foresatte blir da enda viktigere slik at deltageren får den hjelpen hun trenger.

For en som er helt blind, er det hensiktsmessig å ha tilgang på en hjelpende hånd. I noen tilfeller kan det være nyttig at flere ledsagere deler på oppgaven, for eksempel under et arrangement som varer flere dager, og når barnet eller ungdommen har behov for mye hjelp. Dersom miljøet fungerer godt, kan ledsageren holde seg i bakgrunnen og bare gi en hånd når det trengs. Jeg har vært på arrangementer der ledsager har blitt overflødig, fordi miljøet var såpass inkluderende at alle ga en hjelpende hånd når det trengtes.

Vanlig synsledsaging består som regel av å låne bort en arm. Den synshemmede holder ledsagerens arm og følges fra sted til sted. Dersom det er måltider kan ledsageren hjelpe til å hente mat.

Bruk barnets navn, eller ta kontakt med barnet ved en lett berøring dersom du ikke får respons.

Det er en kunst å være en god ledsager. Ledsageren kan fungere som en kontaktskaper mellom den synshemmede og miljøet, men kan også fungere som en kontaktbremse. Det varierer også hvor inkludert den synshemmede allerede er i miljøet i kirken. Dersom den synshemmede er godt integrert i miljøet, vil behovet for personlig ledsaging ofte være minimalt. Allikevel er det en god idé å velge ut en eller to personer som deler ansvaret når den synshemmede er med på arrangementer.

Dersom undervisningen foregår over en lengere periode, som f.eks. konfirmantundervisningen, kan det være aktuelt å vise den synshemmede litt om hvordan rommene ser ut. Det er en utrolig mestingsfølelse å kunne orientere seg på egenhånd i lokalene. Noen er mer selvstendige og vil gjerne klare seg selv om de ikke er kjente.

En viktig ting: Når en synshemmet bruker stokk, benyttes ofte vegger og kanter for å finne fram. Det er dermed enkelt å finne frem. Samtidig er det greit å passe på at det ikke oppstår farlige situasjoner som ublid kontakt med levende lys, osv.

Behovet for ledsagerhjelp kan også være avhengig av lysforhold. Svaksynte kan reagere forskjellig på lys. Noen trenger godt lys for å orientere seg. I mange kirker er belysningen dempet og dermed kan det være vanskeligere å orientere seg for en som er nattblind. Samtidig er direkte sollys utfordrende da lyset blir for sterkt, og motlys kan blende øynene så en svaksynt blir praktisk blind.

Ledsageren kan beskrive rommet som den synshemmede befinner seg i. Dersom det er naturlig, kan rommet f.eks. tegnes på den synshemmedes rygg, eller i den synshemmedes håndflate. Det kan også være greit, dersom ledsager kjenner de som er med på arrangementet, å fortelle den synshemmede hvem som er på hvilke bord.

Dermed kan den synshemmede velge hvilket bord han/hun vil sette seg ved på lik linje med de andre.

5. Teologi og gudstjeneste



Barna er en del av gudstjenesten.

Møte med Gud

En av de viktigste oppgavene til trosopplæringen er å formidle en levende og relevant tro for barn og ungdom. Trosopplæringen skal hjelpe barn og unge til å tolke sine liv i lys av den kristne tro. Fellesskapet i kirken er ment å speile noe av det fellesskapet som Gud vil ha med oss. Gjennom bønn, nattverd og forkynnelse av Guds ord blir vi bedre kjent med Gud og oss selv. Måten vi formidler bibeltekster på, er avgjørende for måten barn og unge oppfatter Guds ord.

Da Jesus helbredet den blinde

Tekster om helbredelse av blinde er en del av kirkeårets bibeltekster. Det er varierende hvor langt ulike synshemmede har kommet i å akseptere at de har en synshemming. Dette kan ha stor innvirkning på måten tekstene om helbredelse oppfattes. På den ene siden taler undrene om Jesu gudommelige makt. Helbredelsen blir da ofte forklart som at Jesus står over naturkrefter og sykdom. På den andre siden går det an å legge vekten på Jesus som medmenneske som hjelper de som faktisk trenger hjelp.

Det er sistnevnte som ble viktigst for meg som barn. Det at Jesus helbredet blinde ga meg en oppfatning av at han forsto hvor vanskelig det kunne være å ikke se.

Dersom en tekst omhandler blinde, kan det være fristende for en forkynner å legge mye vekt på at de blinde var en utsatt gruppe og deres lave posisjon i samfunnet. Det stadfestes at blinde var (og kanskje er?) en utsatt gruppe på grunn av sin funksjonsnedsettelse. Poenget med historien om Jesus som helbreder kan forsvinne fordi forkynneren blir for opptatt av å unnskyldde, forklare og beskrive de blindes utsatte posisjon. I denne sammenhengen er det fort gjort å relatere teksten til den spesifikke synshemmede som er på arrangementet. Dette kan oppleves som stigmatiserende. Selv utsagn som ikke er ment slik kan være med på å bekrefte stigmaet. Å skryte av den synshemmede deltageren for å bekrefte at det ikke er sånn i dag kan skape uønsket oppmerksomhet og fokus på den synshemmede deltageren.

Samtidig som vi ikke skal legge lokk på temaet, må vi tenke over vår egen tolkning i møte med disse tekstene. Helbredelsesfortellingene er ofte lette å dramatisere, men kan vekke mange spørsmål. Hvordan synes synshemmede det er å høre om noen andre som blir helbredet?

Å finne språket for de tøffe dagene

«Kjære Gud, Jeg har det godt», en av de mest brukte aftenbønnene, oppsummerer mye av hovedfokuset på gudsbildene som formidles i kirkens barne- og ungdomsarbeid. Trosopplæringen speiler ofte en virkelighet der dagene for det meste er gode. Når barn og unge samles i kirken, vektlegges de gode dagene. I påsken legges vekten på Jesu død på korset, og oppstandelsen. Dette er en av de få periodene hvor tekster om lidelse og utenforskap har en akseptert plass i barnearbeidet. Det blir gjort et poeng av at Jesus døde for oss, og for våre synder. Det er selve kjernepunktet for oss, uten Kristi død og oppstandelse hadde det ikke vært noen kristendom. Jesu lidelseshistorie forkynnes som noe som skjedde da og ikke som lidelse som fortsatt pågår. Dersom vi snakker om lidelse som foregår her og nå settes den ofte i forbindelse med situasjoner i andre land. Slik blir smerte noe som angår andre og ikke oss. Eller lidelsen er fjern i tid og angår oss ikke lenger. Idealet om en idyllisk barndom preger oss som voksne, og vi ønsker at alle barn har det bra. Mange har det fint, og det er slik det burde være. Men det er nok flere som har det vanskelig enn det vi liker å tenke på. Samtalen om de vanskelige tingene som vi opplever i hverdagen er ofte fraværende i trosopplæringstiltakene. Det blir skapt en forventning om at Jesu kjærlighet vil gjøre oss glade, og at det alltid er noe å glede seg over i livet. Denne oppfatningen fungerer på dager hvor Gud virker nær og livet smiler. Det er viktig at vi formidler håpet om at vanskelige ting kan bli lettere å bære. En trosopplæring som snakker sant om livet, bør romme smerten og lidelsen til barn som har det vondt her og nå, ikke bare lidelsen som har skjedd før eller som skjer langt borte fra oss.

I møte med synshemmede er det flere tøffe ting som dukker opp. Det å ha en funksjonsnedsettelse medfører ofte å kjempe med selvbildet, selvfølelsen og de grensene vi og andre mennesker setter for oss. Ofte kommer opplevelsen av å være annerledes gradvis. Som barn er en gjerne ikke så bevisst på at en ikke ser, eller ser dårlig. I de tidligste årene spiller det på en måte ikke så stor rolle, men etter hvert som aktiviteter blir mer og mer visuelle, blir det et større gap mellom det de jevnaldrende kameratene gjør, og det enkelte synshemmede får til. Undersøkelser viser at omkring 40 prosent av synshemmede barn opplever mobbing på skolen. Mobbingen har ofte med synsnedsettelsen å gjøre. For mer informasjon om det se <https://www.blindeforbundet.no/nyhetsbrev-foreldregruppa/foreldregruppa-desember-2016/veileder-og-undersokelse-om-mobbing-av-synshemmede-barn>. Her vil jeg gjerne trekke fram artikkelen [«Balansekunst»](#)

Denne artikkelen beskriver på en god måte spenningsfeltet som de svaksynte deltagerne står i. De normalt seende venners oppfatninger om mote, kjekke folk, festing osv., var mindre vanlig å dele for de svaksynte ungdommene. Selv tolket de dette som at de seende kameratene var mindre interessert i «det som virkelig betydde noe». Det ble viktig å fylle tiden med aktivitet, for da slapp en å kjenne på de utfordringene synsnedsettelsen ga. Aktiviteter blir en overlevelsesstrategi for å slippe å kjenne på utenforskapet. Jeg tror at kirken kan være en viktig arena for ungdommene til å kjenne på de vanskelige tingene og bli møtt som hele mennesker.

Det er en tid for alt: latter, glede, gråt og sinne. Dette betyr ikke at vi skal gå verken i den ene eller den andre grøfta. Det handler om å sette ord på ting som kan være vanskelige, men ikke grave for dypt i dem i gruppesammenheng. Noen er redde for å snakke om problematiske temaer i tilfelle noen deltagere har opplevd noe lignende. Jeg tror at det å få møte mennesker som kan romme vanskelige følelser, vil gi Gud en enda større relevans. Det å vite at dere går igjennom noe lignende, mobbing, utfrysning, problemer hjemme eller på skolen, gjør at en kan styrke relasjoner innad i gruppa, men også at relasjonen til Gud kan tre tydeligere fram.

Det å være lydhør handler ikke bare om å snakke om de vanskelige tingene, men innimellom handler det også om å omrokere på programposter dersom det er praktisk mulig. Dersom en akutt situasjon oppstår på et arrangement og barna er opprørte, kan det rett og slett være så enkelt som å flytte aktiviteter med høy fart til litt seinere i programmet.

Kirken – og alt det som finnes der

I kirkerommet er det mye rart. Vi bruker mange ord som ikke umiddelbart er lette å forstå. Hvilken kirkefremmed vil forstå hva en globe er? Eller hva med alba eller messehagel? Eller begrepet kalk? For en kirkefremmed er kalk et mineral, ikke et beger. I møte med kirkerommet og dets interiør undervises det om hva de ulike tingene heter og hva de betyr. Dersom en blind person sitter i kirkebenken når denne undervisningen foregår er vedkommende overlatt til sin egen fantasi. Hun må selv

forestille seg hvordan det som blir beskrevet ser ut. Løsningen er å ta med den synshemmede rundt på en personlig sightseeing og få se gjenstandene på nært hold, eller kjenne på dem.

Praktisk eksempel: Jeg lurte lenge på hva et «alter» er. For to år siden var jeg med på et kurs der vi lærte om de liturgiske fargene. Etter kurset gikk jeg og kjente på de ulike tekstilene. Presten spurte meg om jeg ville kjenne på alterkledet. Da jeg fikk kjenne på det innså jeg plutselig at et alter er det høye bordet hvor bibel og lys ligger under gudstjenestene. I mitt hode burde alteret vært halvmåneformet siden alterringen danner en halvsirkel. Hvordan alteret ser ut i andre kirker har jeg derimot ingen formening om.

Det er lurt at den som skal vise den synshemmede rundt selv kjenner til de ordene som blir brukt om de ulike gjenstandene i kirken. Det kan også være greit å tegne en enkel skisse av hvordan kirkerommet ser ut med våpenhus, kirkeskip, kor og galleri. For gjenstander som ikke lar seg berøre (som for eksempel altertavle eller glassmalerier) må verbale beskrivelser gjøre nytten. Fra jeg var barn husker jeg at en prest viste meg måten Jesus holdt hendene på slik han var avbildet på et av glassmaleriene ved at han holdt sin hånd på samme måte, og jeg fikk kjenne på det. Noen barn vil synes det er ok å kjenne på ting mens andre barn er tilstede. Andre vil føle seg ubekvemme i en slik situasjon. Det er derfor viktig å være lydhør overfor barnets reaksjon.

Dersom barnet ikke vil være med på omvisningen kan presten komme langt ved å bruke vanlige ord til å beskrive fremmedordene. Eksempel: Disk er en asjett av metall som jeg legger nattverdsbrødene på.

Når det gjelder å vise fram liturgiske klær kan det oppleves som litt kleint å kjenne på noen som har disse klærne på seg. Men dersom personene er trygge på hverandre får man best bilde av klærne ved å kjenne dem på en ordentlig person.

6. Formidle til synshemmede



Barn trenger noe å kjenne på.

Undervisningssituasjonen

En undervisningssituasjon kan være svært krevende for synshemmede. I barne- og ungdomsarbeid er det ulike former for undervisning. Med undervisning mener jeg alt fra søndagsskolen til konfirmasjonstimer. Utfordringene er ulike avhengig av type synsnedsettelse. En svaksynt kan ofte tilegne seg skriftlig materiale dersom skriften er stor og kontrastene gode. En som bruker blindeskrift (punktskrift), er avhengig av at materialet finnes digitalt og at hjelpemidlene for å lese dem er tilgjengelige. Digital tekst kan oversettes til punktskrift og leses ved hjelp av en leselist som kobles til pc, nettbrett eller telefon. Rent praktisk kan det være vanskelig å frakte disse fra sted til sted.

Med klasseromsundervisning mener jeg undervisning som foregår på ett sted over en lengre periode. Undervisningen kan omfatte gruppearbeid, «tavle»-undervisning og egenstudier. Denne formen for undervisning er mest vanlig i konfirmasjonstiden. En utfordring er at hjelpemidler som den synshemmede benytter i skolehverdagen ikke er tilgjengelige eller hensiktsmessig å ta med seg inn i kirken. Det meste av undervisningen som foregår i kirken krever liten grad av notering og ligner lite på skolesituasjonen. Dessuten er spesialutstyr som leselist og forstørrelsesprogrammer dyre og det er en risiko å ta med seg slikt utstyr så det blir stående uten tilsyn.

Fra skolealder benyttes gjerne bærbar pc, eller nettbrett. Dersom den synshemmede tar med seg utstyr til bruk for lesing og skriving, bør en tenke på plassering i rommet. Blant annet er det greit med tilgang til et bord hvor datamaskin og leselist kan plasseres. Det er praktisk vanskelig å holde utstyret på fanget mens en skal lese og skrive, så det å ha noteringsundervisning i kirkebenken er utfordrende. En praktisk måte å løse dette på er å plassere den synshemmede på første benk med et lite bord foran seg som en kan ha utstyret på. Men det å bli plassert for seg selv ved et bord kan føles ekskluderende fordi en ikke sitter sammen med de andre og kjenner deres nærvær rundt seg.

Multimedia

Film

Bruk av film kan fungere også for synshemmede, med litt tilrettelegging.

Synstolking innebærer at noen forteller hva som foregår i bildene. NRK har en del synstolkede materiale, [som kan brukes som eksempel for den som skal synstolke](#). Det kan være en fordel at den som skal beskrive hva som skjer for den synshemmede har sett filmen på forhånd for å ligge litt i forkant. Det samme gjelder bruk av dans og drama. Dersom replikkene forklarer det som skjer, er det ikke nødvendig med beskrivelse fra siden. Men dersom handlingen foregår uten ord, f.eks. ved miming eller dans, er det fint å få forklaring på det som skjer.

Dersom filmen har god dialog, kan en blind person greie å følge med uten at en beskriver bildene. Dersom filmen er på engelsk, er det imidlertid avhengig av at den synshemmede kan godt nok engelsk til å henge med. Dersom filmen er på et annet språk enn norsk/engelsk må teksten leses mens filmen vises. Dette kan være forstyrrende for andre.

Powerpoint og skjermer

Husk å beskrive hva som vises på skjermen. Om det er mulig, er det også lurt å sende presentasjonene til den synshemmede på forhånd slik at en kan forberede seg ved å lese igjennom. Selv om en ikke gjør det, har en i alle fall hatt muligheten.

Bilder kan brukes som tilnærming til stoff, og bilder kan kun brukes som illustrasjoner som i og for seg ikke er så relevant. Dersom bildene har lite relevans behøver de ikke beskrives.

Tilegnelse av tekst

Å skulle følge med i en tekst samtidig som det foregår muntlig undervisning kan være vanskelig. Dersom den synshemmede benytter syntetisk tale, får vedkommende to stemmer å konsentrere seg om. Teksten leses ofte linje for linje, så det er utfordrende å skaffe seg oversikt over et dokument. For det første må dokumentet finnes elektronisk, i et lett leselig format, docx eller pdf. For det andre må teksten i dokumentet være relativt kjent på forhånd slik at en kan huske søkeord og søke seg fram til relevant tekst i dokumentet. En som ser normalt kan motta et ark og raskt få en oversikt over innholdet. En synshemmet må lese linje for linje, eller et svært begrenset område, noe som gjør at en lett blir hengende etter.

Slå opp i bibel

En helt blind person vil bruke tid på å finne bibeltekstene, rett og slett fordi bøkene er delt inn i flere hefter. En hel bibel i punktskrift fyller tre hyllemeter og veier 40 kilo. Samtidig må vedkommende i så fall være ganske dreven i punktskrift for å kunne orientere seg raskt nok. Ett alternativ er, dersom menigheten har tilgang til trådløst nett, å koble den synshemmedes utstyr til internett hvor den kan benytte nettbibelen på bibel.no. Denne tjenesten er ikke optimal, og tar ofte mye tid dersom man ikke er veldig godt kjent på siden og kjent med kortnavnene på bibelens bøker fra før. Dessuten er det vanskelig å finne det konkrete verset på siden. Det finnes noen programmer for databibel, men disse er utfordrende å bruke på leselist og ikke minst med tale. Det vanligste programmet har vært «godspeed», men her fungerer det ikke å benytte talen til å lese bibelversene.

KABB har i produsert Bibel 2011 på lyd. Denne er tilrettelagt som et daisy-format, slik at den synshemmede kan bruke en daisyspiller og orientere seg i bøkene. Det er nyttig når det gjelder å lese lengre sammenhengende avsnitt med tekst. KABB har

også Bibelen i flere versjoner av punktskrift. Menigheten, eller punktbrukeren selv, kan bestille hele Bibelen eller de skriftene man har behov for.

Gruppearbeid

Når aktiviteter foregår i små grupper, er det lurt å tenke på hvordan gruppene settes sammen. Hvordan nye blir inkludert kan også være utfordrende. I større byer kommer barna gjerne fra forskjellige skoler og dermed kjenner de ikke nødvendigvis den synshemmede fra før. Det kan være greit å sette sammen gruppen slik at den synshemmede har noen den kjenner fra før, samtidig som hun kan bli introdusert for nye bekjenskaper.

I et gruppearbeid fikk vi utdelt et oppgaveark med ulike påstander som vi skulle ta stilling til. Oppgaven handlet om å prioritere hvilke påstander vi ønsket å fjerne fra arket. En av mine medarbeidere ble så opptatt av å kommentere de ulike påstandene at vi ikke rakk å lese igjennom alle før tiden for gruppearbeidet var ferdig. Konklusjon: Det er viktig at den som skal lese igjennom oppgavearket leser rett igjennom teksten, uten å gi kommentarer underveis. Dersom undervisningen foregår parallelt, er det kanskje hensiktsmessig å vente med å lese opp det som står på oppgavearket til gruppearbeidet er i gang.

7. Tilrettelegging av arrangementer



Fellessang i kirke.

Gudstjenesten

Tilrettelegging av vanlige gudstjenester:

1. Si hvilke sanger som skal synges.

Si navnet på sangene, ikke bare numrene. Bruk tydelige forspill på sangene slik at det i seg selv kan gi en pekepinn på melodi.

2. Snakk og les tydelig.
3. Dersom barn skal bidra med noe i gudstjenesten, f.eks. lese tekster, kan det være lurt å spørre om dette på forhånd. På den måten kan den synshemmede også få mulighet til å lese tekster. Del eventuelt teksten inn i kortere segmenter slik at flere leser en tekst sammen.

Dersom teksten som skal formidles er en fortellingstekst går det an å bruke gjenfortelling.

4. Dersom sangene til arrangementet er klare på forhånd, kan det gå an å sende ut noter og tekst på forhånd. Dersom det finnes linker til lydfiler eller filmer med sangene på, kan den synshemmede ha mulighet til å bli kjent med sangene på forhånd.
5. Forklar kort hvordan nattverden foregår. Dette kan gjøres før nattverdliturgien, eller før presten sier «kom for alt er gjort ferdig».
6. Kunngjøringer: Si det viktigste som f.eks. neste gudstjeneste. Opplys hvor en kan finne andre kunngjøringer og la en i menigheten informere den synshemmede om de kunngjøringene som ikke leses opp.

I gudstjenester og vandringer i kirkerommet hvor en beveger seg fra sted til sted, pass på at den synshemmede har en arm å holde i dersom vedkommende ønsker

det. La eventuelt den synshemmedes ledsager ha sterke farger på klærne slik at deltageren lettere kan få øye på ham eller henne.

Tenning av lys: Enten kan ledsageren gjøre det for den synshemmede, ellers så kan ledsager lede den synshemmedes hånd.

Mye av gudstjenestefeiringen går ut på å høre, og kanskje å se. Nattverden er det eneste stedet i en vanlig høymesse der alle sansene er i bruk: Lukten av vinen, smaken av brødet og vinen, berøring ved mottak av oblat og følelsen av vinen i munnen, bevegelse, fordi en beveger seg for å motta nattverden.

Nattverd med knefall: Dersom den synshemmede ikke har vært med på nattverd så ofte, kan det være lurt med en liten forklaring på hva som skal skje.

Før den synshemmede bort til bordet der kalkene står. Opp til alteret er det gjerne en trapp. Du kan velge rullestolrampen, men det er som regel like greit å bruke trinnene.

Gå frem til alterringen og legg hånda på alterringen. Deltageren følger din arm ned. Pass på å holde såpass avstand at deltageren ikke snubler i kneleskammelen.

Dere kneler og nattverden gis på vanlig måte. Det kan være greit å støtte særkalken når nattverdvinen helles i slik at den blir holdt stødig.

Intinksjon eller vandrende nattverd

Det er greiest at ledsageren mottar nattverden først.

La den synshemmede gå bak ledsageren og holde på ledsagerens albue eller på ryggen. Når de kommer frem, går ledsageren fram, mottar oblaten og tar ett skritt til siden. Slik finner den synshemmede fram.

Når oblaten er mottatt, dyppes den i vinen. Den som holder nattverdskalken, eventuelt ledsageren, fører deltagerens hånd slik at oblaten treffer vinen uten at fingrene blir dyppet i den.

Dersom en synshemmet skal fungere som ministrant eller nattverdsmedhjelper, er det greiest med intinksjon. Prest og kalkholder står såpass nær hverandre at den synshemmede hører at presten sier tildelingsordene. Skap en rytme som den synshemmede kan følge. Når nattverd gjesten er et barn kan presten lede nattverdsmedhjelperens hender ned, slik at den kommer i riktig høyde. Det er også mulig å høre når presten bøyer seg ned. Det er lurt å si fra dersom presten må etterfylle oblater osv.

Måltider

Spesielt ved brødmåltider på arrangementer, der det står flere ulike pålegg på bordet, fortell den synshemmede hva som er tilgjengelig. Spør om vedkommende ønsker hjelp til å forsyne seg og om hun/han vil være med bort og hente selv.

Det kan være greit å huske at stående buffé og fingermat ikke er det enkleste når en ikke ser. Å skulle håndtere mat, tallerken og glass, samtidig som man skal orientere seg uten å støte borti folk, er nesten umulig. Brukes denne formen for servering, er det i det minste en hjelp om for eksempel tacolefser eller hamburgerbrød ikke er overfylt, slik at en har en sjanse til å holde dem i hånden.

Servietter er den synshemmedes beste venn. Sørg for å ha en i nærheten.

Benytt engangstallerkener eller beger i god kvalitet eller benytt vanlig servise. Det å bære mat i tynne papptallerkener kan være svært utfordrende.

Dersom barna beholder pappbeget ved å skrive på navnet, kan begeret merkes enten ved å klippe et hakk i hanken på koppen, eller ved å feste en tape på den synshemmedes kopp.

Beskriv hva som er på bordet. Om det f.eks. er grilling, kan det være greit å ta mindre mat på tallerkenen av gangen, og forsyne seg flere ganger.

Når du plasserer glass og bestikk foran den synshemmede, bruk tallerkenen som utgangspunkt. Plasser glasset inntil kanten på asjetten på høyre side, og bestikket enten på asjetten eller helt inntil kanten på hver side slik at alt er innenfor en håndsbredd.

Dersom barnet kan klokka, tenk på tallerkenen som en urskive. Bruk klokkeslettene for å forklare hvor maten er plassert på tallerkenen. Praktisk eksempel: Salat fra tolv til tre, gryterett fra tre til seks, ris fra seks til ni og rundstykket ligger på klokka 11.
<Skal vi ta med bilde her? Endre i så fall teksten til det som er relevant>

Det er også lurt å ikke overfylle tallerkenen og heller ta flere ganger. Fyll heller ikke koppen full.

Om det blir servert suppe eller gryterett med sausete konsistens, er det lettere å bære en vanlig tallerken enn en papptallerken.

Inneaktiviteter

Formingsaktiviteter kan legges til rette for synshemmede. Tegning som aktivitet kan fungere både ved at den synshemmede blir hjulpet til å tegne, at den synshemmede kan instruere en annen som så tegner på dens instruksjon, eller at den har med egne tegnesaker som tegnebrett og kulepenn.

Ved bruk av rissehjul kan man tegne på vanlig papir. Disse blir følbare på motsatt side av arket.

Dersom ting skal klippes ut, er det mulig å gå til anskaffelse av en såkalt tandemaks, eller hjelpesaks. Saksen ligner på en vanlig saks, men har fire hanker slik at barnet og den som styrer saksen holder i hver sine hanker og styrer saksen sammen. Det er også mulig å klippe ut omrisset av figurer f.eks. i papir ved bruk av

sikksakksaks. På den måten skiller figurene seg fra flaten. Bruk gjerne tykk papp f.eks. fra pappemballasje.

Dersom en seende skal tegne en illustrasjon for en som er helt blind, er det viktig å tenke på at illustrasjonene skal være så enkle som mulig. Tegn litt stort og tegn formene slik en ville gjort det med barnetegninger. Dersom plastark med bruk av penn benyttes, må kulepennen presses godt ned i arket for at streken skal bli noenlunde tydelig. Dersom en seende skal tegne, kan hun/han også benytte noe som heter merketube. Dette er en slags plast som stivner på papiret slik at den synshemmede i etterkant kan kjenne streken. Det er vanskelig for en synshemmet å tegne med merketube på egenhånd.

Quiz og konkurranser

Dersom quizen foregår i lag, kan en annen på laget skrive svarene. Dersom quizen foregår via smart-telefon eller nettbrett, som f.eks. Kahoot, blir det andre utfordringer. I Kahoot går det ut på å svare riktig på spørsmålene, og jo raskere laget svarer, jo mer poeng blir det. I utgangspunktet må alle selv kunne lese oppgavene på skjermen. Det å lese spørsmål og alternativer høyt kan ta såpass lang tid at de beste har rukket å svare før spørsmålet er ferdig opplest.

Løsning: Les spørsmål og alternativer høyt før spørsmålet vises på skjermen. Da får en i alle fall utjevnet tiden, siden poengene også går på tid.

Uteaktiviteter

Å delta i uteaktiviteter som synshemmet kan gi en del andre utfordringer enn for funksjonsfriske. Selv om uteaktiviteter ikke er det mest vanlige i trosopplæringsarbeid, er det viktig for meg å ta med ett lite avsnitt om utfordringer knyttet til aktiviteter utendørs.

Det å bevege seg utendørs for en som er helt blind eller sterkt svaksynt byr på andre utfordringer enn det å ferdes innendørs. Utendørs, avhengig av hvilke uteområder det er snakk om, er det gjerne store åpne områder med få eller ingen kjennetegn. Samtidig er ujevnheter, vær og føreforhold og aktivitetenes egenart mer variert. Temaet er stort, men jeg har ikke lyktes i å finne noen gode og kortfattede artikler på området. Her må jeg nøye meg med å gi noen få generelle tips:

1. Snakk med den synshemmede eller familien og dann deg et bilde av hvor vant den synshemmede er til å delta i uteaktiviteter
2. Dersom dere skal forflytte dere en lenger distanse ute, ta hensyn til at det kan ta lenger tid å komme seg fra sted til sted som synshemmet. Spesielt skogstier og fjellterreng med steiner er mer utfordrende fordi vi ikke ser hvor vi kan plassere føttene trygt.

Dersom det blir behov for å ordne en alternativ transport for den synshemmede, prøv å gjøre det på en så skånsom måte som mulig. Det er ikke alle som vil like særbehandling.

Dersom arrangementet i sin helhet foregår utendørs, kan det være en idé å legge opp turer med utgangspunkt fra en base. På den måten kan lengden på truene ut fra området reguleres naturlig.

3. Dersom vinteraktiviteter er en del av arrangementet, kan deltageren ha behov for egen ledsager. Da trenger ledsageren å ligge på samme eller litt høyere nivå som skigåer som den synshemmede.
4. Ved ballaktiviteter: putt ballen i en bærepose, eller bruk ball med bjelle dersom den synshemmede har det.
5. Ved aktiviteter som natursti, rebusløp osv., inkluder oppgaver som krever at en bruker andre sanser enn synet.

Eksempler: Kjenn: hvor tung er denne steinen? Lukt: plasser ulike krydder i svarte små plastikkposer, da kan en kjenne og lukte igjennom plasten.

6. Dersom aktivitetene har høyt tempo, som f.eks. ballspill, sisten eller catch the flag, la den synshemmede løpe med en ledsager.
7. Med aktiviteter i vann er det greit å ha en ledsager som er i vannet med den synshemmede eller følger med fra land.

Overnattingsarrangementer

For foreldrene til barn med funksjonsnedsettelse er det viktig at de kan være trygge på at det er med trenede ledsagere og at noen har ansvar for eventuelle medisiner.

For en synshemmet deltaker kan det være greit å bli plassert på et sentralt rom hvor det er lett å finne veien til fellesområdene.

Det kan også være en idé å plassere ledsager sammen med, eller i rommet ved siden av konfirmantene.

På Lys Våken, hvor alle sover i kirkerommet, kan det være lurt å plassere den synshemmede i utkanten av de andre deltakerne slik at den ikke trækker på alle når hun/han skal bevege seg. Det er også greit at ledsageren ligger nær deltageren slik at det er enkelt for barnet å kommunisere med han/henne på natta.



Barn kan ha det gøy i kirken.

Ledsagerteknikk

Enkel ledsagerteknikk:

1. Ledsager beveger seg et halvt skritt foran den som ledsages.
2. Den synshemmede holder i ledsagerens arm, enten ved albuen, eller rundt håndleddet. Dersom høydeforskjellen på den som skal ledsages er stor.
3. Ledsager informerer om hindringer i veien.
4. Ved trapp stopper ledsager ved begynnelsen av trappa, dersom trappa går oppover setter ledsager foten på første trinn for å signalisere at trappa går opp. Marker slutten på trappa ved å gjøre et lite stopp.
5. Når du skal passere gjennom trange passasjer, legger ledsageren hånden bak på ryggen slik at den som ledsages kommer halvveis bak ledsageren.
6. Om dere trenger å snu på liten plass, snu dere mot hverandre og bytt side på ledsagergrepet.
7. Når den synshemmede skal sette seg på en stol, legger ledsageren hånda på ryggen av stolen og den som ledsages følger armen ned til stolryggen.
8. Ledsaging gjennom dør: dørhåndtaket skal være på ledsagerens side.



Denne veiledningen er blitt til i et samarbeid mellom Oslo Bispedømme og Kristent Arbeid Blant Blinde og svaksynte (KABB).

Bispedømmet har finansiert prosjektet, mens KABB har stått for gjennomføringen. Arbeidet er gjort av Ranveig Bredeesen, som har master i diakoni og selv er blind. I prosjektledelsen satt Tonje Kristoffersen (Oslo Bispedømme), Hilde Løwen Grumstad og Frank Tangen (begge KABB).

Alle foto er ved Jan Lillehamre.

For mer informasjon kontakt kabb@kabb.no

Telefon: 69 81 69 81