



Leder har ordet

Året 2010 var preget av høy aktivitet, blant annet to vellykkede dagsturer, besøk av helsebyråden i Bergen, og lange diskusjoner om en utenlandstur. Året 2011 starter med den store etterlengtede utenlandsturen til Praha 19.-22.mars med 36 deltakere.

Ellers må vi ikke glemme at det er kommunevalg i år. HLF Bergen vil minne de politiske partiene i Bergen på brevet de har fått tilsendt fra laget om kommunens tilretteleggelse for over 40.000 innbyggere som er hørselshemmet/døve. Dette gjelder på alle områder i kommunen, spesielt

innenfor den kommunale hørselskontaktordningen, og avklaring i undervisningstilbudet til hørselshemmede og døve barn/unge.

Usikkerheten rundt undervisningstilbudet for hørselshemmede og døve barn/unge og deres pårørende den siste tiden er helt uakseptabel. HLF Bergen krever umiddelbare løsninger fra Bergen kommune og staten. Behandlingen av disse sakene har klare brudd på flere norske lover. Respekt for mennesker med nedsatt funksjonsevne må være såpass at vi hørselshemmede/døve får leve ut fra allmenne prinsipper om menneskerett og likeverd i samfunnet.

Til kandidater til kommunevalget i Bergen kommune: - det er lang vei fra ord til handling for oss hørselshemmede/døve, det holder ikke med festtaler hvert fjerde år, vi krever handling og oppfølging fra kommunens politikere.

ÅPENT KONTOR I NYGATEN 3

Vi vil ha åpent kontor hvor medlemmer og andre kan komme innom for kontakt. Det vil være batterisalg, samtaler og likemannstjenester. Følgende dager vil kontoret være betjent fra klokken 15.00 til 18.00.

TELEFON 403 40 590 (også tekstmeldinger!)

UKEDAG	DATO
MANDAG	21.02.11
MANDAG	14.03.11
MANDAG	18.04.11
MANDAG	23.05.11
MANDAG	19.09.11

Mail: post@hlfbergen.no

Mobil utenom kontortid Matthias 90848438

Kontoransvarlig:
Matthias Viktorsson, leder HLF Bergen

Dette gjelder særlig i ovennevnte saker.

Vi ønsker at kommunerepresentanter leser og følger opp diskrimineringsloven som forbyr diskriminering av mennesker med nedsatt funksjonsevne.

Styret i HLF Bergen ser frem til et aktivt år i samhandling med våre medlemmer og andre på åpne møter, åpent kontor og andre aktiviteter.

Matthias Viktorsson, leder

STØTT HLF BERGEN MED GRASROTANDELEN FRA NORSK TIPPING!

- **Koster ingenting!**
- **DU velger!**
- **DU bestemmer!**
- **Enkelt og greit!**



Møte i Heyrnarhjálp (Islands HLF)

I fjor ble jeg bedt om å skrive i julenummeret til Heyrnarhjálp (Islands HLF) blad. Det ble en 7 siders lang artikkel om HLF Bergen, likemenn, skrivetolking og teksting på Den Nasjonale Scene. (De som vil lese artikkelen på islandsk kan gå inn på www.heyrnarhjalp.is "Fréttabréf" - 2. tbl. 2010. Lykke til med lesingen!)

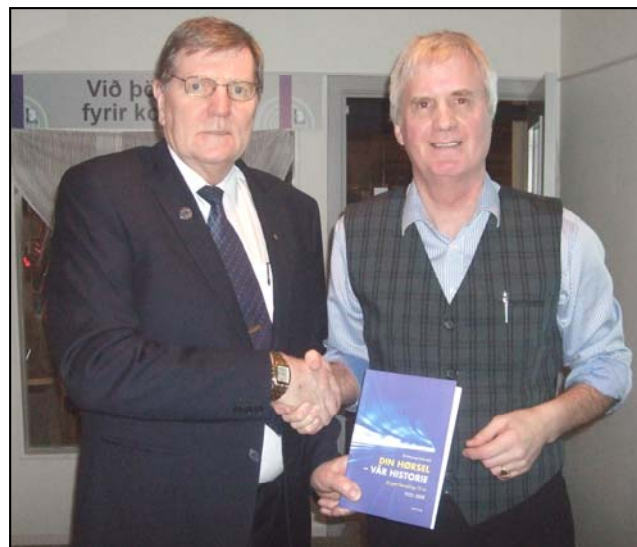
Da Heyrnarhjálp (Islands HLF) fikk høre at jeg skulle til Island, ble jeg bedt om å holde foredrag med særlig fokus på teksting på DNS. Jeg kontaktet DNS for å låne en av de kostbare tekstingboksene og fikk med spesielt unntak lov til å ta det med til Island.

Den 2.mars møtte jeg på styremøte i Heyrnarhjálp der vi diskuterte mange saker som hørselshemmede i begge land kjemper for. Den store saken var muligheter for teksting på teater og slike forestillinger.

Etter styremøte var det medlemsmøte med skrivetolking. Det var kun én skrivetolk, men hun var meget hurtigskrivende og presis. Jeg informerte om HLF Bergen, vår kamp for respekt, for skrivetolking i og utenfor HLF. Likemannsarbeid var også en del av innlegget.

Men så kom jeg til den delen alle fremmøtte ventet på - teksting på DNS. Jeg hadde med meg boksen og sluttrapporten fra DNS og la vekt på det gode samarbeidet mellom HLF, Døveforeningen, Rådgivingskontoret og ansatte på DNS. Jeg fortalte at HLF hadde fått Ekstra-midler gjennom Helse og rehabilitering til prosjektet på 259.000 kr, og at Sparebanken Vest hadde bidratt med 35.000 kr. Med samarbeidet hadde vi fått til tekstingen på DNS som mange medlemmer i HLF, Døveforeningen og andre har fått benyttet. En ny mulighet for kultur deltakelse for hørselshemmede og døve har åpnet seg, nærmest som et slags mirakel.

De islandske møtedeltakerne ble veldig begeistret over denne løsningen i DNS, men mange syntes skriften var for liten. Til tross for det ble tekstingen vurdert som en viktig hjelp for hørselshemmede og døve.



Daniel G. Einarsson og Matthías Viktorsson

På slutten av møtet fikk jeg overbrakt boken *Vår hørsel, vår historie* til Heyrnarhjálp's leder Daniel G. Einarsson med et ønske om at de så snart som mulig får teksting på teater og forestillinger i Island.

Selv fikk jeg overrakt en mynt som ble utgitt i 1974 da Island feiret at det var 1100 år siden den første landnåmsmannen, Ingólfur Arnarson fra Dale i Sunnfjord, bosatte seg i Reykjavik.

Jeg ble bedt om å bringe hilsener til hørselshemmede i Bergen, og et ønske om at HLF Bergen skulle legge sin neste utenlandstur til vulkanøyen Island.

Matthías Viktorsson



En våken forsamling i islandske Heyrnarhjálp! Skrivetolken til venstre.

Støtt HLF Bergen!

Ta Grasrotandebrevet med til din Norsk Tipping kommisjonær!

Du har vel et tippekort fra Norsk Tipping?

Ja, da har vel du lagt oss til som grasrotandelsmottaker!

For vi er i gang! Om du ikke har lagt til noen grasrotandel, kan du nå velge HLF Bergen.

Det betyr at hver gang du tipper, vil en del av betalingen for tippingen tilfalle HLF Bergen. Det vil ikke påvirke eventuelle gevinster du måtte få - de beholder du 100 % av !

Klipp ut dette Grasrotandelsbrevet med strekkoden, og lever det inn til din tippekommisjonær sammen med ditt tippekort. Da støtter du HLF Bergen. Da får laget 5 % av din innsats (gjelder ikke Extra og Flax), mens din innsats eller premie ikke berøres!

Lykke til med innsatsen og takk for at du støtter oss!

Ønsker du å verve flere så takker vi deg for det!

Du finner verveark på vår nettside:

www.hlfbergen.no

Du kan også tilknytte ved å gå inn på vår hjemmeside og følge linken til www.norsk-tipping.no.

TAKK FOR DIN STØTTE!



GRASROTANDELEN ^{AS}

HLF BERGEN

Organisasjonsnummer: 991966390



32774991966390

Vil du gi din støtte til HLF BERGEN?

Teater for døve og hørselshemmede

Den Nationale Scene ønsker at alle skal få muligheten til å ta del i kulturelle opplevelser uavhengig av hvilken form for hørselstap man har. Teksting er den kommunikasjonsformen som egner seg for de aller fleste.

DNS har i samarbeid med HLF, Bergen Døvesenter og Bergen Kommune ved Rådgivningskontoret for Hørselshemmede kommet fram til en egnet løsning for teksting på Den Nationale Scene.

SendText er et svenskutviklet tekst-avviklingssystem som er laget for teater. Det er velprøvd og har vært i drift i mange år på Sveriges største teatre. Det baserer seg på at publikum sitter med små trådløse enheter som viser 4 linjer med 20 tegn.

Testenheten er svært enkel i bruk. Det er bare å slå den på. Teksten blir styrt av en tekstavvikler som sitter i salen, så den kommer automatisk opp på skjermen. Teksten kommer litt før handlingen utspilles på scenen, slik at man får med seg begge deler.

Følg med på HLF Bergen sin hjemmeside om de ulike tekstete forestillinger. Husk å oppgi ved bestilling av billetter ved Den Nationale Scene at man ønsker SendText.

NYTT LYTTETRENINGS-PROGRAM FOR CI

Med et interaktivt lyttetreningsprogram, "CI hva du hører", kan spesielt voksne som har gjennomgått CI-operasjoner gjøre en egeninnsats for å bli vant til og kjenne igjen ulike lyder. Programmet kan kjøpes som cd-rom eller man kan benytte det gratis på nettsiden www.acm.no/ci

CI-opererte Hilde- Jannecke Hellestvedt, som for tiden leder HLFs CI-utvalg, har selv prøvd lyttetreningsprogrammet. Dette lyttetreningsprogrammet vil også egne seg for andre hørselshemmede.

- Jeg tror dette vil være til stor hjelp, både for nye og gamle CI-brukere. Jeg synes programmet egner seg meget godt til trening på egenhånd og kan suppleres med støtte fra andre instanser som for eksempel voksenopplæring

En Reiseskildring - HLF Bergen gjennomførte en fantastisk flott tur til Osterøy høsten 2010!

Det var en flott og våken forsamling som sto klar ved Jernbanen lørdag 30.10.10, og de fleste trodde jeg kom med skiene når jeg bar på det nye filmlerretet!
Tide hadde skaffet en buss til veie med tv-skjermer og teleslynge. NAV hadde ordnet med to dyktige skrivevolker som vi satte som er viktig krav for turen.

Otto Øksnes og Arvid Hauge var dagens "viseverter" på bussen, og som Arvid Hauge sa: "Det er første gang han hadde blitt introdusert som en gubbe!".
På vei ut til Osterøy sang vi " mellom bakker og berg", blant andre ting ble Osterøy broen nevnt, den var ferdigbygget i 1997. Snart var vi på en smal og svingete vei til Gjerstad og via en enda smalere vei og en liten bro var vi ved Osterøy museum!

Her var mange medlemmer av HLF Osterøy på plass! Nå var det å få på plass vårt nye filmlerret for her skulle vi få en kunnskapsoverføring med bilder - og det skrivevolket!

Først ut var leder av HLF Osterøy; Margrete Lone, som ønsket oss velkommen og fortalte om hvordan den merkelige telefonsamtalen mellom leder over telefon i sommer om å få til denne turen.

Deretter var det Ordføreren for Osterøy, Kari Foseid Aakre, som skulle få ordet!



Kari Foseid Aakre

Ordføreren fikk en stor blomst og en spesiell gave fra lederen vår, en lite glass med asken fra det siste vulkanutbruddet på Island.

Men enda mer kunnskapsoverføring skulle det bli!

Ordføreren fortalte mye om Osterøy og de mange frivillige organisasjonene, bygging av omsorgsboliger, om de forskjellige næringene på Osterøy, om alle aktivitetene og fasiliteter de har her, og det var nok mange som fikk ny kunnskap om Osterøy!

For nå var det ekteparet Inga H. Andreassen og Matthías Viktorsson som skulle holde et flott foredrag om historie og informasjon om Island!

Matthías fortalte om Islands lange historie (for Island hadde folk som skrev ned sin historie og andre lands historie, også om Norge) ,og noen av de store vulkan utbruddene.
Inga fortalte om kultur, hva man kan oppleve på Island og naturen og blant annet den spesielle oppvarmede badeviken ved sjøen! For det er for kaldt sjøvann rund øya selv på en varm sommerdag.

Etter vel 2 timer ble det matpause og det var mye HLF Osterøy hadde laget for oss med både god kaffe og varm mat! Gode og mette takket leder av HLF Osterøy for besøket. Og leder av HLF Bergen ga også henne en lite glass med asken fra det siste vulkanutbruddet på Island.



Leder for HLF Osterøy, Margrete Lone og leder for HLF Bergen, Mattias Viktorsson

Vel tilbake i bussen var det opptelling og avgåre til Lonevåg for å ta en titt på den delen av Osterøy.
På vei tilbake var det forsøk fra Arvid på å få til en sang men alle var mette både av kunnskap og mat, så det ble til at Arvid fortalte vitser og Otto om de bratte og svingete veiene.

Vel tilbake i Bergen var alle skjønt enige om at dette var en flott tur som vi gjerne gjør flere ganger!



Otto Øksnes

Fornøyde turdeltakere!

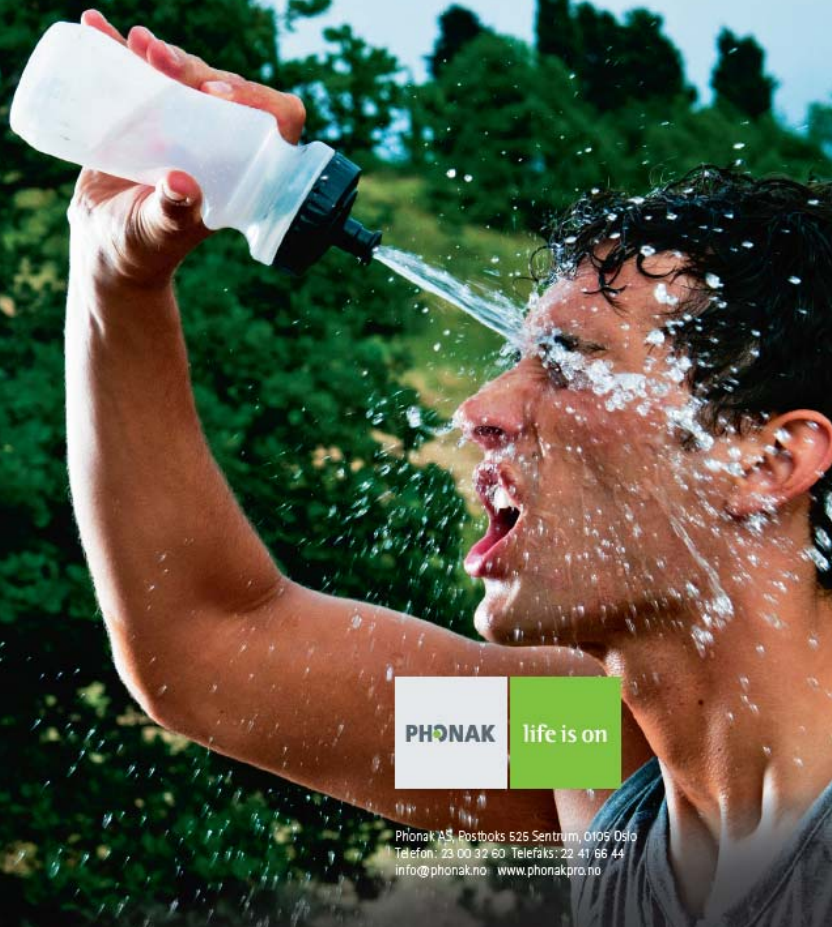
ANNONSER:

Naída – perfekt partner på løpeturen



Vannavstøtende og pålitelig,
uansett hvor du er og hva du gjør

Naída har en spesiell silikonkant rundt program- og volumkontrollen. Mikrofonaåpningene og batteriskuffen er beskyttet av et spesielt POREX® materiale. Derfor kan Naída brukes i regn og fuktig vær, og under trening.



PHONAK life is on

Phonak AS, Postboks 525 Sentrum, 0105 Oslo
Telefon: 23 00 32 60, Telefaks: 22 41 66 44
info@phonak.no www.phonakpro.no

Agil Pro - Når kun det beste er godt nok

Oticon | Agil Pro

Intensiv forskning fører til oppsiktsvekkende resultater

Oticon Agil Pro verdenslanseres i disse dager, og har allerede ført til oppsiktsvekkende uttalelser fra det internasjonale fagmiljøet. Agil Pro regnes som det ypperste innen den avanserte klassen.

La datamaskinen gjøre jobben!
Oticon Agil tar seg av hele jobben med å bringe deg stemmene du vil høre på. Dermed kan du selv bruke kreftene på å reflektere over det som blir sagt. Agil Pro er et resultat av flere års intensiv forskning innen lydbehandling.

Spatial Sound 2.0 er en ny teknikk som organiserer de innkommende lydene.

Speech Guard sørger for å bevare tale-signalet, klarheten og distinksjonen.

Connect+ beriker lytteopplevelsen fra fjernsyn og radio ved hjelp av en trådløs Streamer.



oticon
PEOPLE FIRST

For mer informasjon om Oticon Agil, ring Oticon på tlf: 23 25 61 00, eller send epost til: info@oticon.no, www.oticon.no

YRKESAKTIV OG HØRSELHEMMET. «BEHOLD JOBBEN»- KURSET PÅ BRISKEBY.



Elin Hopland

Av Elin Hopland, et av våre flotte medlemmer som her forteller om sine erfaringer med kurset "Behold jobben" som HLF sitt kompetansesenter Briskeby gjennomfører noen ganger i året.

Det å få dårlig hørsel da jeg var midt i 40-årene har gitt meg mange nye utfordringer!

Høsten 2009 fikk jeg tilfeldigvis høre om et kurs som så veldig interessant ut for meg som hørselshemmet.. Kurset heter *Behold Jobben* og blir jevnlig arrangert på Briskeby Skole og Kompetansesenter i nærheten av Drammen.

Dette kurset består av tre moduler på tre dager, i løpet av ca seks måneder. Deltakerne bor på hotell i Drammen. NAV dekker reise etter billigste reisemåte (etter godkjent vedtak om støtte til tilpassingskurs for hørselshemmede) På kurset som jeg deltok på, var egenandelen kr 450,- for hver samling.

Vi var 12 deltakere fra hele landet. Alderen var fra ca. 30 – 63 år. Det var folk som hadde vært hørselshemmet stort sett hele livet og andre som hadde fått dårlig hørsel i voksenalderen.

Som hørselshemmet kan det være veldig lett for at man kjenner seg isolert og utenfor i en travel hverdag på jobb.

Dette kurset har gitt meg øket kunnskap og trygghet sett i forhold til mitt eget hørselstap.

Det å møte andre yrkesaktive med dårlig hørsel og utveksle erfaringer på godt og vondt er en veldig viktig del av kurset. Jeg sitter igjen med vissheten om at jeg ikke er den eneste som hører dårlig. (Felles skjebne – felles trøst)

Behold Jobben-kurset tar for seg det meste som er knyttet til utfordringene med å ha et hørselstap i yrkesaktiv alder.

Foredragsholderne var audiopedagoger, audiografer, psykomotorisk fysioterapeut, psykiater, psykolog, advokat og en familierapeut.

På første samlingen startet vi med å lære om hvordan øret er bygget opp og hvordan lyden reiser fra lydilden gjennom øret og frem til hjernen.

Alle hadde med seg sitt audiogram (resultat av hørselstest). Et audiogram er helt unikt for hver av oss. Det var veldig interessant å bli presentert for 12 ulike audiogram og se hvor stor variasjon det var i hørselstapet for hver enkelt av deltakerne.

Muskelspenninger kan også være et kjent problem for mange med dårlig hørsel.

På hver av de tre samlingene hadde vi timer med en psykomotorisk fysioterapeut der vi lærte mange gode og nyttige øvelser som man kan bruke i hverdagen.

Hørselshemming krever ekstra konsentrasjon for å «henge med». Når vi sliter med å oppfatte f.eks. tale, lydinntrykk eller samtale i grupper så bruker vi ofte veldig mye energi. Dette kan skape stress og muskelspenninger i kroppen.

Fra Hjelpemiddelsentralen deltok en audiograf som snakket om høreapparater og andre hørselstekniske hjelpemiddel som man kan ha nytte av både privat og på jobb.

Å være hørselshemmet kan føre med seg mange utfordringer, både fysisk og psykisk.

Fra Nasjonalt Senter for hørsel og psykisk helse i Oslo deltok både en psykiater og en psykolog på to av samlingene. Vi lærte mye om hvordan takle stress, strategier for mestring og ulike måter å kommunisere på.



Briskeby skole og kompetansesenter

Fra NAV fikk vi en veldig god innføring i de muligheter som finnes for hørselshemmede med tanke på sykefraværsoppfølging, arbeidsavklaringspenger og andre tiltaksmuligheter og virkemiddel innenfor NAV-systemet.

En advokat fra HLF orienterte om våre rettigheter og plikter som arbeidstaker knyttet opp mot Arbeidsmiljøloven og Likestillings- og integreringsloven.

På den siste samlingen fikk vi en innføring i hvordan det kan være å leve som pårørende og ektefelle til en person med hørselstap. Det er viktig å innse at et hørselstap også kan skape større eller mindre utfordringer for vår familie og omgangskrets.

På dette kurset fikk vi også en innføring i NMT – norsk med tegnstøtte, vi lærte litt om munnnavlesning og vi lærte også om tinnitus. Halvparten av deltakerne på kurset hadde tinnitus (øresus) i tillegg til nedsatt hørsel.

I kurset *Behold Jobben* inngår også IOWA-testen. Dette er en praktisk lytteprøve om hvordan hørselshemmede oppfatter tale i ulike situasjoner sammenlignet med normalthørende. Selve testen er sett sammen av fem delprøver der man blir plassert foran en PC for å gjenta noen setninger på totalt ca. 50 ord.

Delprøvene er situasjoner med lyd og bilde, bare lyd, lydbilde og støy, lyd og støy med kun bilde på skjermen (munnnavlesning)

Resultatet av IOWA-testen får man med seg hjem på en CD slik at man kan bruke denne for å informere familie og venner om hvordan et hørselstap kan høres ut.

En viktig del av kurset var å lage egne handlingsplaner. Vi skulle bestemme oss for hva vi ville jobbe videre med på egenhånd frem til neste samling.

Dette var for meg en hjelp til å bli mer fokusert på hva jeg trenger å jobbe videre med, også etter kurset.

Jeg kan sterkt anbefale kurset *Behold Jobben* til alle andre hørselshemmede som er i yrkesaktiv alder.

Det var veldig godt å dele erfaringer med andre som er i en lignende situasjon.

Dette er et kurs som har gitt meg større trygghet med tanke på de utfordringene som ligger i det å ha et hørselstap og fungere best mulig i jobben min.

For mer informasjon til yrkesaktive hørselshemmede vil jeg vise til:

- www.hlf.no Egne sider for Yrkesaktive, Yrkesaktivt utvalg.
- www.statsped.no og <http://bby.no>) Informasjon om kurs på Briskeby.
- Facebook: Forum for yrkesaktive hørselshemmede.
- HLF Hordaland har en egen fylkeskontakt for Yrkesaktive. Navn og kontaktinformasjon finnes på www.hlf.no/ fylkes- og lokallag/ Hordaland

Elin B.Hopland

Har du lyst til å bli likemann?



Vi trenger likemenn for yrkesaktive og for pårørende/barn. HLFs likemannstilbud er et supplement til det offentlige rehabiliteringstilbudet

Likemannsarbeidet er frivillig og den enkelte likemann kan sette begrensninger i forhold til hvor og når man ønsker å utføre likemannstjenester.

HLF sentralt arrangerer kurs i likemannsopplæringen.

Ta kontakt med HLF Bergen for mer informasjon!

HLF Bergen sitt styre for 2011



Fra venstre leder Matthías Viktorsson, styremedlem Reidar Breistein, nestleder Hilde-Jannecke Hellestvedt, styrmedlem Otto Øksnes, varastyremedlem Elin-Kristin Bache, sekretær Arvid Hauge, styremedlem Liv Iversen og kasserer Kirsten Tunheim.

HJELPEMIDDELMESSEN

Også i år vil HLF Bergen ha stand på Hjelpemiddelmesse i Framohallen.

Dato i år er 8. september, og vi satser på å ha innsatsvillige frivillige til å være der hele dagen.

Her profilerer vi HLF Bergen, og vi når ut med informasjon om hørselssaken til mange, både fagfolk, skoleelever og lærere og andre som kommer innom.

Ta gjerne turen innom og hils på!

RÅDGIVNINGSKONTORET

Det offentlige kontoret for Hørselshemmede og døve/døvblitte er åpent på Engensenteret (v/Sentralbadet) alle hverdager mellom 10.00 og 14.00. Her vil du få hjelp og veiledning i forbindelse med eventuelle søknader på hjelpemidler og en hjelp videre i det offentlige system.

Mobiltelefon G3 480 73 824,

E-post: Mary-ann.gronas@bergen.kommune.no

Mobiltelefon G3 (): 480 73 825,

E-post: norunn.kalvenes@bergen.kommune.no

(samtaler og sms til Mary-Ann, kun sms til Norunn):

Rådgivningskontoret for hørselshemmede og døvblinde sin hjemmeside;

www.bergen.kommune.no/horselshemmede

Returadresse:
HLF Bergen
Nygaten 3
Postboks 651
5807 Bergen

B

NORGE



HLF Bergen :

Adresse: Nygaten 3, Postboks 651, 5807 Bergen

Tlf. 403 40 590 (også tekstmeldinger!)

Mail: post@hlfbergen.no

Hjemmeside: www.hlfbergen.no

Leder	Matthías Viktorsson
Nestleder	Hilde Jannecke Hellestvedt
Kasserer	Kirsten Tunheim
Sekretær	Arvid Hauge
Styremedlem	Liv Iversen
Styremedlem	Otto Øksnes
Styremedlem	Reidar Breistein
Varamedlem	Elin-Kristin Bache



Inngang til kontoret og møtelokalene våre , i Nygaten 3. (Like ved politihuset/ inngangen til gågaten i Marken). Alle våre åpne møter holdes på "Loftet" i 3. etasje.

AKTIVITETSPLAN

NB! I NYGATEN 3, PÅ LOFTET, kl. 18.00

VÅRE ÅPNE MØTER VÅREN 2011:

Tirsdag	15.03.11	Åpent møte
19.03.11 til 22.03.11:		Studietur til Praha
Tirsdag	12.04.11	Åpent møte
Tirsdag	10.05.11	Åpent møte
Lørdag 28.05.11 og søndag 29.05.11:		Tinnituskurs
Tirsdag	13.09.11	Åpent møte

Vi ønsker alle medlemmer og andre interesserte hjertelig velkommen.

Se også annonser i BT og på NRK Tekst-TV, samt hjemmesiden vår på internett..

Tinnitus/Overfølsom for lyder?

Tinnitus og lydømfintlighet - hva gjør at dette kan være så voldsomt plagsomt for noen? Hvilke typer behandling kan hjelpe de fleste? Hva kan du gjøre selv? Vi går i dybden, men bruker lettfattelig hverdagspråk.

Foreleser vil være **Stein Thomassen**, forfatter av boken "Selvhjelp ved tinnitus".

Egenandel:

kr. 250,- for medlemmer, kr. 350,- for andre.

Tid: lørdag 28.05.11 og søndag 29.05.11
kl. 11.00 - 15-00 hver dag.

Påmelding kan skje på våre åpne møter, pr. telefon (403 40 590 - også tekstmeldinger!) eller via mail, post@hlfbergen.no

VEL MØTT!

Ansvarlig redaktør for bladet er
Arvid Hauge, sekretær i HLF Bergen.

Følg med på NRK Tekst TV, side 774-776 for mer informasjon og eventuelle forandringer.