

Q

Christiania Quarten
Nr. 4/2015
32. årgang

Tidsskrift for
Norges Handikap-
forbund Oslo

Gode råd

Gamle og nye rådsmed-
lemmer er klare for fire
nye år i tjeneste.



UU-guru

Vi fikk møte Francesc
Aragall, en av de store
nestorene på universell
utforming, i Barcelona.

Kritisk rapport

Likestillings- og diskrimi-
neringsombudet mener at
Norge bryter menneske-
rettighetene til mennes-
ker med nedsatt funk-
sjonsevne.

Side 23



Hedret for
trainee-ordningen



NHF Oslo ønsker alle en riktig god jul og godt nytt år!

Christiania Quarten

Tidsskrift for
Norges Handikapforbund Oslo



Folke Bernadottes vei 2, 0862 Oslo
Tlf 22 02 14 20 - Faks 22 02 14 39
E-post: nhf.oslo@nhf.no
Hjemmeside: www.nhf.no/oslo

Ansvarlig redaktør: Magnhild Sørbotten
magnhild7@gmail.com

Redaktør: Ida C. Freng
ida.freng@nhf.no

Redaksjonen avsluttet 4. november
Frist for stoff til neste utgave er 3. februar

Layout: Torill Older

Annonser: Media Direct Norge
Tlf. 32 20 56 00 Faks 32 20 56 99

Trykk: BK Vestfold Grafiske
Tlf. 33 48 59 00 Faks 33 48 59 45

ISSN 0806-9050 (trykt utgave)
ISSN 1893-8582 (elektronisk utgave)

Forsidefoto:
Ida C. Freng

Regionstyret:

Leder:
Magnhild Sørbotten
Tlf: 23 22 40 10/91 61 28 75
magnhild7@gmail.com

Nestleder:
Thomas Eide
Tlf: 90 55 72 72
eidekongen@gmail.com

Styremedlemmer:
Karstein Kristensen
Tlf: 90 82 47 84
kars-k@online.no

Geir Werner
Tlf: 92 82 06 75
post@alfnorge.no

Elisabeth Wilhelmsen
Tlf: 92 45 88 42
elisabethwilhelmsen@
hotmail.com

Gudrun Jære Hoel
Tlf: 93 06 80 24
g.j.hoel@gmail.com

Oddvar Skogsletten
Tlf: 48 13 58 19
oddvar1@mailbox.as

Varamedlemmer:
Snefrid Bergum
Tlf: 47 34 85 95
snefrid.bergum@gmail.com

Hans Jørn Næss
Tlf: 91 10 01 00
hjn@kapital.no

Signe Bøvolden
Tlf: 93 48 92 22
kittibu@me.com

Regionkontorleder:
Jørgen Foss
Tlf. 22 02 14 20
jorgen.foss@nhf.no

Innhold

Nr 4- 2015



- 4 Storstilt demonstrasjon
- 5 Samlet til felles innsats
- 6 Sølvnål til Roger W. Holland
- 7 Nå er det hjelp å få!
- 8 Felles rådslagning før ny periode
- 9 - Er du ikke tøff nok?
- 11 Aud, da!
- 14 Krass kritikk fra ombudet
- 16 En tilgjengelig perle
- 18 Mr. Universal Design
- 19 Enklere vei til extra midler
- 20 Leserbreve
- 22 Nyttig fra Nav
- 24 Aktuelt
- 26 Rullestoltennis - går det an?
- 27 Grenseløs idrettsdag
- 28 Ut og spise i Oslo?

Quarten i ny drakt

I 2015 kjører vi en liten «make-over» på Quarten, for å få et litt mer moderne uttrykk i medlemsbladet. Vi håper du blir fornøyd! Tilbakemeldinger, både ros og ris, kan sendes til redaktør Ida C. Freng på ida.freng@nhf.no.

Lederen

Av regionleder Magnhild Sørbotten - magnhild7@gmail.com



Nye kostar – bedre feiing?

Eg har lese byrådsberklæringa og gleda meg over at "Alle skal ha like muligheter uavhengig av kjønn, etnisitet, funksjonsevne og seksuell orientering". Innleiinga er bra, men blir det fulgt opp med meir konkrete planar?

Byrådet går inn for å styrke bydelane sitt økonomiske handlingsrom. Etter fleire år med kutt i bydelsøkonomien er dette påkrevd. I fleire bydeler er det no vanskeleg å gi lovpålagte tenester. Signalet om at kommersielle aktører skal bort frå velferdstenestene har uroa oss sterkt. Heldigvis bekreftar nyoppnemnd byrådssekretær Mette Kolsrud at dette ikkje gjeld BPA-leverandørane. Du får med andre ord fortsatt velge sjøl.

Eit av byrådet sine store saker er «bilfri by». Dersom ikkje dei rette virkemidla blir sett inn, kan bilfri by raskt bli endå eit tiltak som gjer det vanskelegare for mennesker med nedsatt funksjonsevne å delta i samfunnet. Byrådet er tydeleg på at det må vere unntaksbestemmelser for transport for "forflytningshemma". Her må NHF vere klare på kva som trengst: bedre HC-parkering, bedre TT-ordning og ikkje minst universelt utforma byrom og kollektivtrafikk.

Byrådet meiner at Oslo framleis skal ha ei "raus TT-ordning". Det er uklart kva som i praksis ligg i "raus": skal mennesker over 67 år få like mange reiser som dei under, skal du få reise over bygrensa til andre enn døande familiemedlemmer, skal utviklingshemma på varig tilrettelagt arbeid få like lav egenandel som folk som er på jobb i det ordinære arbeidslivet? I praksis treng ikkje dette bety anna enn at TT-ordninga ikkje skal svekkast.

Det er eit udiskutabelt faktum at store deler av kollektivtrafikken er utilgjengeleg for mange funksjonshemma. I opposisjon ga byrådspartia sterke signal om viktigeita av ei universelt utforma reisekjede – i byrådsberklæringa er det knapt nemnt, og berre i avsnittet "drift av kollektivtransport" – eit kort avsnitt som stort sett omhandlar alt om "kollektivtransport og funksjonshemma", men som politisk korrekt nok ikkje har denne tittelen. Byrådet burde inkludert universell utforming når dei snakkar om massiv satsing på kollektiv-

transport. Universell utforming gir gevinstar på både miljø, effektivitet og deltaking – men det krev satsingsvilje. Har byrådet det?

Vi er glade for at byrådet har valgt å følge den gamle arbeidsmiljølova sine reglar om midlertidige jobbar. Større grad av midlertidigheit aukar ikkje andelen funksjonshemma i arbeid. Byrådet er opptatt av å få fleire funksjonshemma i arbeid. Derfor er vi sikre på at den svært gode trainee-ordninga for mennesker med nedsatt funksjonsevne vil fortsette.

Inkludering startar i skulen, for ikkje å snakke om i barnehage. Byrådet lover å "bygge ned barrierer for barns deltagelse i barnehagen". Det må også gjelde funksjonshemma barn og deira mulegheit til å kunne gå i dei lokale barnehagane – som alle andre. Det er vanskeleg nok å få ekstra pedagogisk støtte, men ofte endå verre å få ekstra ressursar til trening, strekking av musklar og andre ting som er heilt nødvendige for enkelte barn. Med ekstra midler til barnehagar forutset eg at dette kjem på plass.

Vi gleda oss stort over at Oslo AP i sitt program sa at alle barn har rett til å gå på nærskolen. Mange barn med funksjonsnedsettelse får nemleg ikkje det. Dessverre ser vi at dette er ei sak AP har tapt i byrådsberklæringa. Kvifor?

Mot slutten av året er det grunn til å rette ei stor takk til alle som har bidratt positivt for våre medlemmer, både tillitsvalgte, rådsrepresentantar, frivillige, tilsette og politikarar. Ein spesiell takk til vår interessepolitiske rådgivar, Rune Huvenes, som i desember går av med pensjon etter mange år i NHF. Rune kom for få år sidan til NHF Oslo frå NHFs hovedkontor og har bidratt svært positivt til vårt arbeid, ikkje minst som ein sterk ressurs og pådrivar for ein inkluderande skule. For Rune, og alle de andre: leserar, medlemmar, tillitsvalgte og tilsette: Eg håper de alle får ei velfortjent varm og god jule- og nyttårshelg – og at de får lada batteria og er klar til innsats igjen når vi kjem til januar.

Magnhild Sørbotten

Storstilt demonstrasjon foran Stortinget

Mer enn 1000 mennesker fra 160 organisasjoner demonstrerte mot regjeringens foreslåtte bistandskutt foran Stortinget onsdag 4. november.

Tekst: Ida C. Freng
Foto: Terje Herrtua/Atlasalliansen

- Myndighetene har tidligere nektet å ta imot syke og funksjonshemmede flyktninger. Når man nå i tillegg vil kutte i bistanden er det på tide å si ifra om at nok er nok. Dette er ikke verdig, sier regionleder i Norges Handikapforbund Oslo, Magnhild Sørbotten, som deltok i demonstrasjonen.

Regjeringens har foreslått å ta 4,2 milliarder av kroner fra neste års bistandsbudsjett, for å dekke kostnadene ved flyktningsstrømmen til Norge. Dette innebærer at bistandsmidlene til organisasjonene blir redusert med 1,3 milliarder kroner, som er to tredeler av de midlene som bevilges i dag. Hvis regjeringens kutt blir gjennomført vil flere millioner fattige i utviklingsland

bli direkte påvirket. Funksjonshemmede vil bli rammet hardt.

Under demonstrasjonen ble det holdt flere appeller. Protestene fikk massiv mediedekning, i alt fra Vårt Land, Nettavisen, NRK og Nationen, til Yahoo Japan!

- Det er hjerterått. Det er uklokt og det er kortsiktig, erklærte generalsekretær Kjell Erik Øie i Plan Norge, melder Handikapnytt.

Budskapet ble ytterligere forsterket av at mange av demonstrantene bar store plakater med bilder av de som kan bli personlig rammet av kuttene. «Mister Anna, svaksynt, muligheten til å gå på skole?» og «Får han ikke vokse opp i en trygg familie?» var noen av spørsmålene de rettet mot Stortinget.



NHF DELTOK: Ungdomskoordinator Sissel Eidhammer var en av de fremmøtte. (Foto: Terje Herrtua/NHF)

Oppfordringen fra LO-leder Gerd Kristiansen, som overtok stafettpippen fra preses Helga Haugland Byfuglien på talerstolen var klar, skriver Handikapnytt:

- Erna, ikke stjel penger fra verdens fattige!

Krfs Kjell Ingolf Ropstad og Venstres Abid Raja møtte demonstrantene, og lovet å gjøre sitt ytterste for å forhindre bistandskuttene i kommende forhandlinger. Ropstad beskrev kuttene som en «knyttneve» i magen, og Raja uttalte at Venstre har et annet syn på hvordan man skal dekke kostnadene.



MOBILISERING: Mange møtte opp til demonstrasjonen. (Foto: Atlas-alliansen)

Samlet til felles innsats

Årets ledersamling, med tittelen «Større enn oss selv» gikk av stabelen 16.- 18. oktober denne høsten.

Tekst og foto: Ida C. Freng

Ingen høst uten ledersamling, denne viktige møteplassen for regionens lokallagsledere og andre tillitsvalgte. Mange hadde satt av helgen til å jobbe med satsingen på å bli «større enn oss selv».

- Vi må la oss inspirere av egne og andres suksesser, sier regionleder Magnhild Sørbotten om årets tema.

Både eksterne og interne inspirasjonskilder delte av sine tanker og erfaringer gjennom helgen.

Først ut var Kristin Gunnleiksrud fra Åpen Folkekirke, som fortalte om hvordan de jobbet frem, og håndterte, suksessen under kirkevalget.

I den faste programposten lokallagernes time imponerte blant andre NHF Alna ved leder Søren Kjendlie med

beretningen om hvordan de har jobbet målrettet både for å kartlegge BPA-situasjonen i bydelen, og hvordan de har satt inn støtet for å hjelpe medlemmene med å søke på småhjelpemidler.

Intern inspirasjon ble det også rom for dagen etter, da tidligere NHF-ansatt Bergdis Joelsdottir holdt innlegg om kampanjer og politisk påvirkning, kampanjerådgiver i Stopp Hatprat Ingrid Aspelund redegjorde for Stopp Hatprat-kampanjen og Hege Karlsen fra Landsforeningen for kvinner med bekkensmerter diskuterte opp med yoga.

På kvelden ble det tid for heder og ære til både eksterne og interne, med utdeling av hederspris til Aud Kvalbein, og sølvnål til Roger W. Holland (se egne intervjuer, red.anm).

Samlingens siste dag var viet til å vende blikket utover, nærmere bestemt til arbeidet NHFs internasjonale avdeling



ENGASJERT: Bergdis Joelsdottir redegjorde for vellykket kampanjearbeid.

gjør, og hvordan de er blitt en ledende aktør når det gjelder bistand til funksjonshemmede.



GODE IDEER: Grete Vinje (midten), Ann-Tove Giil og Oddvar Skogsletten i hyggelig passiar.



GRUPPEARBEID: Debutanter på ledersamling Saad al-jaderi (t.v) og Marius Korsell lærer av Phuoc Tan Le (i midten) under gruppearbeidet om kampanjer.

Sølvnål til Roger W. Holland

Under årets ledersamling i oktober ble regionens høyeste utmerkelse tildelt en ekte ringrev innen organisasjonsliv.

Tekst og foto: Ida C. Freng

- Sjokket har lagt seg litt nå, men dette hadde jeg virkelig ikke forventet, sier en overrasket og glad Roger W. Holland når Quarten snakker med ham etter tildelingen.

Holland fikk sølvnåla for sitt utrettelige arbeid og store engasjement for Norges Handikapforbund Oslo, både som regionstyremedlem, lokallagsleder og rådsmedlem.

- Det var tidlig på 2000-tallet at jeg begynte å engasjere meg i NHF-sammenheng, så jeg er vel egentlig et ganske ungt medlem i organisasjonen sånn sett, sier Holland.

LANG ERFARING

Han har imidlertid 55 års ansiennitet i Arbeiderpartiet, og har jobbet i og med organisasjoner og politikk hele sitt voksne liv.

- Jeg kommer fra arbeiderklassen, og har sett urettferdighetene i samfunnet. De som «sitter nederst ved bordet» har alltid engasjert meg, og jeg er opptatt av rettferdighet.

Holland har vært lokallagsleder i NHF Sagene i snart ti år. Laget er blant annet kjent for sitt utstrakte samarbeid med andre lokallag særlig Alna og Ul-lern.

- Samarbeidet er uhyre viktig. Vi har felles samlingspunkter, som for eksem-



OVERRASKET OG STOLT: Roger W. Holland er tildelt NHF Oslos sølvnål.

pel på Solvik Camping på Malmøya sommerstid. Da sitter vi hulter til bulter, ikke lagdelt, og utveksler tanker, ideer og meninger, sier han, og legger til:

- I et slikt samarbeid er alle like viktige. Ingen er store eller små, vi samarbeider over bydelsgrensene, og strekker oss fra øst til vest. På mange måter gjenspeiler vi NHF i Oslo.

En ting mangler imidlertid litt i speilbildet, og det ønsker han å gjøre noe med:

- Vi vil svært gjerne ha med oss flere fra diagnoselag og lokale landsforeningslag! Det er bare å møte opp, her er alle velkomne, understreker han.

KAMPSAKER

Gjennom ti år i NHF, og snart seks tiår i arbeiderbevegelsen har han bitt seg merke i en ting:

- Vi må kjempe de samme kampene om og om og om igjen. Sånn er det dessverre bare. De største utfordringene nå, slik jeg ser det, er kommunereformen og hva den vil få å si for tekniske hjelpemidler. I tillegg må vi påse at folk har

økonomi til å leve på, og det skal være verdige liv.

Å ramse opp Roger W. Hollands smørbrødlister av verv gjennom et langt liv i politikken er det ikke plass til her. Ikke er han så opptatt av å fremheve seg selv og sine meritter heller. Likevel må det nevnes (red. anm) at han har truffet både Willy Brandt, Olof Palme og Tony Blair gjennom sitt mangeårige engasjement i arbeiderbevegelsen.

FAMILIEKJÆR

De senere årene er det dog blitt mer reising i privat regi, særlig sammen med kjæresten Inger-Lise Kristiansen, en annen ringrev i NHF-systemet.

- Jeg lever et godt liv med Inger-Lise. I tillegg har jeg sønn, datter og barnebarn som jeg bruker tiden på, forteller han.

Vår og sommermånedene tilbringes nesten i sin helhet på Solvik Camping på Malmøya, kun avbrutt av en og annen svipptur utenlands, det være seg til Kreta, Gran Canaria eller London.

Sølvnål til tross - han har slett ikke tenkt til å hvile på laurbærene. Han er gjenvalgt som rådsmedlem i Rådet for funksjonshemmede i bydel Grünerløkka, og styrer NHF Sagene videre med stø hånd.

Som han sa i sin spontane takketale etter å ha blitt overrasket med tildelingen av Sølvnåla»:

- Organisasjonen vår er en edelsten. Sliper, pusser og polerer vi på de rette stedene, så vil den skinne. Gjør vi det feil, så kan den briste. Vi må sørge for å ta de riktige grepene også i fremtiden, slik at vi kan skinne.

Fra leserne

Her bringer vi igjen noen glimt fra leserne, med hva som har skjedd siden sist. Send gjerne inn bilder når ditt lokallag har arrangementer, turer eller aksjoner. Mobilbilder går like fint som fra vanlig kamera, bare send med høyeste mulige oppløsning. Send til: 97 02 25 82 eller ida.freng@nhf.no.



Individuelt NM-gull

Regionstyremedlem i NHF Oslo og sentralstyremedlem Elisabeth Wilhelmsen tok i november sitt aller første individuelle NM-gull i boccia.

Vi gratulerer!

LKB

Landsforeningen for kvinner med bekkenmerter Oslo feiret 25 år denne høsten. Mangeårig engasjert tillitsvalgt Lilli-Ann Stensdal ble hedret for sin utrettelige innsats for LKB og NHF.

Her er styret avbildet.

e-Throne

Sammenleggbar elektrisk rullestol

e-Throne er en sammenleggbar, elektrisk rullestol med 12" drivhjul som enkelt bringer deg dit du ønsker. Den kompakte størrelsen gjør at e-Throne også kan brukes innendørs i ditt eget hjem, uten at interiøret må tilpasses for bruk av en elektrisk rullestol. Samtidig takler e-Throne det meste av utfordringer utendørs, og sørger for at du kommer deg trygt fram.

e-Throne er også praktisk med tanke på transport, da den kan slås sammen til en kompakt størrelse på 80x68x35 cm, og dermed får plass i de aller fleste baggasjerom på biler.



For mer informasjon og video, klikk inn på våre hjemmesider, www.hm-spes.no eller på hjelpemiddeldatabasen.no

Tlf: 66 81 60 70 - Fax: 66 81 60 71 - firmapost@hm-spes.no - www.hm-spes.no

hm
Hjelpemiddelspecialisten as

Felles rådslagning før ny periode

Veteraner og debutanter i rådssammenheng møttes til samling midt i november. Tillitsvalgte fra både NHF, NFU og FNDB er klare til å representere SAFO i kommende valgperiode.

Tekst og foto: Ida C. Freng

- Jeg må bare starte mitt innlegg med å skryte. Her bruker dere to dager på å jobbe med hvordan dere skal bli bedre medlemmer i de ulike rådene for funksjonshemmede i Oslo kommune. Det trenger vi, erklærte BU-leder på Sagene, Helge Stoltenberg (Ap).

Den gjenvälgte BU-lederen besøkte årets «Rådet for funksjonshemmede»-samling (RFF-samling) under konferansens andre dag, og ga en kort innføring i budsjett, samt at han skisserte hvilke forventninger politikerne generelt, og han spesielt, har til rådene.

- Forventningene er nok ulike fra politiker til politiker, men en del har vi nok felles, sa Stoltenberg.

Den drevne lokalpolitikeren kom med flere konkrete råd til forsamlingen.

- Skal dere påvirke, så må dere komme inn i prosessen mye tidligere enn i bydelsutvalgets møter. Dere må involvere dere når gruppemøtene holdes, og sett inn støtet hos dem som har flertall.

I tillegg tipset han de fremmøtte om å gi klare og tydelige tilbakemeldinger, samt at man ikke må glemme å gi verken



IVRIG LEDER: Leder for det sentrale rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne Karl Haakon Sævdold oppfordret rådsmedlemmene til å ta plass i møtene.

kritikk eller ros. Særlig det siste ble vektlagt, og fikk respons fra rådsmedlemmene i salen.

- Vi må være diplomatiske, og tenke over hvordan vi formulerer oss, sa Randi Halden Larsen fra RFF Søndre Nordstrand.

FØRSTE OPPDRAG

En annen som fikk mye god respons på RFF-samlingen var byrådssekretær Mette Kolsrud, som hadde besøket på samlingen som sitt aller første offisielle oppdrag. Hun redegjorde for byrådsrklæringen, og skisserte linjene for hvordan det nye byrådet vil samarbeide om de gode løsningene.

Kolsruds innlegg åpnet selve samlingen, etterfulgt av Magnhild Sørbotten, leder i SAFO Oslo, som orienterte om hvilke forventninger SAFO har til sine representanter i rådene. Her ble lojaliteten til paraplyorganisasjonen samt vidsyn i forhold til alle funksjonsnedsettelse satt på dagsorden.

Leders for det sentrale Rådet for funksjonshemmede i Oslo, Karl Haakon Sævdold, holdt en sprudlende og intensiv introduksjon til rådsarbeid i praksis, der oppfordringen var klar:

- Ta plass! Det gjelder særlig dere unge, som er med for første gang. Ta plass, og dominer i møtene!

SMAKEBITER

Resten av samlingen ble viet til smakebiter på viktige felt for rådsrepresentanter, som kommunikasjon og media, viktige virkemidler i en budsjettprosess, hvordan knytte kontakter ved kontorleder for NHF Oslo Jørgen Foss samt en kort innføring i tilgjengelighet og universell utforming ved NHF Oslos tilgjengelighetsrådgiver Birger Nymo.

SAMRES

**Nyhet for deg som bestiller TT-kjøring via Samres.
Alfaonline.no**

Registrer deg/ logg deg inn på www.samres.no
Her kan du bestille, avbestille og ha oversikt over dine fremtidige reiser. Både Web og App.



- Er du ikke tøff nok?

Transportøkonomisk Institutt (TØI) har laget en rapport på oppdrag av Delta-senteret (Bufdir) om; «Kollektivtransport for personer med nedsatt funksjonsevne- erfaringer fra ikke-brukere.» (TØI rapport 1433/2015) Rapportens utgangspunkt er at universell utforming er høyt på dagsorden i Norge. Det heter i innledningen; «*På tross av flere år med fokus på universell utforming i kollektivtransporten, ser det likevel ut til at man ikke har lykkes med å få flere med nedsatt funksjonsevne til å reise kollektivt.*» Rapporten presenterer funn blant personer (14) med ulike former for nedsatt funksjonsevne, og som i hovedsak ikke reiser kollektivt. Grunnen til at noen ikke reiser kollektivt er, ifølge rapporten, at den enkelte har forventninger om å møte problemer underveis, reelle eller forventede. Rapporten foreslår en ordning med en «travel buddy». En ordning med en reiseledsager vil bidra til en synliggjøring av tilgjengeligheten i reisekjeden og få den enkelte til å reise kollektivt oftere. De stiller også spørsmålstegn ved om universell utforming skal være et mål som skal være en løsning for alle, eller om man også bør vurdere mer individuelle løsninger som kan bidra til å øke individets frihetsfølelse.

Rapporten uttrykker ikke direkte en negativ holdning til universell utforming. De sier at det er et mål at sam-

funnet skal utformes på en måte som gjør at infrastruktur kan benyttes av alle. Men hovedsiktemålet er altså å avdekke om det er forventningene om å møte hindringer som gjør at noen ikke velger å reise kollektivt.

Jeg reagerer på at fokus på denne måten rettes mot den enkelte funksjonshemmede. –Hvor kommer disse forventningene om å møte barrierer fra? Hva er realiteten? Oslo har et godt utbygget kollektivnett og et godt kollektivtilbud, men det finnes ikke en reisekjede i Oslo som er universelt utformet. NHF Oslo har gjennom egne kartlegginger og gjennom utallige tilbakemeldinger fra medlemmer avdekket hvordan kollektivtrafikken ser ut og fungerer. Det er derfor direkte provoserende at et utgangspunkt for rapporten er, at det over flere år har vært et fokus på universell utforming i kollektivtransporten.

Jeg skal ikke gå i detalj her på de barrierer mennesker med funksjonsnedsettelse møter i kollektivtrafikken i Oslo, men stille spørsmålet: hvor er denne universelle utformingen som har vært i fokus i flere år? Ved lanseringen fikk regionleder i NHF Oslo Magnhild Sørbotten anledning til å kommentere rapporten. Hun var meget klar på at hovedproblemet er at barrierene i kollektivtrafikken er så store og mange at det er her problemet ligger.

Et forslag om «travel buddies» er sikkert ok. Noen vil nok faktisk finne ut at de kan reise kollektivt. Da må de helst ikke ha behov for å bytte transportmiddel, de må vite om akkurat den stasjonen på T-banen de skal benytte er tilgjengelig, hvor i toget de må plassere seg, og om de trygt kan komme av og på banen. Når det gjelder buss er det verre, ofte er plassen her opptatt av en barnevogn, rampen fungerer ikke, eller sjåføren nekter å ta deg med. Noen trikker er tilgjengelig, men også her er det slik at bare enkelte holdeplasser gjør av og påstigning mulig for rullestolbrukere.

På denne bakgrunn er det betenkelig at rapporten setter spørsmålstegn ved om universell utforming skal være et mål som skal være løsningen for alle, «*eller om man også bør vurdere mer individuelt tilpassede løsninger som kan bidra til å øke individets frihetsfølelse.*». Dette er i beste fall en avsporing. Universell utforming er en strategi for planlegging og utforming av produkter og omgivelser for å oppnå et inkluderende samfunn med full likestilling og deltakelse for alle.

Vi er redd for at denne rapporten ved å framheve individuelt tilpassede løsninger vil sette arbeidet med universell utforming tilbake. Det er mange nok som vil gripe til denne type argumentasjon i sin motstand mot universelt utformede løsninger. Dessverre.



Kjære medlemmer, tillitsvalgte, an-
nonsører, og alle lesere av Christiania
Quarten: Tusen takk for innsatsen gjen-
nom et utrolig spennende år for Norges
Handikapforbund Oslo.

*Året 2015 står tilbake
som et år der Handi-
kapbevegelsen i Oslo sto
sterkere og mer samlet
i den politiske kampen
for et Oslo for alle.*

Det var det året da Oslo fikk ett nytt
byråd etter 18 år med borgerlig styre.
Det var det året NHF Oslo tok den po-
litiske kampen med nye verktøy og nye
våpen. Eller var de egentlig så nye?

Gjennom året har vi invitert til storstilt
Hjelpemiddelkonferanse, engasjert
Oslo gjennom en ukelang FunkFest,
og ikke minst stått med hevede flagg
i kampen for både arbeidsmiljøloven
og sagt et tydelig nei til endringene på
hjelpemiddelområdet. Vi har gitt både
ris og ros til Oslos myndigheter gjen-
nom året.

Ofte blir jeg møtt med spørsmålet om;
Er ikke deres kamp vunnet? Svaret er
egentlig ganske enkelt: Nei! Noen av
dere husker kanskje Solglimt, vårt aller
første medlemsblad. Om du slår opp i

det første nummeret finner du saker
som: «Hvor skal de funksjonshemmede
parkere?», «Oslo kommune bygger
egne samlokaliserte boliger for funk-
sjonshemmede» og «Hvordan skal vi få
arbeide?»

Dette er saker som vi 60 år senere
også jobber med, men med nye verktøy.
Selvsagt har vi vunnet mange kamper
gjennom alle disse årene. Men fortsatt
står mange slag foran oss i 2016.

Det blir spennende å se hvordan det nye
byrådet tar fatt på våre fanesaker i den
kommende perioden. Jeg forventer et
sterkt fokus på kollektivtrafikken, og
da selvsagt for alle. Oslo som en frem-
tidsby kan ikke være en grønn by for de
få lattedrikkende hipsterne på Løkka.
Oslo må være en grønn by som snakker
om universell utforming, innovasjon og
teknologi i samme åndedrag. Kun på den
måten kan vi møte fremtiden miljøvenn-
lig, likestilt og fremtidsrettet.

Vi som organisasjon er stadig i endring,
og det er gøy å se hvordan samspillet
mellom tradisjonelt organisasjonsar-
beid møter morgendagens mer ak-
sjonspregede ungdom og gjør oss til
den fremste leverandøren for det nye
grønne Oslo. Det likestilte grønne Oslo,
der alle kan ta T-banen til byen, og høste
av byens herligheter.



Jeg syntes vi skal være stolte av det
arbeidet vi har gjort til nå, og så skal
vi nyte julehøytiden, for julen banker
straks på i de tusen hjem. For meg blir
det ikke jul før jeg har vært innom Sa-
gene kirke på julaften og sunget «Deilig
er jorden». For andre blir det ikke jul før
ribba er i ovnen, eller man setter seg
på toget på vei til Vestlandet. Men for
noen blir det en tøff jul. En jul på flukt
fra krig, og elendighet. Noen har tatt
tilflukt i landet vårt. I håp om å få et
bedre liv. Vi skal være takknemlige og
glade for at folk kommer seg til Norge,
istedenfor å dø i Syria. Vi har plass,
rom og store hjerter til å ta imot disse
menneskene. Jeg vil oppfordre alle i
disse juletider til å gi litt ekstra varme,
kjærlighet og trygghet til de som søker
tilflukt i Norge. Det behøver ikke koste
noe. Det kan holde med en klem, eller et
dikt, eller et smil. Husk at kjærligheten
kan ikke ta fra en, men vi kan dele den.

God Jul!

KJØKKENARKITEKTENE

Kjøkkenarkitektene AS, Messepromenaden 1, 0279 Oslo
Telefon: 24 11 61 00 • www.kjokkenarkitektene.no
www.facebook.com/kjokkenarkitektene

**Velkommen inn til en
annerledes kjøkkenopplevelse!**

Aud, da!

At hun skulle gå hen og avslutte tiden som byråd med en hederspris fra Norges Handikapforbund Oslo, var høstens store overraskelse for Aud Kvalbein (Krf).

Tekst og foto: Ida C. Freng

- Jeg ble så glad! sier avtroppende eldrebyråd i Oslo Aud Kvalbein, når Quarten møter henne 19. oktober.

To dager er gått siden hun ble overrasket med Norges Handikapforbund Oslos hederspris under årets ledersamling i regionen. Kontoret er i pakkemodus, og på møtebordet ligger et knallrosa ark fullt av ting som må gjøres før hun forlater jobben som byråd. Noen linjer er strøket ut allerede, en del gjenstår fremdeles. Hun hadde ingen anelse om at «Ta imot hederspris» skulle stått på lista.

- Det er veldig hyggelig, og en flott avslutning av min tid som byråd i Oslo, sier Kvalbein.

Hun har hatt sine fighter med interessepolitiske krefter i funksjonshemmedes organisasjoner, blant annet på TT-området. Kanskje smakte hedersprisen hun fikk for sitt initiativ til, engasjement for og ivrige arbeid med traineeordningen for mennesker med nedsatt funksjonsevne ekstra godt?

- Traineeordningen står høyt på lista over det som har vært aller mest gøy å jobbe med som byråd, understreker hun.

Hun etterlater seg en traineeordning i stadig utvikling.

- I starten var det en del engasjementer og vikariater. Nå ser vi at det i større grad lysnes ut faste stillinger. Det er en gledelig utvikling, og betyr kanskje at vi er i ferd med å snu noen holdninger, sier Kvalbein.

SPENNENDE YRKESLIV

Da valglistene til høstens kommunevalg kom, ble det klart at Aud Kvalbein ikke tok gjenvalg. Etter tre perioder og til sammen 12 år i Oslos bystyre takket hun nei til en plass øverst på Krfs liste.

- Jeg har dratt lasset i et lite parti gjennom tolv år i store og viktige verv. Særlig som nestleder i kultur- og utdanningskomiteen sammen med vervet som fylkesleder i Oslo Krf, og som varaordfører ble det mange kvelder og helger.

Det er ikke bare i lokalpolitikken at Krf-politikeren har gjort seg bemerket. Hun har mange lederstillinger på CV-en, deri-



STRÅLER: Aud Kvalbein ble både overrasket og glad for hedersprisen.

blant informasjonssjef i partiet, redaktør i Kristelig Pressekontor og politisk rådgiver for daværende utenriksminister Knut Vollebæk i Bondevik 1-regjeringen.

- Særlig den gangen var det mye reising, og da til land som ikke akkurat er turistdestinasjoner, sier hun, før hun i neste åndedrag skryter av ektemannen Asbjørn.

- Jeg har fått veldig god backing i hjemmet, og det er klart det er veldig hyggelig. Jeg har en mann som oppmuntrer meg. Særlig de siste årene er det han som har vært den mest aktive av oss overfor barn og barnebarn.

Det hevdes titt og ofte i mediene at kvinner ikke våger eller ønsker å gå etter lederstillinger, eller at de møter det såkalte «glasstaket». Hvordan ser du på det?

- Jeg har ikke følt på noe «glasstak». Det er ikke noe jeg har tenkt over, egentlig. Jeg har fokusert på å være meg selv. Det handler om å bruke de anledningene som byr seg, og å gå fullt inn for oppgavene man påtar seg, sier hun.

DYPE RØTTER

Kanskje har hun det i blodet. Allerede i 1890 drev en av hennes oldemødre bakeri og konditoriforretning i krysset mellom Maridalsveien og Bryggerigangen (nå Iduns gate).



- Laura Karoline, het hun. Det var ikke vanlig at en gift kvinne jobbet på den tiden. Om ikke de akkurat har stått på barrikadene, så har kvinnene i min familie alltid stått på. Jeg liker sånne damer, sier hun og smiler.

Byråden har god kontroll på sine dype røtter i Oslo. Tre av fire besteforeldre er født sentralt i Oslo by i tidsrommet 1865-1878.» Noen oldeforeldre vet jeg lite om, antagelig har de bodd i byen også før 1850. Andre oldeforeldre og en bestefar kom inn fra bygder rundt Oslo, som Nærnes i Røyken, Laheld i Lier og Trøgstad i Østfold», kan vi lese i bloggen hennes.

- Vi har holdt oss veldig bynært. Grünerløkka, Tøyen, Gamlebyen og Lovisenberg, for eksempel.

Selv er hun født og oppvokst på Majorstua. Hytta, hennes selverklærte «andre hjem» er heller ikke langt unna, bare en times kjøretur nord for Oslo.

- Nå skal jeg vaske og rydde huset, og så skal vi en ukes tid på hytta. Det vil si, jeg kommer ned en tur på lørdag, for da er det en spennende konferanse jeg vil ha med meg.

Kvalbein er selverklært Oslo-entusiast, og er særlig fascinert over det store spennet byen har.

- Jeg liker godt når man kan dra til ulike steder i byen, og tenke «Dette er også Oslo!». Som helleristningene nedenfor den gamle Sjømannsskolen (Nå Kongshavn vgs, red.anm), Akerselva og ikke minst Ljanselvdalen med sin urskog.

GIR SEG IKKE

Selv om hun er ferdig som byråd, kommer det ikke på tale å bare nyte sitt otium med å oppdage Oslos skjulte perler.

- Jeg har fylt 67 år, og skjønner at det betyr noe, men jeg vil fortsette å bruke anledningene som byr seg. Jeg ser ingen grunn til at friske, oppegående seniorer skal sitte hjemme. Å bli eldre nå er noe helt annet enn for generasjonene før oss. Vi er vokst opp med næringsrik mat og godt helse og tannstell. Situasjonen er en helt annen nå, enn for de som ble født i mellomkrigstiden, understreker hun.

Kvalbein akter å fortsette i politikken, men i en mer tilbaketrukket rolle. Hun er tredjevara til bystyret, etter en voldsom klatring på Krfs liste til kommunevalget der hun sto på sisteplassen, som er en slags politisk hedersplass, og hun er vara til bydelsutvalg.

- Når man har vært så aktiv i så mange år, så er det ikke bare å kutte tvert. Dessuten handler ikke politikk om å bare strebe etter posisjoner. Hvis det er drivkraften blir det feil. For meg handler det om å være villig til å tjene fellesskapet og samfunnet.

Selv med en smørbrødsliste av en CV er hun ikke i tvil om hva som har vært mest givende i arbeidet som politiker. Byrådsvervet de siste fire årene henger aller høyest. Særlig har hun hjerte for de eldre i samfunnet.

- Vi må få litt fest og moro inn i eldreomsorgen også, sier hun, og sikter til rullatorløpet som nå arrangeres årlig.

Dessuten er hun opptatt av verdige boforhold, det være seg for eldre, psykisk utviklingshemmede eller andre sårbare grupper.

- Å jobbe med foreldregrupper i forhold til boliger for psykisk utviklingshemmede har vært viktig for meg, sier byråden, og viser frem tabeller med tall på den seneste utviklingen.

«Det er ingen som vil slutte som byråd»

En byråds arbeid tar aldri slutt. Hun etterlater seg mange saker som må jobbes videre med. Har Kvalbein noen råd til sin etterfølger?

- Nå er jeg opptatt av å slippe sakene, så det er litt vanskelig. Jeg vil ikke sette meg på noen høy hest og gi råd. Jeg vil imidlertid ønske lykke til med et stort og spennende område.

Men hva med henne selv? Hvis valgresultatet hadde sett annerledes ut, og hun ble bedt om å fortsette?

- Da hadde jeg takket ja, sier hun med et smil.



5 KJAPPE

By eller land?
Avgjort by.

Vann eller vin?
Vann blir man aldri lei av.

Sommer eller vinter?
Sommer.

Helg eller hverdag?
Ja, takk begge deler. Det er vekslingen som er god.

Hund eller katt?
Ingen av delene, er allergisk.

Inspirasjonskilder

Hedersprisvinneren er selv opptatt av å hedre den som hedres bør. Når man har ansvar for et så stort saksfelt som Kvalbein har hatt som byråd for eldre og funksjonshemmede, møter en mennesker som inspirerer en videre i jobben.

-Jeg har alltid vært så imponert over Thor Sandmel, og de hindringene han har overvunnet. Han har vært en dyktig lærer ved universitetet, og har doktorgrad i matematikkfilosofi. Det handler om å se bakenfor og fordi de hindringene som ligger helt oppe i dagen, sier hun, med henvisning til at Sandmel har Cerebral Parese og utfordringer med språk.

Også blant kommunens egne ansatte finner den tidligere byråden inspirasjon og høster erfaringer.

- Jeg må bare få skryte av bydelsdirektør Kari-Anne Mathisen i bydel Bjerke også, sier hun.

Som byråd var Kvalbein en ivrig leser av årsmeldinger, og da hun i bydel Bjerkes melding et år fant informasjon om at de hadde åtte ansatte med nedsatt funksjonsevne, ringte hun Mathisen for å gi ros. Bydelsdirektøren svarte imidlertid bare: «Åh, har jeg det?» forteller Kvalbein, og utdyper: - Hun hadde gjort akkurat det som er målet: Ansatt, tilrettelagt og så «glemt» funksjonsnedsettelsen- for bare det blir tilrettelagt så er jo ikke den noe tema lenger!

Vi inviterer til jobbverksted

Norges Handikapforbund gjentar suksessen, og inviterer til et nytt jobbverksted i mars 2016! Jobbverkstedet er for personer med en fysisk funksjonsnedsettelse som ønsker å jobbe.

Hensikten med jobbverkstedet er at du skal få nyttig informasjon som kan brukes når en jobb er målet ditt. Du får veiledning vi tror gir deg økt innsikt og inspirasjon som kan hjelpe deg videre på veien.

Jobbverkstedet kan eksempelvis passe for deg som har:

- Redusert gangfunksjon, både med og uten behov for hjelpemidler som rullestol, krykke etc.
- Redusert funksjon i armer og hender
- Smerteproblematikk

Tid og sted: 10.-13. mars 2016, Quality hotell, Gardermoen.

Pris: Egenandel kr 1500,- som dekker reise, opphold og kurs. Jobbverkstedet blir i hovedsak finansiert med støtte fra våre lokallag.

Siste dato for tildeling av plass: 1. februar 2016.

Kanskje jobbverkstedet passer for deg eller noen du kjenner? Du er velkommen til å kontakte oss, for å få vite mer om tilbudet. Tlf. 24 10 24 00, e-post: nhf@nhf.no



Foto: Colourbox/Design: Steinar Zahl



likeverd og likestilling

Krass kritikk fra ombudet

- Blikket må skiftes: Det er ikke noe feil med folk, det er noe feil med samfunnet, uttalte Likestillings- og diskrimineringsombud Sunniva Ørstavik.

Tekst og foto: Ida C. Freng

Likestillings- og diskrimineringsombud (LDO) Sunniva Ørstavik var ikke nådig i sin tale da ombudet lanserte Likestillings- og diskrimineringsombudet sin supplerende rapport til FNs komite for rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne mandag 19. oktober.

– Det har store konsekvenser for folks hverdag at vi ikke har tatt dette paradigmeskiftet inn over oss. Mennesker med nedsatt funksjonsevne blir fortsatt sett på som produksjonsfeil. Samfunnet må se at det ikke er folk det er feil på, men strukturene vi omgis av, sa Ørstavik i sin innledning til lanseringen.

Rapporten supplerer norske myndigheters egen rapport, som ble lagt frem i sommer, to år etter at Norge ratifiserte konvensjonen for mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD). Ombudets



Likestillings- og diskrimineringsombud Sunniva Ørstavik sparte ikke på kruttet under lanseringen.

rapport tegner et dystre bilde enn myndighetenes, og 3. desember ble en rapport fra sivilsamfunnet, det vil si fra funksjonshemmede selv lansert. NHF har hatt en viktig rolle i dette arbeidet. (red.anm: Quarten gikk i trykken før denne lanseringen).

I ombudets rapport ble NHFs skolerapport viet oppmerksomhet, ettersom den viste at 80 % av norske skoler ikke er tilgjengelige for funksjonshemmede.

LDO fikk mye skryt for rapporten under lanseringen, men også litt kritikk. Berit Vegheim fra Stopp Diskrimineringen påpekte at rapporten ikke sier noe om nødvendigheten av at CRPD tas inn i norsk lovverk.

Statssekretær Kai-Morten Terving fra Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet tok imot rapporten på vegne av regjeringen.

- Dette året er spennende og viktig på dette området. Rapportene gir oss gode redskap i politikktutforming de neste årene, sa Terving, som lovet å ta med seg rapporten og lese den grundig.

LDO har delt rapporten inn i ni hovedområder:

- Mangel på kunnskap og dokumentasjon
- Tvang i psykisk helsevern
- Tvang mot utviklingshemmede og demente
- Mangel på beslutningsstøtte
- Vold og overgrep
- Hets, trakassering og hatkriminalitet
- Diskriminering i arbeidslivet
- Utilgjengelige skolebygg
- Manglende tilgang til informasjon, varer og tjenester

Rapporten kan lastes ned her: <http://www.ldo.no/nyheter-og-fag/nyheter/nyheter-2015/bryter-funksjonshemmedes-menneskerettigheter/>



Viva Barcelona!

«Det er så deilig å kunne kjøre overalt,
uten å stange i fortauskanter hele tida!»

Ann-Tove Gill
Sekretær NHF Oslo

En tilgjengelig perle

NHF Oslos tilgjengelighetsrådgiver har latt seg imponere av Barcelona. Les hans rapport her.

Tekst: Birger Nymo

Foto: Ida C. Freng/Birger Nymo

NHF Oslo har besøkt verdensbyen Barcelona. Og hvorfor reise nettopp hit? Barcelona er betegnet som Europas mest universelt utformede by, og mange har reist hit for å studere byen av nettopp denne grunn. Denne gangen var det vår tur til å utforske byen med hensyn til universell utforming og tilgjengelighet. Og la det være sagt innledningsvis, vi ble ikke skuffet, selv om alt ikke var hundre prosent.

TRANSPORT

Etter å ha landet på spansk jord måtte vi ha transport inn til byen, og transportmiddelet ble buss. Straks det ble observert at vi hadde en rullestolbruker med i følget kom sjåføren ut av bussen, trykket på en knapp ved siden av døren, og fra undersiden av døren skjøt en rampe ut. Etter at rampen var helt ute heiste den seg opp ved døren for å eliminere terskelen helt. Vår rullestolbruker kunne uproblematisk kjøre inn på bussen og plassere stolen på et avsatt sted for rullestolbrukere. Inne på bussen oppdaget vi at det var et eget stoppvarsel ved siden av plassen for rullestolbrukere merket med rullestolsymbol. Denne brukes ved avstigning. Rullestolbrukeren trykker bare på knappen med symbolet så varsles sjåføren av et varsel om at en rullestolbruker skal av på neste stasjon. Sjåføren aktiverer så rampen fra førerstedet, og rullestolbrukeren kan kjøre av bussen uten problemer.

Vi tok busser flere ganger under oppholdet, og alltid det samme. På- og avstigning uten problemer, serviceinnstilte sjåførere og ikke minst passasjerere som tok hensyn til vår rullestolbruker.

Vi kjørte også metroen flere ganger. Det som imponerte oss var at det sto heistårn på gatenivå til nesten samtlige metrostasjoner, der rullestolbrukere og andre med behov kunne ta heisen ned til perrongen. Vi opplevde kun en stasjon som var utilgjengelig. En av dagene skulle vi besøke en park og tok metroen til nærmeste stasjon. Da vi gikk av toget ble vi straks gjort oppmerksom av togføreren at stasjonen var utilgjengelig. Det var ikke helt uten problemer å få vår rullestolbruker inn på toget igjen siden det vertikale gapet var nærmere 15 cm. Men med god hjelp av andre reisende gikk det greit, og vi tok metroen til neste stasjon. Her var



UNIVERSELT UTFORMET: En drøm å reise med buss i Barcelona. Her tester NHF Oslos sekretær Ann-Tove Gill ut fasilitetene.

det uproblematisk å komme seg av toget å ta heisen opp til gatenivå.

Selve stasjonsområdene var også godt tilrettelagt med klare ledelinjer, varselfelt, stoppfelt osv. Atkomst gikk gjennom trapper, rulletrapper og heis. På selve perrongen var atkomst for rullestolbrukere lagt til første vogn der det var montert påkjøringsramper. Gapet kunne nok variere litt fra stasjon til stasjon, fra 3 cm til 7-8 cm, mens det stort sett ikke var noen høydeforskjell.

Skulle det være noe å påpeke i negativ retning må det være betalingsautomatene som var for høye for betjening av rullestolbrukere. Her ville det være behov for en heisbar stol for de fleste rullestolbrukerne.

GATER, FORTAU

De store gatene og mange mindre gater var oppbygd forskjellig fra Norge. Ga-



TILRETTELAGT: Langs havnepromenaden var det anlagt eget kjørefelt for rullestoler over brosteinen.

tene var oppbygd med fortau, kjørefelt, gangsone, kjørefelt og fortau, altså en bred gangsone midt i gatearealet som var beplantet med trær og forsynt med benker. Fantastisk flotte og innbydende avenyer.

Fotgjengerovergangene var også annerledes enn i Oslo. Brede og uten sebrastriper, selv om ytterkantene (bredde) var markert med hvite firkanter. Stort sett var det to markerte felt, et for gående og et smalere felt for syklende. Nedsenkene var terskelfrie (Oslo 2 cm), og rennesteinen (overgangen fra gate til fortau) var helt uproblematisk. Disse var forsynt med glatte stein, ikke ruglede smågatestein som i Oslo.

Ellers var det lite smågatestein å observere. Vi måtte til den eldste delen av byen for å finne smågatestein, men disse hadde en glatt overflate.

ATKOMST TIL BYGNINGER

Nå var ikke alle bygninger tilgjengelig. Mange inngangspartier hadde en kant på ca. 10 cm som lett kan gjøres



ENKEL ADGANG: Heis ned til metroen.



ENKEL LØSNING: Gulvet på metrostasjonen er hevet for å nå togåpningen, en midlertidig løsning i påvente av oppgradering.

tilgjengelig med en liten rampe, men de aller fleste inngangspartier der vi gikk hadde terskelfri atkomst. Ikke mange trapper å se. De fleste var i den gamle delen av byen, men det var montert enkelte ramper, også til gamle verneverdige bygg, også kirkebygg.

Ellers observerte vi mye innvendige ramper (nedsenk i gulv), ofte kombinert med utvendige ramper. Vi observerte også enkelte ramper som var altfor bratt for rullestolbrukere.



LITT TILGJENGELIG: Selv små kiosker gjorde det de kunne for å bedre tilgjengeligheten litt.

BYGNINGER

De bygningene vi var innom fungerte stort sett greit, både atkomst og innvendige fasiliteter. Vi spiste både frokost, lunsj og middag ute på byen, og de større restaurantene var helt greie både med atkomst og indre fasiliteter, mens de mindre var smale og dype og ikke særlig innbydende for rullestolbrukere. Dette gjelder også de mindre butikkene selv om atkomsten var grei var de trange i motsetning til de større butikkene og kjøpesentrene som var uproblematisk.

UTEOMRÅDER

Havnepromenaden var helt fantastisk. Eget kjørefelt som var merket med rullestolsymbol. Masse ramper som forbandt det øvre og nedre nivå på strandpromenaden. Ellers opplevde vi en utvendig rulletrapp ved siden av en vanlig trapp til et parkområde som lå på en høyde. Dessverre var denne gamle parken ikke tilgjengelig for rullestolbrukere siden terrenget var for bratt.

KONKLUSJON

Barcelona er vel verdt et besøk, spesielt for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Barcelona som Europas mest tilgjengelige by er ikke bare snakk, men en realitet. Her har mange av Europas byer mye å lære, inklusive vår egen by Oslo.

Mr. Universal Design

Barcelona er kjent som en av verdens mest tilgjengelige byer. Vi fikk møte mannen som i stor grad har æren for at det ble slik: Francesc Aragall.

Tekst og foto: Ida C. Freng

Noen ganger tar man jackpoten. Som når man kontakter firmaet bak Barcelonas tilgjengelighetssuksess, og får et møte med sjefen selv. Det er nesten 30 år siden Barcelona virkelig satte fokuset på å skape en tilgjengelig by, og «Design for All Foundations» president Francesc Aragall selv kom inn i arbeidet i 1990.

- De kontaktet meg da, og ville at jeg skulle ta ansvaret for tilgjengeligheten under OL og Paralympics. Dere tuller, sa jeg - det er jo allerede om to år. Jeg mistenkte at de var ute etter noen skyld på dersom det ikke gikk, sier han.

Aragall tok stillingen, og fant snart ut at det handlet mye om å være det viktige leddet mellom de tilgjengeligheten var helt nødvendig for, og arkitektene som skulle legge planene.

- Vi måtte normalisere og selvfølgeliggjøre tilgjengelighet. Et av grepene var å lage et skjema for tilgjengelighet, på samme måte som man har det for det elektriske i en byggeprosess. Det måtte inn helt fra starten av, forklarer Aragall.

RIKTIG TIMING

Det ble hell i uhell da en av byrådene innen urban planlegging brakk beinet.

- Da var tiden inne for å møte alle byens arkitekter. Vi fikk bekreftelse på at byens innbyggere selv ønsket å ha en tilgjengelig by - da ble det et spørsmål om hvordan man skulle få det til, ikke om man skulle få det til. Forskjellen på



NYE IDEER: Presidenten for Universal Design, Francesc Aragall (t.h), jobber nå med å lage sklisikre fotgjengeroverganger. Her viser han prototypen til tilgjengelighetsrådgiver Birger Nymo (midten) og interessepolitisk konsulent Rune G. Huvenes.

å være god eller dårlig i jobben sin ble definert utifra om man klarte å legge inn tilgjengelighet eller ikke. I tillegg ble det ikke åpnet for forhandlinger - ville man beholde oppdrag for byen, så måtte man tegne og bygge tilgjengelig, forklarer han.

Paralympics ble en viktig suksessfaktor for at hele byen skulle omfavne universell utforming.

- Folk skjønnte at det kom mange til gode, at det ikke bare var for noen få, sier Aragall.

EN SELVFØLGE

Når vi forteller at vi i Oslo blir møtt med kostnadsargumentet når vi jobber for universell utforming, så er ikke det en problemstilling han kjenner igjen.

- Her er universell utforming blitt en vane. Politikerne har krevd det, rett og slett. Dessuten er det en bevissthet om at det ikke er noen ekstrakostnader - så lenge man ikke gjør det feil, eller ikke tenker på det fra start, sier han.

Men hva med ulike syn blant ulike politiske partier?

- Det er klart det er forskjeller, men den generelle fellesoppfatningen er den samme, sier han.

«Det er klart at alle skal ha tilgang. Sånn er det bare.»

Enklere vei til extra midler

I juni 2015 ble ordningen permanent, og heretter vil fristene være 15. september og 15. mars. Den 15. september i år var det til sammen 56 NHF-prosjekter som søkte om ExtraExpress-midler. 22 av NHFs 56 ExtraExpress-søknader er tildelt til sammen kr 558.000 kroner!

- ExtraExpress er en svært god ordning for de mindre prosjektene (5.000 og 30.000 kroner), som gjør det mye enklere å sette de gode prosjektideene ut i praksis. Utfyllingen av skjemaet er mindre omfattende, søknaden går direkte til ExtraStiftelsen og saksbehandlingen er mye raskere – maksimalt på 8 uker, forteller Linda Åsheim, prosjektkoordinator i NHF, og legger til:

- Disse faktorene forenkler søknadsprosessen betraktelig. Veien er kortere fra idé til resultat. I tillegg kan prosjektet «risikere» å vinne ytterligere 25.000,- i Extra-trekningen på NRK TV om tirsdagskveldene!

Søkerorganisasjon	Prosjektnavn	Bevilget
Norges Handikapforbund	Aktiv i stol	30000
Norges Handikapforbund	Familiesamling	10000
Norges Handikapforbund	Fjelltur med mestring i fokus	30000
Norges Handikapforbund	Havfiske for rullestolbrukere	30000
Norges Handikapforbund	Hva med familien vår nå, da?	30000
Norges Handikapforbund	Høstsamling 2015	10000
Norges Handikapforbund	Juleavslutning	20000
Norges Handikapforbund	Kanefart	14000
Norges Handikapforbund	Kom igang med rådsarbeidet	30000
Norges Handikapforbund	Konferansehelg om ryggmargsskader i Hammerfest	30000
Norges Handikapforbund	Krafttak for samspill og sang	10000
Norges Handikapforbund	LFS Hedmark	30000
Norges Handikapforbund	Organisasjonsbygging og prosjektstyring	30000
Norges Handikapforbund	Rullestolrugby - 3 aktivitetshelger	30000
Norges Handikapforbund	Ryggmargskonferanse Ullensvang	30000
Norges Handikapforbund	Shuffle board	30000
Norges Handikapforbund	Sittende trening - del 2.	30000
Norges Handikapforbund	Slagkafeer	28000
Norges Handikapforbund	Treff for kvinner med bekkenleddsmerter	16000
Norges Handikapforbund	Trening i festmestring	30000
Norges Handikapforbund	Treningskveld	30000
Norges Handikapforbund	Vinteraktiviteter	30000

AS Naturbetong erverver, utvikler og selger boliger, hovedsakelig i Oslo- og det sentrale østlandsområdet. I tillegg har selskapet ca. 50 utleieleiligheter som løpende leies ut, samt 11 næringslokaler i Oslos beste handlegater som er utleid til butikkdrift. Selskapet har en relativt liten organisasjon med spisskompetanse innen utvikling, markedsføring, økonomi, drift og forvaltning av fast eiendom.

Selskapet har siden 1993 ferdigstilt og levert 80 prosjekter med totalt ca. 5000 boliger, og i løpet av 2015 legger vi ut for salg spennende boligprosjekter på bl.a. Grüner Village på Grünerløkka og Vøyen Hageby på Vøyenenga i Bærum, samt prosjektering av Geilos "beste" utsiktstomt.

NATURBETONG

EIENDOMSUTVIKLER

www.naturbetong.no

Helhetlig rehabilitering i praksis -



FLYFOTO: CatoSenteret sett fra oven.

Her følger et lite «leserbrev» fra en meget fornøyd bruker av CatoSenteret, som har fått nye krefter og inspirasjon til å takle min egen hverdag og fortsatt stå på og ta del i livet rundt meg.

Tekst: Sverre Bergenholdt

Forhistorien er kort, jeg er 69 år, fortsatt med aktiv deltakelse i yrkeslivet (Norges Handikapforbund på engasjement). Var tidligere kontorleder i NHF Oslo og i Akershus/Østfold.

Fikk poliomyelitt som 2 åring, bruker rullestol, men er selvhjulpen. Fikk i 1992 et hjerteinfarkt og må ellers passe på vekta. Har vært velsignet med en god helse, tror bl.a. at aktiv deltakelse innen handikapidretten i mange år har hatt stor betydning. Men de siste 2 – 3 år er formen for nedadgående, vekta øker, smerter flere steder i kroppen, armene og ryggen svikter, kraften ble liksom borte.

Med dette som utgangspunkt, hva gjør jeg nå. Sammen med min fastlege søkes Sunnaas Sykehus om en utredning. I mai kom dommen, «pasienten er fallerende» og for øvrig ble bekreftet smertetilstand og svekket kraft/bevegelse. For meg ble begrepet «fallerende» først noe svært negativt, vondt – nå gikk det utfor... Deretter litt sinne på egne vegne, så «nok er nok», her skal det tas tak. Neste stopp, CatoSenteret allerede i juni, først 4 uker, som ble til 6 uker. Samling i bunn og med stor faglig oppfølging og involvering i tillegg til aktiv egentrening.

Og da kommer eventyret, mitt opphold, for øvrig for annen gang, jeg var her også for rundt 10 år siden, men da var utgangspunktet et helt annet. Jeg skulle den gang mer drive vedlikehold, nå var det alvor, blodig alvor.

Etter noen innledende samtaler ble opplegget klart. Her skulle tas tak i vekta, smertetilstanden, nye treningsformer for bevegelse, smidighet og utholdenhet- ikke styrke. Ingen vits i å belaste allerede «overkjørte» armer og

skuldre. Jeg skulle lære å bruke hjelpemidlene bedre, se på nye hjelpemidler osv. Med «egen» fysioterapeut, ergoterapeut, ernæringsfysiolog, idrettspedagog, smertebehandling, avspenning/hvile og ikke minst mye egentrening var jeg i gang. Jeg er imponert over hvilken individuell oppfølging jeg fikk, hver dag var det 1 til 2 fagfolk direkte involvert i mitt opplegg / trening. I tillegg fikk jeg grundig innføring i riktige øvelser for egentrening. For å gi litt «selvskryt», ingen ting kommer gratis, jeg trente og sto på. Og resultatene kom, det kan jeg underskrive på...

- Etter grundige kostholdsråd, men med eget ansvar for alle måltider kom vektreduksjonen. 3 – 4 kilo ned mens jeg var på CatoSenteret, senere ytterligere vektreduksjon. Jeg er i gang, selv om jeg fortsatt er permanent rullestolbruker.
- Smertene, konstant i armer, skuldre og rygg løsnet, endret karakter. Nå kan jeg igjen bevege meg, strekke ut, bruke overkroppen uten at smertene slår til for fullt. Jeg fikk øvelser som styrket kroppen for øvrig, der-

et eventyr fra virkeligheten

med ble smertepunktene avlastet.

- Jeg kom meg tilbake i bassenget med svømmetrening. Ikke som før i full vigør, men med kontrollerte øvelser og vannlede på nytt.
- Aktivitetshjelpemiddelet Nu Step fikk fart på blodløpet i dårlige ben, styrket ryggen, uten at jeg belastet armene og er trolig hovedgrunnen til at smertene kom under kontroll. Her har jeg nå ankesak med NAV, når man er over 26 år er det ikke alltid like enkelt å få godkjent aktivitetshjelpemiddel. Dvs. kunne forhindre nytt infarkt, blodpropp, nye smerter, ikke minst gi meg lysten til å fortsette mitt aktive liv. Selv om man er over 26 år er dette en dimensjon langt ut over NAV Oslo/Akershus Hjelpemiddelsentral sin grunnholdning om trening og treningshjelpemidler kontra aktivitetshjelpemidler. Aktivitet er for meg ikke minst muligheten for fortsatt å kunne arbeide og fungere i hverdagen best mulig. Da bør man se helheten, vurdere gevinsten, ikke «låse seg fast» i båsene «trening kontra aktivitet».
- Trening fra rullestol med blant annet slynge var nytt for meg. Her følger jeg nå opp hos min fysioterapeut i Son.
- I samarbeid CatoSenteret og egen kommune er nye hjelpemidler på gang. En mer tilpasset og riktig rullestol, en arbeidsstol hjemme, hjertebrett og søsterhjelp til bruk i egen seng for å nevne noe. Viktig i et helhetsopplegg at også hjemkommunen ble involvert.
- Fortsatt har jeg noen utfordringer tilbake, evt. trengs operasjon. En arm er stivnet helt og «godbenet», det vil si venstre kne som fortsatt har noe funksjon skal utredes og eventuelt opereres. Nær 70 år med polio har krevd sitt.



NYE GREP: Variert trening er viktig.

- Tilbake på jobb, kan det blir bedre.
- Livslyst og hverdagslivet er nå så mye enklere, jeg er i gang igjen.

Fra mitt utgangspunkt «fallerende, nærmest klar for «parkering» er jeg nå i full gang. For meg og min nærmeste familie er dette viktig, men trolig har også sommerens opphold på CatoSenteret medført at jeg i en samfunnsmessig forstand kan bidra mer fremover.

CatoSenteret er en privat rehabiliteringsinstitusjon og brukerne må betale en mindre egenandel for sitt opphold. For meg ble dette en god investering. Jeg anbefaler derfor CatoSenteret på det varmeste, flere enn meg bør få et slikt oppsving. I samtaler med andre pasienter fikk jeg også høre at min historie ikke er unik, det er flere som melder om stor personlig fremgang.



IKKE BARE HARDTRENING: Dyreassistert terapi finner man også på senteret.



Av Bente Kaldheim
Avdelingsleder
Rådgivning og Utredning
Hjelpemiddelsentral Oslo
og Akershus/NAV



Bedre opplæring skal føre til færre uhell

Har du en elektrisk rullestol, seng eller personløfter fra hjelpemiddelsentralen? Hvis ja, fikk du god nok opplæring da du fikk hjelpemidlet? Kanskje ikke. 1. januar 2016 trer det i kraft en ny ordning som stiller krav til hvordan opplæringen skal gjennomføres.

Hvert år leverer hjelpemiddelsentralene i Norge ut hjelpemidler til rundt 130 000 ulike brukere. I følge Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB) skal det foreligge rutiner som sikrer at du får systematisk opplæring i bruk av elektromedisinsk utstyr som elektriske rullestoler, senger og personløftere. Det skal også dokumenteres at opplæringen er gitt. Målet er å forebygge uhell og ulykker.

KOMMUNEN HAR ANSVARET FOR OPPLÆRING

Det er kommune- eller bydelsterapeuten som har ansvaret for å gi deg opplæringen, og hjelpemiddelsentralen har ansvaret for å lære opp terapeuten. Hjelpemiddelsentralene har i mange år holdt kurs for terapeuter, og terapeuter eller leverandører har lært deg og dine hvordan dere skal bruke hjelpemidlene. Hvor systematisk opplæringen har vært har nok variert fra sak til sak. Derfor har NAV Hjelpemidler og tilrettelegging laget en egen godkjenningssordning for alle terapeuter som skal søke om og gi opplæring i bruk

av elektriske rullestoler fra 1. januar 2016.

GODKJENNINGSORDNING FOR ELEKTRISKE RULLESTOLER

For å bli godkjent må terapeuten først gjennom et e-læringskurs om elektriske rullestoler og bestå en test. I tillegg må terapeuten delta på et praktisk kurs på hjelpemiddelsentralen. På kurset går rådgiverne på hjelpemiddelsentralen gjennom hvordan terapeuten skal gi brukeropplæring ved å benytte et opplærings skjema og en veileder utarbeidet av NAV Hjelpemidler og tilrettelegging. Terapeuten må også kjøpe rullestolene i ulike omgivelser både ute og inne.

Når terapeuten har bestått kursene, er hun kvalifisert for å søke om elektrisk rullestol for deg og gi deg en systematisk opplæring i bruken av rullestolen. I følge NAV Hjelpemidler og tilrettelegging har brukerpasbrukere ikke anledning til å delta på kursene for å bli godkjente formidlere. Om du er brukerpasbruker, må en lokal terapeut være involvert i søknaden din om elektrisk rullestol.

GODKJENNINGSORDNING FOR SENGER OG PERSONLØFTERE

NAV Hjelpemidler og tilrettelegging har også laget et e-læringskurs om senger og personløftere. Alle terapeuter som

skal søke om og gi opplæring i bruken av disse hjelpemidlene etter 1. januar 2016 må gjennomgå kurset og bestå testen. For disse hjelpemidlene gjennomføres det ikke praktiske kurs.

E-læringsopplegget for senger og personløftere kan også benyttes i opplæringen av andre som bruker disse hjelpemidlene for eksempel i omsorgsboliger, i hjemmesykepleien eller på skoler, uavhengig av hvem det er som eier hjelpemidlet.

KOMMUNEN DOKUMENTERER OPPLÆRINGEN

Det er kommunen din sitt ansvar å dokumentere opplæringen terapeuten gir deg enten det gjelder elektrisk rullestol, seng eller personløfter, og kommunene og bydelene jobber nå med hvordan dette skal gjøres i praksis.

MER INFORMASJON OM ORDNINGENE

Om du har lyst til å lese mer om godkjenningssordningene så finner du informasjon på www.nav.no. Klikk deg inn på «NAV og samfunn» og lenken «Hjelpemidler – samarbeidspartnere» og klikk på boksen «Godkjenningssordninger».

Så håper jeg at neste gang jeg spør om du fikk god nok opplæring i hvordan du skal bruke din nye elektriske rullestol, seng eller personløfter, så er svaret ja.



Oslo kommune
Bymiljøetaten

PIGGRIE DEKK

gir renere luft!



Piggdekk river opp asfalten og skaper svevestøv. Svevestøvet skaper dårligere luftkvalitet for alle. Det er grunnen til at du må betale gebyr om du kjører med piggdekk i Oslo. Du kan velge mellom dags, måneds- og sesongoblat. Prisene er henholdsvis 30, 400 og 1200 kroner. Biler fra og med 3500 kg må betale dobbelt.

Piggdekkgebyret gjelder fra 1. november 2015 til og med 3. april 2016. På nettsiden www.piggav.no får du vite hvor og hvordan du kjøper oblater.



PIGGAV.no
for fremtiden

Ingen ekstra gebyrer

Leger får ikke lenger lov til å kreve gebyrer for bruk av betalingskort og timebestilling på SMS. Det er resultatet av takstforhandlingene mellom Helse- og omsorgsdepartementet, Kommunenes Sentralforbund og de regionale helseforetakene på den ene siden, og Den norske legeforening på den andre siden, skriver Helsedirektoratet på sine nettsider.

Nettopp problemstillingen om administrative gebyrer for kortbetaling og sms-bestilling ble tatt opp under forhandlingene, og partene ble enige om følgende: "Medlemmets egenandeler/egenbetalinger for å oppsøke lege er uttømmende regulert i forskriften, jf. kap II. Leger er forhindret fra selv å kreve, eller inngå avtaler som innebærer, pasientfinansiering av administrative systemer som betalingstjenester, timebestillingsystemer og lignende.

Dersom pasienten ønsker å motta faktura, kan det avkreves et fakturagebyr. Fakturagebyret skal ikke overstige kostnadene ved faktureringen."

Den nye ordlyden tas inn i § 2 nr. 6 i stønadsforskriften som en presisering fra 1. januar 2016.



Økt grunnpensjon

I statsråd tidlig i november fremmet regjeringen lovendringene som må til for at forslaget om å øke grunnpensjonen til gifte og samboende pensjonister til 90 prosent av grunnbeløpet skal kunne gjennomføres, opplyser regjeringen i en pressemelding.

Før lovendringen fikk gifte og samboende pensjonister 85 prosent av grunnbeløpet, mens enslige får 100 prosent. Det betyr en økning på 4000 kr årlig per person, altså 8000 kr årlig per par.

– Jeg er glad for at vi nå får gjennomført et tiltak som betyr mye for mange pensjonister. Forskjellen i grunnpensjon mellom gifte/samboende og enslige pensjonister har fremstått som urimelig stor, sier arbeids- og sosialminister Robert Eriksson i pressemeldingen.

Danske venner advarer



Jeppe S. Kerckhoffs, politisk konsulent i Dansk Handicap Forbund, advarer sterkt mot å gjennomføre den norske kommunereformen på samme måte som man har gjort i Danmark, skriver Norges Handikapforbund på sine nettsider. Det var under NHFs paneldebatt under Arendalsuka at Kerckhoffs uttrykte sin bekymring.

– Vi har opplevd en voldsom vekst i antall klager, og vi må som organisasjon bruke mye krefter på å hjelpe til i enkeltsaker. Rettssikkerheten er under press, når det i dag er kommunen alene som tar avgjørelsene, sier Kerckhoffs til avisen Nationen. Norges Handikapforbund har protestert og advart politikerne her hjemme om det samme. Noen av scenariene funksjonshemmedes organisasjoner i Norge har skissert, skjer allerede i Danmark, forteller han til avisen:

– Resultatet blir sentralisering på bakgrunn av at de beste tilbudene finnes sentralt i de største kommunene. Vi hører fra brukere som bor i utkantstrøkene at kommunen de bor i ikke kan tilfredsstille brukerens behov. De ikke har noe annet valg enn å flytte, sier Kerckhoffs.

Ny henvisningsveileder

En ny digital henvisningsveileder skal bidra til at henvisninger som blir sendt til spesialisthelsetjenesten inneholder nødvendig informasjon, slik at pasienten møter et best mulig planlagt forløp, melder helsedirektoratet på sine nettsider.

Veilederen gjelder alle fagområder og er utviklet i samarbeid med fagmiljøer og brukere. For å sikre bedre samhandling innføres også nye koder i kodeverkene. Ny kode for hastergrad betyr at henvisninger merket med «haster» må vurderes tidlig (snarest) i vurderingsperioden på 10 dager.

Ny frivillighetsstrategi

I midten av august lanserte Frivillighet Norge, KS og Helse- og omsorgsdepartementet en ny strategi for frivillig arbeid i helse- og omsorgssektoren.

- De frivillige utgjør et viktig supplement til det offentlige. Vi må ta i bruk alle ressurser for å møte fremtidens utfordringer i helse- og omsorgssektoren. Målet med strategien er å redusere ensomhet og styrke den enkeltes sosiale nettverk. Da trenger vi en felles innsats, sier helse- og omsorgsminister Bent Høie på regjeringen.no.

Strategien skal legge til rette for samarbeid mellom offentlig og frivillig sektor og bidra til å rekruttere flere frivillige til helse- og omsorgsfeltet.

Du finner den på:

www.regjeringen.no/contentassets/4458634b21274b349a602c9a00ff116f/nasjonal_strategi_frivillighet.pdf



Foto: Bjørn Stuedal

Frivillige organisasjoner og foreninger har de aller beste prisene på Soria Moria. Ta kontakt for et tilbud!



SORIA MORIA
HOTELL

soriadoria.no Voksenkollveien 60, 0790 Oslo
booking@soriadoria.no Tlf. 23 22 24 00



«Kom i gang med en enklere måte å handle dagligvarer på!

Hos Dagligvarepressen kan du som bor i Oslo og deler av Akershus bestille på nett og få varene levert hjemme på døren.

NHF-medlemmer får fri frakt på alle leveringer (verdi kr. 99).

5 % av det beløpet medlemmene handler for, går tilbake til NHF i din region.

Kontakt gjerne vårt kundesenter på telefon 21 99 50 00, så hjelper vi deg i gang! Besøk nettsiden www.dex.no. Der kan du også sjekke om tilbudet gjelder der du bor.

Velkommen til en enklere hverdag med Dagligvarepressen!»



Dagligvarepressen
- en enklere hverdag

Rullestoltennis - går det an?



DREVEN SPILLER: Trener Tim Berg holdt oppvisning i rullestoltennis under Hjelpemiddelmessa 2014.

Svaret er ja - det fungerer i aller høyeste grad og er en stor idrett internasjonalt. Under Paralympics i London 2012 var semifinaler og finaler i tennis det som ble utsolgt først.

Tekst: Einar Enevoldsen
Foto: Ida C. Freng

Idretten har sin bakgrunn i USA på midten av 70 årene og frem til i dag. Det har vært en stor utvikling på utstyrsfronten og det er kommet mange nye løsninger. Nivået i dag er høyere en noen gang og de land som dominerer er Nederland, Japan, Frankrike, Sverige, USA og England.

Man spiller på samme banestørrelse som gående, noe som gjør at man lett kan integreres i eksisterende klubber og anlegg- forutsatt at de er tilgjengelige for rullestol. Forskjellen er at rullestoltennis kan benytte 2 sprett på ballen mot 1 sprett hos stående. Dette gjør at

man får litt bedre tid til å rekke ballen, noe som kan komme godt med i kampens hete. Øvrige regler er i hovedsak som for stående, samme poengtelling med game, set og match.

Det er fullt mulig å starte med å spille i en vanlig rullestol men etter hvert trener man en tennisrullestol for å utvikle spillet sitt. Den er veldig lik basketrullestol i utformingen, med mye camber, man sitter dypt nedi og har eget støt-tehjul bak for å forhindre at man tipper bakover ved brå hastighetsøkninger. Tennisrullestol er noe man kan søke NAV om hvis man ønsker å drive med rullestoltennis som aktivitet. Rackerter og baller er det samme som stående bruker. Her har en mulighet med å begynne med baller som går saktere, såkalt play and stay.

Man kan spille rullestoltennis på forskjellige nivåer. Noen driver det som en konkurranse idrett, andre er mosjonsspillere som bare vil ha det gøy. En trening varer typisk fra 1 til 2 timer. I

Norge har vi 4-5 spillere som spiller på konkurransenivå og en like stor gruppe som spiller på mosjonsnivå. Det er en forutsetning at man har god koordinasjon og bra med kraft i armene for å spille rullestoltennis. Man må bevege seg raskt rundt på banen under match, da poenget med spillet er at motstanderen legger ballen der du har problemer med å rekke den. Typiske grupper som spiller er ryggmargsbrokk, poli-oskadde, benamputerte, paraplegikere, tetraplegikere og andre med nedsatt gangfunksjon.

Det er delt inn i 2 klasser hvor du har tetra-klassen hvor de med nakkeskade kommer inn og para-klassen på alle de andre skadeformene samles. Det spiller ingen rolle om man er inkomplett eller komplett skadet, alle får være med.

Interesserte kan ta kontakt med trener Tim Berg i Oslo Rullestoltennis Klubb, på e-post: tim.berg@live.no eller mob. 920 80 901.

Nå er det hjelp å få!

Sliter du med søknadsskriving, eller synes du det er kronglete med klager?
I høst lanserte NHF et nytt tilbud, der du kan få hjelp.

Tekst: Kristin Berg/NHF
Foto: Ida C. Freng

I NHF har vi mange medlemmer med lang og bred erfaring fra møtet med hjelpeapparatet. Vi lanserer nå et nytt tilbud hvor du kan få god hjelp med søknader og klagesaker. Våre frivillige saksassistenter kan hjelpe deg med saker innen pasientrettigheter samt kommunale helse- og omsorgstjenester.

Dette betyr at uførepensjon, arbeidsavklaringspenger og hjelpemidler ligger utenfor det saksområdet vi foreløpig kan hjelpe deg med. SAFF-linja er betjent av våre frivillige saksassistenter og er et samarbeid mellom NHF og pasient- og brukerombudet.



DEBUTANT: Marius Korsell fra Landsforeningen for Slagrammede var førstemann til å betjene SAFF-linja.

HVILKEN HJELP KAN DU FÅ?

- Skrive- og lesehjelp:
Mange opplever søknadsprosessen som slitsom. Våre saksassistenter kan lese igjennom søknader og gi deg innspill og veiledning. Fagpersoner fra ombudet kan bistå deg, dersom det blir en klagesak.
- Hjelp til å sortere i kaos:
Saksassistenter kan gi innspill ut fra erfaring og stille spørsmål for å legge en plan for videre handling.
- Forberede en samtale/et møte: Mange gruer seg til å ta opp ting med hjelpeapparatet. Kanskje har kommunikasjonen kommet inn i et fastlåst spor. Da kan du og saksassistenten forberede hva som skal sies og hvordan du kan legge opp løpet videre.

HVEM KAN HENVENDE SEG?

Vi ønsker å nå både medlemmer og folk som ennå ikke har tegnet medlemskap. Først og fremst er SAFF-linja et tilbud for mennesker med en fysisk funksjonsnedsettelse. Velkommen!

Hvor kan man henvende seg?

SAFF-linja er åpen hver torsdag kl 13 - 16, det er i dette tidsrommet at saksassistenter besvarer telefonen og e-poster.
Tlf.nr: 904 09 963
E-post: saff.oslo@gmail.com

VELKOMMEN TIL
TILRETTELEGGEREN

Gjennom dedikerte medarbeidere, moderne fasiliteter og store rom bygd i henhold til universell utforming, kan vi tilby et komfortabelt opphold. Vi er et hotell som alltid vil tilrettelegge etter ditt behov!

**RADISSON BLU HOTEL AND PARK INN BY RADISSON
HOTEL & CONFERENCE CENTRE OSLO ALNA**
Tevingveien 21 Alna, 1081, Oslo, Norge
T: 23 28 77 00

Radisson BLU
HOTEL, OSLO ALNA

park inn
HOTEL & CONFERENCE CENTRE OSLO ALNA

Ut og spise i Oslo?

Synes du det kan være vanskelig å finne tilgjengelige utesteder og restauranter? Nå finnes det råd!

Tekst: Ida C. Freng

Foto: Faksimile Aftenposten/OsloBy

NHF Oslo-kontoret får stadig henvendelser fra både tilreisende og fastboende om tips til restauranter og utesteder som er tilgjengelige. En veldig god nyhet denne høsten, er at OsloBy (Aftenpostens Oslo-sider red.anm) har begynt å legge inn tilgjengelighet i sine restaurantanmeldelser.



Avdelingsleder i Oslo By Anders Ruud svarer på hvorfor de har valgt å ta inn tilgjengelighet som et aspekt:

- Det var faktisk tips fra våre lesere som førte til at vi har tatt dette inn i anmeldelsene. Vi var helt enige i at dette er relevant og viktig informasjon, og ba derfor anmelderne om å sjekke dette, i tillegg til det de vanligvis sjekker under sine restaurantbesøk. Det vil de fortsette med, skriver han til Quarten.

Men hvilke kriterier legger så anmelderne til grunn for at et sted skal få godkjent som tilgjengelig?

- Våre matanmeldere gjør en enkel sjekk av at inngangspartiet er rullestolvennlig. I tillegg sjekkes det at toalettet er lett tilgjengelig for alle - også i rullestol, sier Ruud.

Enn så lenge må man lete litt blant anmeldelsene for å finne «de riktige», men dette kan det etter hvert bli en enklere løsning på:



- Vi sjekker nå muligheten for å få opprettet egne lister i vår restaurantguide (restaurantguiden.osloby.no) med kun restauranter som er merket som tilgjengelige, sier han.

En slik liste har administrasjonen i NHF Oslo allerede laget på våre egne nettsider oslo.nhf.no, under ikonet «Spise i Oslo?» på forsiden vår. Den består per nå av en rekke av anmeldelsene fra OsloBy, samt andre steder vi vet om/har fått tips om fra medlemmer og andre. NHF Oslo har ikke dobbeltsjekket opplysningene/tilgjengeligheten på OsloBys steder, men vi håper at listen kan gi en god pekepinn. Det kan være lurt å sjekke med restauranten selv for å være sikker.



Vi ønsker Christiania
Quarten og deres lesere

*god jul og
godt nytt år.*

Sophies Minde Ortopedi AS - Besøksadresse: Trondheimsveien 235, bygg nr 79 - 0514 Oslo
Postadresse: Postboks 493, Økern - 0512 Oslo - Tlf: 22 04 53 60
E-post: post@sophiesminde.no - www.sophiesminde.no



- Proteser
- Arm og benproteser
- Ortoser
- Ortoser for ankel, kne, ben og arm
- Korsetter
- Tilpasset fottøy
- Fotsenger
- Spesialfottøy
- Ortopedisk sydd fottøy

Til alle min unge funksjonshemmede søstre og brødre der ute.
Jeg vet hvordan dere har det, men ikke slutt å drømme.
Drømmen om en fremtid hvor vi ikke blir sett på som en byrde, men heller en ressurs. Ikke misforstå meg, det er VÅR oppgave å rope ut og snakke, for om vi ikke snakker kommer vi ikke til å bli hørt.

Til alle mine unge funksjonshemmede søstre og brødre der ute.
Du kommer deg ut av det. Hva det enn nå enn måtte være.
Du kommer deg opp bakken uten noens hjelp. Tro meg.

Til mine unge funksjonshemmede søstre og brødre der ute.
Du er vakker.
Når beina rister og ryggen din er stiv, må du ikke miste motet.
Ikke bli flau når folk ser på deg rart fordi du alltid må ha med deg bagen på toalettet.

Til mine unge funksjonshemmede søstre og brødre.
ikke ta nei for et nei, for du klarer det, og du SKAL.

Salamatu Kamara

Nytt likestillings- og diskrimineringsombud

18. januar overtar Hanne Bjurstrøm (Ap) stillingen etter Sunniva Ørstavik, som har hatt stillingen siden januar 2010. Ombudet har som hovedoppgave å fremme likestilling og hindre diskriminering blant annet på grunnlag av kjønn, etnisitet, religion, livssyn, funksjonsevne, seksuell orientering, kjønnsidentitet, kjønnsuttrykk og alder.

– Jeg er trygg på at vi får et ombud som vil fortsette å løfte fram viktige saker i samfunnsdebatten og ivareta alle ombudets arbeidsoppgaver på en meget god måte, sa barne-, likestillings- og inkluderingsminister Solveig Horne (Frp) under pressekonferansen der nyheten ble sluppet.

Bjurstrøm er jurist, og har inntil nå jobbet som spesialrådgiver i Klima- og miljødepartementet. Bjurstrøm var arbeidsminister i den rødgrønne regjeringen fra 2009 til 2012.

– Som tidligere arbeidsminister er jeg opptatt av arbeid som en viktig inngang til sosiale og kulturelle nettverk, sier Bjurstrøm til hegna.no



ARCASA arkitekter as

Vi samarbeider med Norges Handikapforbund om fremtidsrettede boliger universelt utformet på Kringsjø i Oslo.

www.arcasa.no



Om bloggen: Quarten introduserte i fjor leserne for bloggen «Plutselig Rullestol», der Carine Ødegaard lar deg følge hennes liv etter ulykken som gjorde henne til rullestolkjører. Denne gangen får vi servert et moderne folkeeventyr!

Et moderne folkeeventyr

23/10/2015 - 1 COMMENT

Det var en gang for lenge siden en jente som hadde tenkt seg til landet kalt Arbeidslivet. Hun hadde hørt at det kunne være vanskelig, men mange hadde jo klart det før henne, så hun var ved godt mot. Problemet til jenta var at hun bodde på et stort slott kalt Sunnaas, og derfra var det vanskelig å komme seg helt til Arbeidslivet. Mange av egenskapene man opprinnelig hadde ble borte før man kom inn på dette slottet, men til gjengjeld fikk man noen gode hjelpere.

En av hjelperne het Sosionomen. Hun var både fager, god og snill, men fremfor alt svært hjelpsom. Sosionomen klarte derfor å få til et møte mellom jenta og Nav Arbeid. Nav Arbeid skulle visst være en svært god hjelp på veien til Arbeidslivet, så jenta var svært optimistisk. Hvis du kommer til grensekontrollen, gjerne kalt jobbintervju, kan du fortelle at Nav har tilretteleggingsgaranti, sa Nav Arbeid. Da skal det ikke være noe vanskeligere for deg, selv om du har bodd på Sunnaas slott. Trenger du noe utstyr? Nei, jeg har fått så mye fra en av mine andre hjelpere her på Sunnaas; Ergoterapeuten, sa jenta. Flott sa Nav Arbeid, da går det nok bra. Hurra, tenkte jenta, og begynte å planlegge ferden mot Arbeidslivet.

Hun la i vei, og det langt om lenge og lengre enn langt før hun nådde første grensekontroll. Kom ikke hit, sa grensevokterne, vi vil ha noen som bor her fast, ikke noen som bare vil være her deler av tida. Nei vel, tenkte jenta, og dro videre til neste grensekontroll. Der skjedde det samme igjen. Faktisk måtte jenta gjennom syv grensekontroller før noen endelig sa at det var greit at jenta kul ville være i Arbeidslivet deler av tida. Stolt fortalte jenta om tilretteleggingsgarantien, og at Nav skulle hjelpe henne der det behøvdes.

Jeg trenger automatiske døråpnere, sa jenta til Nav. Det skal du få, sa Nav, men ingenting skjedde. Jeg trenger funksjonsassistenter, sa jenta til Nav. Det skal du få, sa Nav, men ingenting skjedde. Jeg trenger et sted å la hesten min hvile mens jeg er innendørs, sa jenta til Nav. Det koster mange tusen. Det må vi se på, sa Nav.

Det gikk både en og to fullmåner, men ingenting skjedde. Jenta klarte seg fint i Arbeidslivet, men skulle gjerne hatt en hev-senk-pult så hun kunne avlastet litt mer. All tiden hun satt stille foran en PC-skjerm var ikke bra for kroppen til jenta. Det må jo Nav klare, det er hverken kostbart eller vanskelig å få tak i, tenkte jenta. Men nei. Det må Arbeidsgiver ta ansvar for, sa Nav, for det er hverken kostbart eller vanskelig å få tak i.

Hva med tilretteleggingsgarantien da, tenkte jenta. Ikke kommer jeg inn dørene, ikke får jeg den praktiske hjelpen jeg skal ha, dyr stallplass må fikses selv (selv om Arbeidsgiver var hjelpsom!), og noe så enkelt som en hev-senk-pult er umulig å oppdrive? Var det bare skryt, Nav?

Slutt.

Du la kanskje merke til at dette eventyret ikke sluttet med "så levde de lykkelige alle sine dager" eller "så fikk hun prinsen og halve Arbeidslivet attpå", men det er fordi vi enda ikke vet hvordan eventyret ender.

Konfliktfylt kjærlighet

Ragnhild Anita G. Bjørklund er kanskje best kjent som poet for Quartens lesere, ettersom hun ofte har levert dikt til medlemsbladet. Nå er hun imidlertid bokaktuell.

Tekst: Publica Bok/Ida C. Freng
Foto: Publica Bok

Hennes nye roman har fått tittelen «Skyggen bak drømmen», og Quarten bringer her et intervju og omtale fra forlaget.

– Idéen til *Skyggen bak drømmen* kommer fra en historie jeg skrev på begynnelsen av 90-tallet, og sendte inn til en romankonkurranse, forteller Ragnhild Anita G. Bjørklund.

– For tre år siden fant jeg den frem igjen fra skapet for å skrive den om, og for å gi den litt mer «kjøtt på beinet». Denne historien har jeg tenkt på siden jeg var ung og gikk på skolen i Kristiansand.

– Mine tidligere utgivelser gjorde at jeg hadde lyst til å finne frem dette manuset fra skapet igjen for å «prøve lykken på ny.» Det var annerledes å jobbe med dette når jeg var 53 enn når jeg var 29 år, og kom rett fra litteraturstudiet på Blindern. Etter hvert som jeg jobbet med teksten, ble drivkraften og inspirasjonen mye sterkere. Behovet for å «komme seg bort fra sin egen traurige hverdag» ved å skape et romanunivers er stor.

– Romanen har en historie som i utgangspunktet kunne ha skjedd i virkeligheten. Dette betyr videre at livslagnadene for de tre hovedpersonene med ett blir forandret til noe annet enn



NY ROMAN: Ragnhild Anita G. Bjørklund er ute med ny bok. Denne gangen byr hun på en kjærlighetshistorie med konflikter og omveltninger.

forventet. Ingen kan forvente at alt i livet skal gå som planlagt.

– Det var vanskelig å finne frem til den rette tittelen som kunne være dekkende for denne historien. Jeg og mannen min diskuterte og prøvde flere alternativer, men kom til slutt frem til *Skyggen bak drømmen*, fordi det er skygger bak drømmene til de tre hovedpersonene. Det vil si at ikke alt gikk som de trodde, men at det skjer noe annet som ikke helt var planlagt.

Ruth på 18 år er en flink og målrettet skoleelev som går tredje året på videregående, treffer den ti år eldre Rolf som studerer psykologi på Blindern. Ruth synes at han er kjekk og spennende mens han synes at hun er ung, søt og tiltrekkende. De stifter bekjentskap som utvikler seg til gjensidige følelser overfor hverandre. På en annen kant av landet bor Siri, som er en barndomsvenninne av Rolf. De to har en gammel avtale fra barndommen, men som for Siri fremdeles er gjeldene. Så skjer det

noe med begge kvinnene, på hver sin kant, som gjør at fremtiden blir annerledes enn forventet.

Noen bestemt målgruppe hadde hun ikke i tankene da hun skrev boka, men hun håper at lesere i alle aldre, fra ungdom til de eldre, kan ha glede av historien.

Hvordan var skriveprosessen for Bjørklund?

– Som sagt, jeg hadde lyst til å jobbe mer med en tidligere idé etter at den forrige romanen min, *Kvinnen fra en annen tid* ble utgitt vinteren 2013. På vårparten samme år fant jeg frem mappen med det gamle papirmanuset. Under hele skriveprosessen lå det gamle papirmanuset bak meg, men det gikk lang tid før jeg torde å lese dette på nytt. Det var den samme handlingen, men mye enklere. Jeg skrev inn flere hendelser og flere støttepersoner som skulle være med på å forsterke handlingen. Disse er venner og slektninger av hovedpersonene. Selv om jeg begynte på dette manuset i april 2013, var det sommeren og høsten 2014 at jeg virkelig kom i siget, som det heter, og virkelig fikk fart på handlingen. Jeg tenkte, diskuterte hendelsesforløpet med mannen min, og fikk nye idéer. Etter hvert som jeg skrev, dukket det opp nye ting og episoder som jeg ikke hadde tenkt på. Det er det som er så spennende med å være forfatter!

– Om jeg skulle si noe om hvorfor *min* bok skulle bli plukket opp fra bokhylla, må det være først og fremst fordi den er både enkel og spennende på samme tid. Det er en kjærlighetshistorie med konflikter og omveltninger. Jeg håper også at leserne vil finne den interessant og rørende.