



Norges  
Handikapforbund  
Oslofjord Vest

# grenseløst

04/2024 \* Vestfold og Telemark og Buskerud \* Norges Handikapforbund

PRIVAT  
BRYGGE

Kun av - og påstigning

## Jomfruland snart for alle

Side 06-07

TV-aksjonen 2025 til Atlas Alliansen • Årets SAFO TVB konferanse • Rehabilitering:  
Et geografisk lotteri? • Leserinnlegg: Byrde i samfunnet • Skytetrening i Breidablikk •



Regionleder

Gro Rohde  
ansvarlig redaktør

# Hei på dere alle

Sakte, men sikkert sniker høsten seg innpå oss. I dag blåser det så det uler i hushjørnene, men jeg er superfornøyd for at det ikke er kommet snø! Det merkelige denne høsten er jo at allerede i juli begynte villvinen på garasjen her hjemme å skifte farge til rødt så da var det fort å tenke at denne vinteren kommer til å bli lang. Jeg hater lang vinter, men selv om temperaturen leker jojo har vi heldigvis vært forskånet fra både snø og kuldegrader foreløpig.

## Tilbakeblikk på sommeren

Jeg reiser på ferie stort sett samme tid hvert år, det er mye som skal klaffe når man reiser med flere med tilpassingsbehov og en haug med hjelpemidler og medisinsk utstyr. Favoritt stedet jeg reiser til er Gran Canaria og har en fast plass som fungerer veldig godt for meg og min familie. I år møtte jeg en som har startet opp en klinikk, som heter Gran Canaria Disability & Mobility Centre, der kan man få leid det meste av hjelpemidler slik at man slipper å drasse med seg masse ekstra. De har doforhøyere, gæstoler, små og store skutere og en haug med andre hjelpemidler, de har også andre praktiske ting som air conditioner, air fryer, barnevogner osv. De samarbeider med flere store internasjonale hjelpemidelfirmaer. Det finnes flere firma, men akkurat dette firma har forsikring og er godkjent av myndighetene til å leie ut til både hotell gjester og privatboende. Vi vet jo at det kan være masse papirarbeid for å få de tillatelser som trengs, spesielt viktig er det med forsikring dersom noe skulle skje! De både leverer og henter hjelpemiddelet. Paul og hans kolleger brenner for at mennesker med nedsatt funksjonsevne skal ha de samme mulighetene som andre og de strekker seg veldig langt og er utrolig hjelpsomme. De er opptatt av at hjelpemiddelet skal passe til den som skal bruke det og det skal være trygt. Vi skulle leie en liten sammenleggbare skuter til min mamma så hun kunne være med litt mer rundt, den vi hadde i tankene var lik den ene som man får på Nav her, men den ble for ustø og usikker for henne, så de fant en annen som vi kunne dele i 3 så vi fikk den inn i bilen. Utleierne var bekymret for om hun ville klare kanter og svinger pga. små hjul foran på den minste modellen (den vi får fra Nav), derfor valgte vi den andre. For oss som pårørende og for mamma så følte det veldig trygt at de tenker sikkerhet for bruker fremfor hva de tjener mest på. Det vitner om seriøsitet! Vi pratet mye om hvordan mennesker med nedsatt funksjonsevne har det i forskjellige land, og Paul fikk også høre om hvordan vi kan melde oss inn i forskjellige organisasjoner og på den måten finne et felleskap. Vi vet jo også at det er mange som ikke melder seg inn i organisasjoner, men uansett så skal alle mennesker få reise på ferie og få opplevelser. Så skal dere reise til Gran Canaria og trenger ha med masse hjelpemidler ville jeg rett og slett søkt opp Gran Canaria Disability & Mobility Centre på WhatsApp eller kikket på Facebook siden deres. Man kan også sende e-post til dem. Jeg er i alle fall veldig glad for at jeg slipper drasse med meg en haug til neste år, men heller kan leie det der. Da slipper jeg å krangle med flyselskap og få viktige ting ødelagt som igjen gjør at ferien blir ødelagt.

## Gratulerer til NHF Vestfossen

I år fyller NFH Vestfossen 80 år! Jeg er så heldig at jeg har blitt invitert til å feire dagen sammen med de lørdag 16 november, det gleder jeg meg til. Jan Ronald Skogsrud er mangeårig leder av sitt flotte lag, jeg har vært på besøk hos dem før på årsmøte og det blir veldig koselig å se igjen medlemmer og kjente ansikt, se fellesskapet og kjenne VI

følelsen. NHF Vestfossen har fine aktiviteter for sine medlemmer Gratulerer så masse med 80 års dagen og tusen tusen takk for den fantastiske gode innsatsen dere i laget gjør!!

## Utsatt årsmøte og bytting av landsmøteår

Alle våre lokallagsledere får protokoll fra regionstyremøtet, men jeg tenkte å skrive litt om et par ting derfra her også så det ikke skal bli noen misforståelser. Fra sentralt hold er det kommet forslag om ekstra ordinært landsmøte for å avgjøre at landsmøtet kan flyttes til 2026, det var lederkonferansen i september positivt tinnstilt til. Det gjør at vi slipper ha landsmøte midt i stortingsvalg perioden og dermed kan benytte tiden til viktig påvirkning rettet mot stortingspolitikere som kan endre livssituasjonen til oss funksiser. Kommunepolitikere er også viktig for de kan gjøre endringer i kommunene, men stortingspolitikere er de som kan endre så det virkelig teller. Dersom landsmøtet blir flyttet er føring/ anbefaling fra sentralt at også regionene flytter sine årsmøter, og det er anbefalinger fra sentralt som vi da følger. Derfor besluttet vi på regionstyremøte nå i oktober at vi skal flytte vårt årsmøte til 2026 som anbefalt, men vi vil avholde en fysisk lederkonferanse 5-6 april 2025 i Skien fritidspark hotell. Lokallagene vil få nærmere informasjon når det nærmer seg, men det er greit å allerede nå holde av datoen, slik at lokallagene er forberedt på hvem de skal sende. Det vil jo også være kort tid etter lokallagene sine årsmøter.

## Leve Grenseløst!

Fra tid til annen dukker det opp spørsmål om man skal legge ned bladet Grenseløst, både grunnet økonomi og arbeidsmengde. De siste årene har dette spørsmålet kommet hvert år, og hvert år har regionstyret stemt for at det skal beholdes. Og nå på siste styre møte skjedde det igjen. Og det var et enstemmig styre som bestemte at vi beholder bladet, nettopp fordi det er viktig for mange av dere! Vi har utrolig mange medlemmer som er glade i å få bladet i hånden, kunne sitte i fred og ro og lese det, legge det fra seg og ta det opp igjen senere. Vi har også mange som ikke er digitale og det er deres eneste mulighet til å få vite hva vi driver med. Så for at vi skal få et attraktivt blad med stoff fra dere er det kjempeviktig at dere sener inn artikler til oss. I hvert blad står det når neste frist til å sende inn er. Når dere skal sende inn ting til Grenseløst så send det til [kontoret@nhfoslofjordvest.no](mailto:kontoret@nhfoslofjordvest.no). Om det ikke er viktig for deg å få bladet i postkassen på papir, så kan du også be om å få bladet digitalt. Send en e-post til samme adresse og gi beskjed så får du bladet i PDF-format på e-post.

Helt på slutten nå så gjenstår det å minne om at 3. desember er FN's internasjonale dag for mennesker med nedsatt funksjonsevne og mange lag planlegger en aktivitet, vi håper dere møter på aktivitetene som tilbys rundt omkring.

Så er det jo ikke til å komme bort fra at vi er i november, dermed er advent rett rundt hjørnet så kommer juletiden. Jeg ønsker dere alle en riktig flott advents tid og en god juletid når den kommer, lag en juletid som passer for deg, som gjør at du har det bra.

Til vi ses eller høres igjen, ta godt vare på deg selv og lag deg gode dager!

Hilsen fra  
Gro

# Innhold:



## Jomfruland snart for alle

s 06-07



TV-aksjonen 2025:  
**Muligheter for alle**

### TV-aksjonen 2025 til Atlas Alliansen

- Stiftelsen Atlas-alliansen, som Norges Handikapforbund er en del av, har fått tildelt TV-aksjonen i 2025.

s 08-09



### Årets SAFO TVB konferanse

- Åpning av årets SAFO TVB konferanse ble gjort av fylkesvaraordføreren i Buskerud Lavrans Gabriel Øvensen Kierulf.

s 10-11



### Rehabilitering: Et geografisk lotteri?

- Hvert år rammes rundt ti tusen mennesker av hjerneslag i Norge. Eldre er mest utsatt, men stadig flere yngre rammes.

s 17

**ELLERS:** Leserinnelegg: *Byrde i samfunnet, Skytetrening i Breidablikk*



Norges  
Handikapforbund  
Oslofjord Vest

## Grenseløst

Medlemsblad for Norges Handikapforbund Oslofjord Vest (Buskerud, Telemark og Vestfold) - 36. årgang  
Utkommer 4 ganger pr. år

Årsabonnement kr 150,-  
for 4 utgaver.  
Bankkonto: 8380.08.05964

**Redaksjonen avsluttet**  
04. november 2024

**Manusfrist neste utgave**  
01. februar 2024

**Kontakt Grenseløst:**  
Skogergata 1,  
3112 Tønsberg  
Tlf 913 03 738  
kontoret@nhfoslofjordvest.no

**Nettside**  
oslofjordvest.nhf.no

**Ansvarlig redaktør:**  
Gro Rohde  
regionleder  
@nhfoslofjordvest.no

**Redaksjonen:**  
Anna-Lisbeth Mikalsen  
anna-lisbeth@nhf.no

Birgitte Kristiansen  
birgitteh05@gmail.com

**Design/Layout:**  
Steinar Zahl  
studiozate.com

**Annonser:**  
Bell Media  
Tlf. 48 00 54 24

**Trykk:**  
RK Grafisk AS  
Tlf. 99 21 42 00

ISSN 189-3971

**Forsidefoto:**  
Atle Haglund



Anna-Lisbeth Mikalsen  
Regionkontorleder

# Det er aldri for sent å gi like rettigheter til alle i praksis!

- Man må bare prioritere rett fokus!

Vårt viktigste redskap for å gi alle like rettigheter i praksis, er FN Konvensjonen for mennesker med nedsatt funksjonsevne, eller CRPD som den blir forkortet. Dette verktøyet har ligget der, klar til å tas i bruk siden 2013, da Norge ratifiserte denne konvensjonen. MEN hvordan kan det ha seg at det fremdeles er personer med nedsatt funksjonsevne der ute som ikke merker at Norge har forpliktet seg til å følge denne konvensjonen?

Konvensjonen tar for seg et bredt spekter av områder, fra helse, utdanning og arbeid til tilgjengelighet, mobilitet og rettsikkerhet. Å implementere CRPD handler ikke bare om fysiske endringer i samfunnet, men det handler også om en fundamental holdningsendring – et skifte fra å se personer med funksjonsnedsettelse som passive mottakere av hjelp til å se dem som aktører med rettigheter, behov og ambisjoner.

Jeg tenker at det er på høy tid at vi tar konvensjonen i bruk ved å bidra til at CRPD implementeres i alle fylker og kommuner hos oss. Da Buskerud var en del av Viken startet arbeidet med å implementere konvensjonen i kommuner i Buskerud og på årets SAFO TVB konferanse fikk vi blant annet et innblikk i hvordan de jobber i Øvre Eiker kommune for at CRPD har blitt en naturlig del av kommunens arbeid. Dette var flott å høre om!

I Vestfold og Telemark derimot, ligger man langt etter i arbeidet med å iverksette CRPD i kommunenes arbeid. Denne høsten har jeg opprettet kontakt med Statsforvalteren i Vestfold og Telemark, som har fått en rolle i implementeringen av CRPD i alle kommuner i Vestfold og Telemark og i fylkeskommunene, gjennom et 2 årig prosjekt. Prosjektet har resultert i at alle kommuner og fylkeskommunene i Vestfold og Telemark i år har oppnevnt en CRPD koordinator som har ansvaret for dette arbeidet i sin kommune og de fleste kommuner har nå laget en plan for hvordan CRPD skal iverksettes i egen kommune.

Statsforvalteren i Vestfold og Telemark har følgende plan for arbeidet i CRPD-prosjektet: I 2023 og 2024, skal de spre kunnskap og gi opplæring til alle embeter, kommuner og fylkeskommuner. For 2025 er visjonen at CRPD er innarbeidet i virksomheten til Statsforvalteren

og i alle kommuner og fylkeskommuner. Dette skal gi reelle endringer i ivaretagelse av menneskerettighetene for kommunens innbyggere. Statsforvalteren skal også se på mulighetene for å få CRPD inn i saksbehandlingen hos Statsforvalteren og i kommunene/fylkeskommunene. Om man kommer i mål med dette vil CRPD gi like rettigheter i praksis.

Jeg vet at vi har mange ildsjeler der ute som brenner for funksjonshindredes menneskerettigheter, derfor oppfordrer jeg dere alle til å følge med på – og gjerne bidra inn i arbeidet med CRPD i egen kommune/fylke. En god måte å jobbe på, er via rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne i kommunen/fylkeskommunen i samarbeid med CRPD ansvarlig i kommunen.

Vårt fokus fremover blir å få CRPD inn i alle kommunale- og fylkeskommunale planer hos oss og at konvensjonen blir tatt i bruk i saksbehandlingen i kommunene. CRPD er sektorovergripende og handler om grunnleggende menneskerettigheter, ikke om særkrav og spesielle behov, men det handler om å være fri til å leve det livet man selv ønsker, som mange andre tar for gitt.

**Siden året nå er på hell, ønsker jeg dere alle en riktig fin jul og et positivt syn på det nye året.**

- Anna-Lisbeth

## Tilbakemelding ønskes!



Kjenner du til hvordan det ligger an med CRPD i din kommune/fylkeskommune? Er CRPD tatt inn i planverket i kommunen og fylkeskommunen din? Hvordan ligger man an i forhold til å få CRPD inn i saksbehandlingen i kommunen/fylkeskommunen?

Send gjerne noen ord om dette til [anna-lisbeth@nhf.no](mailto:anna-lisbeth@nhf.no)



[www.mcdonalds.com](http://www.mcdonalds.com)

### Restauranter:

McDonald's Flå  
Bjørneparken kjøpesenter  
Åpningstider:  
Alle dager 09.00-23.00

McDonald's Åssiden  
Ing. Ryebergsgt 56a  
3024 Drammen  
Åpningstider:  
Alle dager 08.00-23.30

McDonald's Gulskogen  
Gulskogen kjøpesenter  
Åpningstider:  
Alle dager 10.00-22.00  
Lørdag 09.00-22.00

McDonald's Notodden  
Tuvenbøygen 2  
3676 Notodden  
Åpningstider:  
Alle dager 09.00-23.00

 STATSBYGG



## UNIVERSELL UTFORMING I OFFENTLIGE BYGG

Bygg for alle er Statsbyggs nettsted med informasjon om universell utforming i våre offentlige bygg som universiteter, museer, trafikkstasjoner med mer.

Prøv selv på [byggforalle.no](http://byggforalle.no)

Foto: Trinnfri adkomst, studenthuset Granheim, Høgskulen på Vestlandet, Campus Stord  
Statsbygg/Hans Fredrik Asbjørnsen





# JOMFRULAND snart for ALLE

En solrik høstdag i slutten av september dro Anne-Beate Stokken og Atle Haglund på befaring, etter en henvendelse i fra selveste Statsforvalteren.



Anne Beate Stokken, Atle Haglund og Eirik Johansen Dobbedal vil gjøre Jomfruland tilgjengelig for alle.

*Tekst og Foto: Atle Haglund*

En solrik høstdag i slutten av september dro Anne-Beate Stokken og Atle Haglund på befaring, etter en henvendelse i fra selveste Statsforvalteren. Da var det bare å snu seg rundt. Det gikk båt i fra Kragerø på formiddagen, som tok en time ut til Jomfruland. Returen ble på ettermiddagen så dagen ble lang på Jomfruland ... eller ble den det? Det var store områder og gå over og med lunsj innimellom så gikk tia fort. Fokuset var selvfølgelig tilgjengelighet. Bare det å ta ferja ble en del av befaringen. Overraskende nok, så hadde denne både heis opp til passasjerdekket og HC toalett. Ferja tok biler og vi fordelte oss i en bil.

Vel i land på Jomfruland, så var det Eirik Johansen Dobbedal som jobber som nasjonalparkforvalter i Telemark og Vestfold som hadde en agenda for befaringen. Med en i manuell stol og piggestaver og en i elektrisk rullestol skal vårt behov for tilgjengelighet sånn ca. være dekket.

Turen gikk over stakk & stein igjennom vakker natur for å se hvor det var mulig å trille greit for å komme frem. Noen steder i fine skogområder langs små tjern, var det vanskeligere å komme frem enn andre steder. Noen steder kom vi nesten ned til havet. Enkle tiltak som subbus og runde kantstein, som blir kortreist da det er et hav av steiner som har blitt skapt i gjennom tusenvis av år der, kan skape fine gangveier rundt på øya.

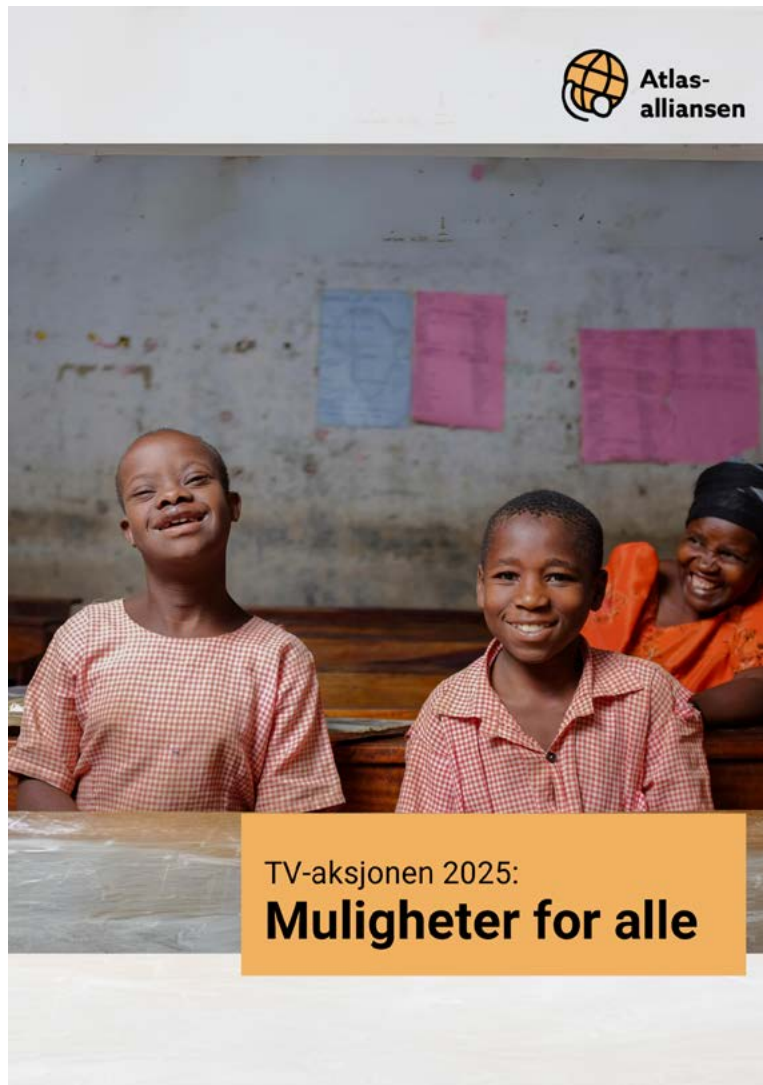
Et HC-toalett dukka det plutselig opp langs skjærgården som ble testet og godkjent av Anne-Beate.

Vi konkluderte med at skilting i fra «Hovedveien» som hovedveien igjennom øya faktisk heter, manglet. Eirik fra Statsforvalteren fikk mange aha opplevelser under befaringen.

Konklusjonen etter befaringen, ble at stier i utmark må tilrettelegges bedre og at det legges til rette for HC parkeringer da det ikke fantes det i dag. En kafe ved fyrtårnet «Tårnhuset» må gjøres mer tilgjengelig og i tillegg bør det være et HC-toalett på ferjekaia.

Da gjenstår det bare å se når dette blir gjennomført og om pengene ligger klare. Men i utgangspunktet er det iallfall ikke vilja det står på.





# TV-Aksjonen 2025 til Atlas-Alliansen

Stiftelsen Atlas-alliansen, som Norges Handikapforbund er en del av, har fått tildelt TV-aksjonen i 2025. Tildelingen blir et løft for alle organisasjonene i alliansen, men spesielt for det internasjonale arbeidet. Det kommende året blir spennende, med mye arbeid for å mobilisere bøssebærere, synliggjøre det internasjonale arbeidet vårt og samarbeid med alle organisasjonene som er en del av Atlas-alliansen. Her er deler av søknaden:



## MULIGHETER FOR ALLE!

**Tenk deg at flyalarmen går i Kharkiv, alle klassekameratene dine stormer ned til bomberommet mens du blir sittende igjen alene og redd – bomberommet på skolen er ikke tilrettelagt for deg og rullestolen din.**

Mennesker med funksjonsnedsettelse er verdens største minoritet. Likevel blir våre menneskerettigheter glemt.

**Sammen skal vi sikre at funksjonshemmede får tilgang til akutt humanitær hjelp, og vi skal sikre utdanning, bedre helsetjenester, inntektsbringende arbeid og hjelpemidler til mer enn 200 000 personer med funksjonsnedsettelse og deres familier.**

**Krig og kriser** rammer hardt og brutalt. Samtidig som personer med funksjonsnedsettelse har størst problemer med å flykte og at nødhjelp i liten grad når fram til denne gruppen, øker antallet mennesker med en funksjonsnedsettelse dramatisk i konfliktsituasjoner. Bomber og skudd som faller, bygninger som raser og prekær mangel på mat og vann fører til alvorlige fysiske skader. Å leve med krig kan også føre til tre ganger så mye angst, depresjon og PTSD blant befolkningen. Derfor trenger vi målrettede tiltak for å både sikre at nødhjelp når funksjonshemmede og at helsehjelp reduserer antallet som får en varig funksjonsnedsettelse.

**16 % av verdens befolkning** har en funksjonsnedsettelse, og hele 80 prosent bor i lav- og mellominntektsland. Likevel opplever denne gruppen usynliggjøring og diskriminering. Konsekvensen av dette er en vanskeligere hverdag for mange, med manglende tilgang til helsetjenester, utdanning og arbeidsliv, hjelpemidler, og ikke minst humanitær hjelp.

**Langsiktig utvikling og humanitær innsats** henger tett sammen. Verden over kjemper derfor funksjonshemmede selv for sine rettigheter og for å kunne leve gode liv i sine samfunn. Mye av dette arbeidet er likepersonsarbeid hvor funksjonshemmedes egne organisasjoner jobber sammen, på tvers av land, for at ingen skal utelates.

Atlas-alliansen søker TV-aksjonen 2025 for at

menneskerettighetene til personer med funksjonsnedsettelse skal respekteres, og for at funksjonshemmede selv skal bestemme over egen utvikling.

### Holdninger som hindrer

Mennesker med funksjonsnedsettelse lider ikke av funksjonshemming. Vi lider av diskriminering. Negative holdninger til funksjonshemmede skaper, forsterker og er i seg selv barrierer for funksjonshemmede. Funksjonshemmede kan og vil bidra; det er samfunnets barrierer som hindrer oss i det. Atlas-organisasjonene og deres lokale partnere jobber hver eneste dag for å endre politiske systemer, motvirke motvilje og løfte funksjonshemmedes egne stemmer.

### Gi oss mulighet til å bidra!

Funksjonsnedsettelse henger tett sammen med fattigdom, både for den funksjonshemmede selv, hans familie og samfunnet rundt.

Funksjonshemmede må få muligheten til å delta i samfunnet på lik linje som andre. I mange lav- og mellominntektsland går bare ett av ti funksjonshemmede barn på skole. Rundt 80 prosent av verdens funksjonshemmede er i arbeidsfør alder, men mange av disse står helt eller delvis utenfor arbeidslivet.

“**Mennesker med funksjonsnedsettelse lider ikke av funksjonshemming. Vi lider av diskriminering!**”

**Funksjonsnedsettelse** er et bredt begrep som favner til dels svært ulike variasjoner eller skader i kroppens psykologiske, fysiologiske eller biologiske funksjoner. Det kan være kronisk sykdom, lese- og skrivevansker, nedsatt syn eller hørsel, redusert bevegelses-evne, utviklingshemning eller psykisk lidelse. Hele 16 prosent av verdens befolkning har en funksjonsnedsettelse.

Hvilken **betydning** en funksjonsnedsettelse får, avhenger av omgivelser og situasjon. En funksjonsnedsettelse er en biologisk-medisinsk tilstand, mens funksjonshemming er et resultat av samspillet mellom funksjonsnedsettelse og holdningsbestemte barrierer i omgivelsene som hindrer mennesker med funksjonsnedsettelse i å delta fullt ut og på en effektiv måte i samfunnet på lik linje med andre (Kilde: CRPD).



Drammen 13 – 14 september.

# SAFO TVB sin årlige høstkonferanse

**Åpning av årets SAFO TVB konferanse ble gjort av fylkesvaraordføreren i  
Buskerud Lavrans Gabriel Øvensen Kierulf.**

*Tekst: Birgitte Kristiansen Foto: Anna-Lisbeth Mikalsen*

CRPD var et brennende tema og hvordan kommunene jobber med dette. Da hadde vi besøk av Hege Kylland fra Øvre Eiker kommune som virkelig er en av de få kommunene som jobber med dette i hverdagen. De har et godt samarbeid med rådet.

Janne Skei holdt en innholdsrik bolk om hvordan ta i bruk CRPD i råd og utvalg. Bruk den stemmen vi har aktivt der vi sitter som representanter. Vær saklig og forberedt. By på oss selv, fortelle hvordan det er i kommunen. Ta kontakt med andre om saker som påvirker dem og hør deres synspunkter. Du sitter der som representant for en stor gruppe, ikke deg selv, det

er viktig! Snakk med politikere og andre om CRPD. Skriv leserinnlegg og bruk sosiale medier. Det jobbes med å få læreverktøy i forenklede utgaver slik at flere kan være representanter uten å måtte lese alt for tunge dokumenter.

En gledelig nyhet Skei kom med i tillegg, var at vi har fått en ny brukerorganisasjon inn i SAFO samarbeidet og det er: Angstforeningen. Generalsekretæren i Angstforeningen fortalte deretter litt om denne organisasjonen.

Lørdagen hadde vi besøk av Rune Kløvtveit som dro oss gjennom lærerike bolker om hvordan det er å sitte



Øverst til høyre: Janne Skei gir deltagerne Gode Råd, Øverst til høyre: Rune Kløvtveit snakket om brukermedvirkning i spesialisthelsetjenesten. Nederst til venstre: CRPD koordinator i Øvre Eiker, Hege Kylland. Nederst til høyre: Fylkesvaraordfører Lavrans Kierulf åpnet årets SAFO TVB konferanse.

i brukerutvalg ved helseforetak. Her snakker vi om å representere mange tusen innbyggere som skal inn og ut av sykehus, sykehusdøgn, helsehus, rehabilitering, hjem. Veldig interessant at de ønsker mer brukerperspektivet her også. Vi fikk en liten innføring i alle helseutfordringer vi som samfunn står ovenfor nå. Det er pengemangel, alt for få ansatte i helse og befolkningen blir eldre og sykere. Satser mye på ny teknologi som eks de som klarer, kan ta flere prøver hjemme å sende over ved bruk av ny teknologi. Du kan ha videosamtaler med lege, hjemmetjenesten, psykolog osv. Vi fikk også høre litt om hvordan det nye stor satsingen av Drammens sykehus er bygd opp for å behandle mange tusen ulike

pasientgrupper og hvordan et eget råd har vært med i den omfattende prosessen.

Janne Skei snakket til slutt om «God råd», som er et opplæringsopplegg som er laget av SAFO, FFO og Unge Funksjonshemmede i fellesskap: Det er viktig å lese seg opp og ta opplæringene som blir tilbud. Flere ønsker seg en liten test etter opplæring. Det var gode samtaler rundt store og viktige spørsmål og det oppfordres til samarbeid med flere.



Leserinnlegg

# -Byrde i samfunnet

Gratulerer, dere har blitt foreldre, to friske barn, en jente og en gutt. Jeg ser inn i fire nyfødte øyne, og lover de at jeg skal kjempe enhver kamp for dem. Livet er komplett. Livet og drømmen har starten denne morgenen. To friske barn, hvordan blir livet vårt, vi fire, drømmene vokser i takt med tvillingene.

Vi ser raskt at noe er enklere for en av dem, men vi kan da ikke sammenligne barna. Men forskjellene øker på, og endelig ved skolestart, så blir vi hørt. "Er du redd?" Bli vi spurt om før vi får svar, mitt svar er ett jeg fremdeles står inne for "jeg er mest redd for at du er enig med de som tviler", jeg ønsker ikke at de skal vinne, jeg er mamma og kjenner barnet mitt best. Denne dagen har vi blitt hørt, vi får ett svar, gutten vår har psykisk utviklingshemming. Kanskje verden burde

rasert nå, men jeg kjenner mest på en enorm lettelse, mamma og pappa vet best. Ikke en kamp vi ønsket å vinne, men en viktig kamp for barnet vårt.

Ingen alvorlig diagnose, barnet vårt skal vokse opp. Men fra i dag oppdrar vi ett barn som er en byrde for samfunnet. Vi må tenke nytt og annerledes, alt må planlegges ned til minste detalj, og noen ganger må vi faktisk melde avbud på kort varsel. Drømmene for han må minskes. Men vi er klare, jeg skal holde det jeg lovet på fødestuen noen år tidligere, "vi skal stå sterke sammen, igjennom hver kamp".

Dette er også en sorg, som vi må kjenne på hver dag, vi har ett friskt og ett annerledes barn. Vi sørger ikke for barnet vi mistet, men alt han ikke kan få i fremtiden sin. Dette kalles den hvite sorgen, eller den forbudte

## ”Vi oppdrar en byrde for samfunnet”

---

sorgen. Sorgen over å miste noe som hører til i livet, denne type sorgen er vanskelig å akseptere, selv om du hver dag vet hvorfor den er der. I samfunnet betyr ikke vår sønn noe, han er en byrde. Men ”vi ville valgt han igjen og igjen”.

”Mamma jeg vil bli brannmann”, søstera er med i samtalen ”mamma jeg vil bli korpslærer”. Fine drømmer. Når kommer dagen hvor vi må knuse drømmene hans? Når kommer dagen hvor vi må forklare tvillingsøstera at han ikke kan oppnå alle drømmene sine? En søster som vil beskytte broren sin fra alt og alle, og en bror som forguder søstera sin og ser på henne som sin største helt her i livet.

Men kampen har allerede startet. Tvilerna. I stedet for å heie på han, stå i kampen sammen med oss, så er det fremdeles noen som prøver å overbevise oss om at vi tar feil. Vi godtok den dagen at livet ville bli annerledes, noen drømmer må vi endre på, men livet er og blir fint. Vi ville valgt det igjen og igjen. Til og med i utredning har vi fått høre ”han sitter fint og ser på film”. Er det slike dager han skal ha? Som løvemammaen jeg er, så ser jeg svart ”du tok deg ikke tid til å høre på lærer, assistent eller foreldre”, nei så godt kunne henne jobben sin så det var ikke nødvendig. ”Du skal bort fra vårt barn, du kan diagnose, du kan ikke vårt barn”. Og takk for enda en ny bekymring! Heldigvis er vi evig takknemlig for at skolen ikke stilte seg bak denne observasjonen. Og denne bekymringen kunne vi raskt krysse av fra den allerede lange lista.

Men også i skolen er den lille gutten en byrde, han har fantastiske mennesker rundt seg, men igjen, samfunnet. ”Passer det at han blir hjemme om assistent er syk, vi får ingen vikar”. Dette ville vi aldri blitt spurt om, hvis det mangla lærer for datteren vår. Jeg vet at de rundt han vil hjelpe han, men igjen, forståelsen stopper utenfor skolegården.

I den senere tiden har jeg blitt kjent med andre foreldre i samme situasjon, og alle opplever det samme, det sikkerhetsnettet alle tror man har i Norge, er full av hull og mangler. Man får en diagnose, og blir overlatt til seg selv, nå må vi bruke tid på å finne frem i denne jungelen. Man står på bar bakke, får beskjed fra NAV at du må bare søke så skal vi vurdere livet deres, og se igjennom en søknad om vi er enig. Det er trist når man får beskjed om at ved hver søknad, må man ha klagen til statsforvalter klar. Statsforvalter, ett ord vi aldri har brukt. Velferdsstaten på sitt beste, ute i samfunnet er det faktisk greit å diskriminere utviklingshemmede.

Jeg kjenner daglig på takknemlighet for alle mennesker jeg har møtt og alt vi har lært. Sammen står vi i samme kamp, en kamp som kommer til å vare livet ut. Jeg kjenner daglig på takknemligheten for å ha to barn, jeg er like stolt av jenta som sykler til skolen, som jeg er av gutten jeg leverer ved døra, og når det kommer til begge to er jeg like redd for at tiden med de går for fort. Forventningene må senkes.

Vi kommer aldri å godta beskjeden ”han kommer aldri til å klare”, vi øver på selvstendighet hver dag ”hva gjør det vel at sokkene ikke ligner, så lenge sokkene er på”. Du kan gjerne fortelle oss at vi tar feil, at samfunnet ikke er sånn, men jo, du har bare ikke opplevd det, fordi du ikke står i de samme kampene. Vis oss gjerne, men beklager å måtte si det, ”du tar feil”.

Vår sønn hører til sammen med oss, vi kan og vi bekymrer oss for fremtiden hans, håper vi slipper å knuse mange drømmer. Men vet du hva, jeg skal holde det jeg lovet den vintermorgenen til de fire nyfødte øynene, ”vi skal kjempe hver kamp”, men den dagen visste vi ikke, men likevel, livet er fint og livet er komplett. Vi ville valgt dette igjen og igjen.

- *Løvemamma Rebecca Hestvold Larsen* -

# En hilsen fra NHF Vestfold

Tiden går fort og i høst har vi hatt flere aktiviteter og mer er på planen.

---

*Tekst og bilder: Bernhard Von Krogh og Merete Jacobsen*

Vår neste store kommende aktivitet er at vi skal arrangere fagdag, der vil det være to foredrag et om smerte og smertemestring og et om energiøkonomisering og aktivitetsregulering ved utmattelse/fatigue. Det blir varm lunch mellom foredragene. Det er spennende foredrag og vi kommer til å invitere bredt ut så vær rask med å melde deg på når invitasjonen kommer! Ikke lenge etter vår fagdag er det jo FN's internasjonale dag for mennesker med nedsatt funksjonsevne, det er 3. desember og den feires tradisjonen tro sammen med våre gode samarbeidspartnere i LARS Oslofjord Vest og NHF Grenland. Denne gangen vil det være i auditoriet på Sandefjord Medisinske senter, siden det er en vanlig hverdag så velger vi å lage det litt enkelt, i år blir det rett og slett Quiz og kveldsmat, viktig at dere husker påmelding så vi vet hvor mye mat vi skal bestille, og at dere husker si fra om allergier. Så skal vi ha julebord, det blir 11 desember på Tunsberg Mathus, der blir det servert et nydelig koldtbord og varme juleretter. Vi gleder oss til å møte dere der også!

## **Nå skal dere få lese litt om de to siste store aktivitetene vi har hatt:**

**20 -22 oktober** hadde vi mestringstur til Kiel. Turen startet med foredrag om Energiøkonomisering og Aktivitetsregulering ved fatuige ved Selma Licina som er ergoterapeut ved Solvang Helsehus i Oslo. Så fulgte lunch og middag og fritid til både å prate med andre eller likepersoner eller slappe av om man ønsket det. Når båten kom til Kiel hadde vi noen timer til fri benyttelse og de som ville, kunne gå i land eller man

kunne slappe av på båten. På hjemturen hadde vi plassbestilling til show om bord. Vi hadde som vanlig vår gode Leif N Larsen som reiseleder. Vi hadde en flott og koselig tur og ønsker å takke alle som deltok!

**Den 24. oktober 2024** arrangerte NHF Vestfold bowling med pizza på Metro i Sandefjord. Merete og Bernhard var ansvarlig for arrangementet. Det var stor respons med 14 påmeldte, hvor alle viste stor glede og interesse for arrangementet. Vi startet med pizza kl 18.00 og deretter fortsatte med bowlingen i et par timer. Metro er tilrettelagt for rullestolbrukere med både rampe til bane og sklie til kule. Vi fikk bane 8, 9 og 10 som er ytterst. Vi kunne rulle / gå direkte til banene uten å måtte gjennom andre besøkende som bowlet. I tillegg fikk vi bowle uforstyrret fra øvrige gjester. Takk til Metro Bowling i Sandefjord for godt tilrettelagt gjennomføring og god pizza og alle oppmøtte som var med på å gjøre dette til en flott kveld.

Oppsummert sett er denne aktiviteten noe vi ønsker å gjøre flere ganger pga stor interesse.

Ut fra interessen og uttalelsene fra leder i LFS Vestfold, som også var med på bowlingen, er dette noe vi kan samarbeide om, å arrangere vekselvis i tiden framover. Vi er veldig glade i å samarbeide på tvers med andre lokallag og landsforeninger, for sammen blir vi mye sterkere!

*Helt til slutt ønsker hele styret i NHF Vestfold å ønske dere en riktig fin adventstid og en god jul når den tid kommer!*



*Bowling på Metro i Sandefjord.*



*Mestringstur til Kiel*



Norges Handikapforbund  
Oslofjord Vest

## Stein informerer fra Sentralstyret

---

Siden forrige nummer av Grenseløst har den lederkonferansen jeg skrev om da blitt gjennomført. Det var en god og inspirerende samling. Lederkonferansen er ikke et sted der noe vedtas, men det er et sted der organisasjonen gjennom lederne på regions- og landsforeningsnivå kan gi tilbakemeldinger til Sentralstyret både om ting Sentralstyret ber om tilbakemelding på, og om ting de ønsker å ta opp selv.

Den største enkeltsaken vi i sentralstyret ønsket tilbakemelding på er bytte av Landsmøteår. Som jeg skrev i første nummer i år, går det på å endre fra å Landsmøte samme år som det er valg i Norge til å ha Landsmøtene årene imellom. Det gjør at vi kan bruke mer ressurser på å påvirke de politiske partiene og politikerne til å mene og si de riktige tingene enn vi kan når vi må jobbe med landsmøteforberedelser. Det som ble spurt om på Lederkonferansen var for det første om noen mente det var en dårlig ide å gjøre et slikt bytte. Det var det ikke, tvert i mot var det en stor enighet om forslaget. I tillegg til selve spørsmålet om bytte la vi frem et forslag til hvordan dette kan gjøres praktisk. Det må for det første holdes ekstraordinært landsmøte med bare en sak på agendaen hvor dette byttet vedtas. Så er det spørsmål om når neste ordinære Landsmøte skal være. Vårt forslag er at det blir høsten 2026, samme helg som vi har lederkonferanse de årene det ikke er Landsmøte. Dette betyr at de som er valgt i sentralstyret nå blir sittende ett år lenger enn det de ellers hadde blitt. Tilsvarende får dette konsekvenser for de Regioner, Landsforeninger og Lokallag som også har årsmøte bare annethvert år. Da sier lovene at de må ha årsmøte de årene det er Landsmøte. Vårt forslag var da at disse også får anledning til å forlenge inneværende årsmøteperiode med ett år. Dette vil ikke være tvang, det er en mulighet og en anbefaling. Ønsker man heller å ha årsmøte både i 2025 og 2026 er det selvsagt anledning til det. Forslaget vårt inneholdt også noen flere mindre detaljer som blir for omfattende å gå inn på her. Deltagerne på Lederkonferansen stilte noen spørsmål og fikk noen avklaringer, men ingen var negativ til forslaget vårt, så vi i Sentralstyret går videre med denne saken og innkaller til digitalt Ekstraordinært Landsmøte den 25. Januar 2025.

En annen viktig ting som ble behandlet på Lederkonferansen var arbeidet med ny strategi for NHF. Den vi har nå ble opprinnelig laget i 2017 og har vært «flikket på» i Landsmøtene etter det. Nå er det tid for å se på hele strategien på nytt. Og det ble gjennomført gruppearbeid hvor man kunne gi innspill til hva som bør være med og hvordan den nye strategien skal være. Arbeidet med den nye strategien fortsetter frem mot neste ordinære Landsmøte som vi regner med at blir i september 2026.

Det var i forkant av Lederkonferansen blir gjort kjent fra NRK at TV-innsamlingsaksjonen for 2025 skal gå til Atlas-alliansen som vi er den største medlemsorganisasjonen i. Det betyr at vi vil få tilført en god del penger til vårt internasjonale arbeid i etterkant av den aksjonen. Lederen for Utenlandsavdelingen i NHF kom og presenterte hva dette betyr for oss og hvilket arbeid som pengene som kommer inn skal brukes på.

Til slutt ble vi presentert for et spennende nytt prosjekt som er under utvikling i et samarbeid mellom NHF og Norske Kokkers Landsforening. Det går ut på at de lager «kurspakker» i forskjellig størrelse hvor man har opplæring hvordan man enkelt kan lage god mat fra bunnen uten bruk av mer eller mindre ferdiglaget mat. Det vil da være en (eller flere avhengig av størrelsen på kurset) profesjonell kokk som kommer og er instruktør. Det skal være mulig å ha kurs som bare varer en kveld, kurs som går over flere kvelder, eller kurs som går over en eller flere dager i en helg. Dette vil være praktiske kurs som skal passe for alle uavhengig av funksjonsnivå og tidligere erfaring med matlaging. I tillegg til den åpenbare læringen vil det også være veldig sosialt og godt egnet som «Teambuildingsaktivitet». Personlig gleder jeg meg til disse kurspakkene blir klare, og vi kan se hva vi ønsker å gjøre i lokallag og region.





## Rehabilitering: Et geografisk lotteri?

---

Hvert år rammes rundt ti tusen mennesker av hjerneslag i Norge. Eldre er mest utsatt, men stadig flere yngre rammes. Dette er en stor livsomveltning, selv om man med riktig behandling og rehabilitering kan gjenopprette selvstendighet og til og med komme tilbake i arbeid. Likevel, på Verdens Slagdag, må vi konstatere at rehabilitering fortsatt er et av helsevesenets svakeste ledd.

Jeg har selv hatt flere slag. Etter det første slaget for 20 år siden kunne jeg verken gå eller snakke på 9 måneder. Takket være riktig rehabilitering, har jeg fått tilbake de fleste funksjoner. I dag lever jeg et aktivt liv som leder i Landsforeningen For Slagrammede. Riktig behandling og tidlig innsats er livsviktig, men ikke en selvfølge.

Riksrevisjonens gjennomgang av rehabiliteringstjenestene som ble publisert i vår gir en knusende dom, de skriver blant annet at postnummeret ditt kan være avgjørende for om du får den oppfølgingen du trenger. Over 85 % av kommunene mangler lovpålagt kompetanse, og bare 1 av 4 kommuner har alle de anbefalte rehabiliteringstjenestene. Det er også store forskjeller på spesialiserte tjenester i ulike helseregioner. Lite har endret seg på 12 år siden forrige rapport.

Rehabilitering er ikke en utgiftspost, men en investering i livskvalitet for den enkelte og god samfunnsøkonomi. Mangelfull rehabilitering kan føre til behov for kostbare tjenester som hjemmesykepleie eller sykehjemsplass, og forhindre at folk kommer tilbake i arbeid.

Hvis folk skal bli bedre, kan vi ikke bare ivareta slagrammede og andre pasientgrupper – vi må sørge for at de får rett mengde trening til rett tid, enten det er i spesialisthelsetjenesten eller i kommunene. Innholdet i tjenestene som må være førende, ikke postnummeret til den slagrammede. Pengene må følge pasientene.

Forskning viser at slagpasienter med det riktige intensive rehabiliteringsforløpet kan gjenvinne mye funksjon. Forsterket Rehabilitering Aker i Oslo er et eksempel på et tilbud som kan vise til gode resultater. Her tilbyr de et tverrfaglig, intensivt treningstilbud som skreddersys til den enkelte pasienten. Men med kutt i kommunebudsjettet som også rammer Helseetaten, er jeg bekymret for fremtiden.

Det er et ønske fra politikerne at rehabiliteringstilbud i stor grad skal gis i kommunene, eller som et samarbeid mellom spesialisthelsetjenesten og kommunens helsetjeneste. Da må staten gi kommunene økonomiske muskler, men dessverre ser vi ikke en slik målsetting i regjeringens forslag til statsbudsjett. Skal hvor du bor avgjøre om du får god nok hjelp, eller om du blir sendt hjem før du har nådd ditt fulle potensiale?

Vårt budskap er at tilbudet i spesialisthelsetjenestene ikke må bygges ned før kommunene har fått på plass den lovpålagte kompetansen. Det må være nok fagfolk med riktig kunnskap. Hjerneslag kan ramme hvem som helst. De som blir rammet kan få hverdagen tilbake, men da må de være sikret et tilbud som virker.

**Roger Amundsen, leder i Landsforeningen For Slagrammede**

L F P S



*Informasjon fra Landsforeningen for Polioskadde  
- Vi har lokallag i Vestfold, Buskerud og Telemark.*

## Medlemsmøte LFPS Vestfold på Torp Hotel torsdag 17. oktober

Møtet startet som vanlig med middag. Det var 18 medlemmer som møtte opp. Vi hadde invitert Tor Møller fra Seniornett Sandefjord til å holde en orientering om hvordan ta i bruk internett og hvor vi kan få hjelp. Dagens samfunn blir mer og mer digitalisert, noe som kan gi store utfordringer hvis vi ikke behersker teknologien.

Det vi må huske på er at den smarttelefonen mange bruker, er en datamaskin som kan hjelpe oss til å ha kontakt med barn og barnebarn. Vi kan finne parkering å betale den, bestille mat, høre eller lese nyheter, få info fra Helse Norge, banken, osv.

Hvis vi lærer litt, blir vi flinkere på data, tingene blir lettere å forstå. Det blir også lettere å oppdage svindelforsøk og slike som vil lure oss.

Seniornett er en frivillig organisasjon som gir fri datahjelp på telefon eller nett. De har 235 lokallforeninger rundt om i landet og alle byene i Vestfold har lokallag.

Mange av lokallagene har datakafe to ganger i måneden, der de har foredrag om aktuelle saker og personer som kan hjelpe.

Hvis du vil bli medlem, koster kr. 400,- i året og da får du medlemsblad, nyhetsbrev o.l.

En nyttig presentasjon av en veldig hyggelig og tålmodig foredragsholder.

**LFPS.NO**

## LFPS Vestfold julemøte

Husk julemøte på Torp torsdag 28. november. Vi starter kl. 17.30 med middag. Etterpå blir det utlodning og sosialt samvær.

Du er hjertelig velkommen.  
Hilsen Styret

## LFPS Vestfold på frivillighetsdagen



**LFPS Vestfold stod på stand i Horten 7 september på frivillighetsdagen som Horten arrangerer hvert år.**

Denne gangen var det over 70 andre organisasjoner. Vi var heldige som hadde været med oss, men vi merket at det var høst. Solen varmet oss til slutt da solen kom forbi treet hvor vi stod.

Med dette ønsker vi å synliggjøre oss og informere alle hvor viktig det er å revaksinere seg. Dette gjelder

også vi som har hatt polio. Vi er immune mot det ene polioviruset vi har hatt, men vi kan fortsatt få de to andre variantene. Med litt brosjyrer og kulepenner med budskap: «Husk poliovaksinen» så kom vi i snakk med mange som hadde tatt turen dit.

Vi som stod på stand var Torunn Jacobsen, Line Mau Vegum og Kari M Johansen

# LFPS.NO



# Skytetrening på Breidablikk

Tekst og foto: Lise Solberg

Vi i Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) Oslofjord Vest har i høst hatt to lørdager med skyting på Breidablikk skytebane, som ligger i Larvik Kommune. Dette er et lavterskeltilbud, hvor alt skjer innendørs, hvor det er tørt og varmt, og veldig godt tilrettelagt for personer med funksjonsnedsettelse.

Breidablikk innendørs skytebane er muligens Norges fineste i sitt slag, hvor alle skryter av fasilitetene. Skyteanlegget på Breidablikk består av 10 elektroniske skiver på 10/15 meter, 10 elektroniske skiver på 25 meter og 10 meter, samt en elgbane. Man kan prøve både luftpistol og salongrifle.

Skytterlagene stiller med instruktører, skytevåpen og ammunisjon. LARS Oslofjord Vest hadde skytetrening i anlegget 12/10 og 2/11. Det var prøveskyting første halvdel av tiden, så ble det servert PIZZA. Etter maten var det klart for litt uhøytidelig konkurranse. Og de fleste av oss har ett lite konkurransegen i oss og liker å gjøre det bra. Det var medlemmer både fra LARS OV og NHF Vestfold som deltok.

Det blir også to skytinger i løpet av våren 2025. Om du ønsker å være med LARS Oslofjord Vest på skytetrening, kan du ta kontakt med leder i laget for mer informasjon. Kontaktinformasjon til laget finner du et annet sted i bladet.



**KONGSBERG**

[www.kongsberg.com](http://www.kongsberg.com)



**Engros AS**

*Avdeling Kongsberg  
Bandasje*

Kirkegata 9, 3616 Kongsberg

Tlf: 32 73 63 75

[kundeservice2@kongsberg-bandasje.no](mailto:kundeservice2@kongsberg-bandasje.no)

**KE KONGSBERG  
ENTREPRENØR AS**

**Verdens viktigste avis**  
er den som skriver om det som skjer  
**der DU bor.**

Ring 32 17 95 00 eller send e-post  
til [abonnement@amedia.no](mailto:abonnement@amedia.no)

**Ringerikes Blad**



Fellesforbundet avd 600 Bygningsarbeidernes fagforening

**Entreprenør og rådgivning**



**FLAGET**

*VARIG KVALITET*

[www.flaget.no](http://www.flaget.no)

Tlf: 32 20 09 99

E-post: [post@flaget.no](mailto:post@flaget.no)

**asplan viak**

Sundrejordet 4,  
3570 Ål

Tlf. 417 99 417

[www.asplanviak.no](http://www.asplanviak.no)



**ST. HALVARD  
KVARTALET**

**Innflyttingsklare leiligheter**

[sthalvard.no](http://sthalvard.no)

**ûsbl**

**Laagendalsposten**

Vi gir deg det som skjer der du bor | Les mer på [www.laagendalsposten.no](http://www.laagendalsposten.no)

**TRYGG VEI**

*– veien til sikker trafikk*

**PowerTech**

Member of **MIDROC**



**ACLIMA®**

VI HAR ALT AV SLANGER, KUPLINGER,  
DRIFT OG VEDLIKEHOLDSPRODUKTER



[www.tess.no](http://www.tess.no)

**TESS**  
TEKNISK FAGHANDEL

**VI GIR OSS ALDRI  
PÅ PRIS!**



**KIWI mini pris**

Kjøp kjapt, trygt og billig

KIWI: PRISLOFTE  
"VI GIR OSS  
ALDRI  
PÅ PRIS!"

Beste funksjon og livskvalitet for den enkelte!

 **teknomed**  
Ortopediteknisk senter

Teknomed AS, Postboks 1251, 3205 Sandefjord  
e-post: [info@teknomed.no](mailto:info@teknomed.no), [www.teknomed.no](http://www.teknomed.no)  
Telefon 33 45 45 33, Faks: 33 45 45 34

**Sandefjord:** Skolmar 13  
**Porsgrunn:** Storgata 118

## DRAMMEN



Buskerud AS

Tlf: 32 82 65 00

www.kmbas.no



LOTHE &amp; MOTZFELDT

MALERMESTERE • INTERIØRSENTER

FARGERIKE

## FLESBERG

# Gullik Bekjorden

Grunnmur • Gulvstøp • Plate på mark

90 83 40 99

## HURUM



# Hurum Mølle

HURUM

Ravnsborg

Gartneri og Hagesenter

3484 Holmsbu

Tlf. 908 79 486

# WEAR MASKIN AS

Hurumveien 19 B, 3440 Røyken

Telefon: 31 28 52 13 • Mob.: 412 57 634

post@wearmaskin.no • www.wearmaskin.no

BYGG- OG TØMRERMESTER

## HANS PETTER KRANE

Berglibakken 14, 3484 Holmsbu

Tlf. 97 09 84 82

25-årsjubileum

# Elektroforum

Autorisert elektroentreprenør

Åsveien 9 – 3475 Sætre

Mobil: 916 51 094

## KRØDSHERAD


**Krødsherad  
kommune**

www.krodsherad.kommune.no

## LIER

# REMA 1000 LIERSTRANDA

Lierstranda 93

Åpningstider: 7-23 (7-23)



# KULELAGERHUSET AS

# ACCEPT

SERVICEPARTNER

## MODUM



Øvre Bergsvei 47, 3370 Vikersund

979 60 613 / 901 44 594

post@ebaservice.no

Vi bygger på tillit!



# SPAR

- du kjenner oss

EUROSPAR VIKERSUND

GRANDPLASSEN • 3370 VIKERSUND

Tlf: 32 78 17 80



# BERGAN

SMIE OG VERKSTED

3340 Åmot • Tlf. 32 78 41 09

Epost: post@bergansmie.no

# FRODE LIEN TRANSPORT AS

Sponeveien 23

3370 Vikersund

## NEDRE EIKER

# NFI

Norsk  
Formular  
Industri AS

32 27 44 40

## RINGERIKE

RINGERIKE  
KOMMUNE

Osloveien 1, 3511 Hønefoss

Telefon  
32 11 74 00 (sentralbord)

www.ringerike.kommune.no

# Bratvold Boligventilasjon AS

90 19 75 54

## RINGERIKE

# AKA

aka.no

# EXTRA

Extra Klekken

Øvre Klekkenvei 53,  
3514 Hønefoss

Tlf: 32 13 25 90



Kong Rings gate 1, 3510 Hønefoss

Tlf. 466 65 714

## Barman Hanssen AS

Hvervenmoveien 45, 3511 Hønefoss

Telefon: 31 09 30 00 | Mobil: 959 31 318

Epost: support@barman-hanssen.no | www.barman-hanssen.no

# XPND

## SIGDAL

# BLINK HUS

Sigdal

Tlf: 32 71 14 90

www.blink-hus.no

## ØVRE EIKER



Tlf. 32 25 27 00

www.hellik-teigen.no

# Nils Ivar Braathen AS

Transport

Horgenveien 37, 3300 Hokksund

Tlf. 913 94 618



# UNION PIZZA

Vestfossen Tlf 327 00 222

# RVS AS



Gode strømavtaler i Tinn, Hjørtedal, Midt-Telemark, Seljord og Vinje kommune  
Storgata 4, 3560 Rjukan, 35 08 09 09 | www.tinnenergi.no - kundservice@tinnenergi.no

**RØRLEGGER**  
**THOMAS**  
**TWESTGÅRD AS**  
\* VANN  
\* VARME  
\* SANITÆR  
**( 930 05 181 - 35 53 46 02**



**BAMBLE**  
**BRB BYGG AS**  
Hellebergvn. 37, 3960 Stathelle  
Bygg • Byggetegninger • Murer tjenester  
Tømrere og tømrertjenester  
Tlf. 35 96 27 70

**NOME**  
**E. AARHUS**  
TRANSPORT  
3830 ULEFOSS • Tlf. 995 17 966  
e-post: vhoeglid@online.no

**SELJORD**  
**Seljord Rekneskapservice AS**  
Nynv. 3A, 3840 Seljord  
Tlf. 35 05 80 00  
www.seljordregnskap.no



**PORSGRUNN**  
**Down Town**

 **Seljord kommune**  
3840 Seljord  
Tlf. 35 06 51 00 • www.seljord.kommune.no



Strandgt. 1, 3960 Stathelle,  
Telefon 915 59 475

**nr1 Trafikkskole**  
PORSGRUNN  
Jernbanegata 7, 3916 Porsgrunn  
nr1trafikkskole.no

**SKIEN**

**A.L. HØYER**  
RÅDGIVENDE INGENIØRER BYGGETEKNIKK

**NOTODDEN**



Tlf. 35 02 94 40

 **OSEBAKKEN**  
**MOTOR-SERVICE**  
Kollskjeggveien 1, 3917 Porsgrunn  
Tlf. 35 55 88 66

 **FARGERIKE**  
f. Christoffersens  
Porsgrunn, Skippergata 12 – 415 34 707  
Skien, Rødmyrsvingen 53 – 41534 701  
www.cchristoffersen.no



## HORTEN

Entreprenørene  
**Firing & Thorsen AS**



**FARGERIKE**  
C. Kristoffersen



## LARVIK



[www.bjerkemat.no](http://www.bjerkemat.no)

**LEDENDE INNEN FJELLSIKRING**  
Et maskinentreprenørfirma med over 40 års erfaring



Maskinentreprenør

**Stensvold  
Anlegg AS**

**Specsavers**

**Specsavers Larvik**

Torget 7, 3256 Larvik, Telefon: 33 18 20 52  
[www.specsavers.no](http://www.specsavers.no)

## LARVIK



Arild Andersen Elektro AS  
Tlf. 33 13 55 90 Mob. 915 53 232



**BERGENE  
HOLM AS**

Tel: +47 33 15 66 66 | [www.bergenholm.no](http://www.bergenholm.no)

## SANDE



## SANDEFJORD



Tlf. 32 48 52 00  
[www.fatland.no](http://www.fatland.no)



## SANDEFJORD



Nordre Kullerød 17, 3241 Sandefjord  
Tlf. 35 94 87 50 • [www.istrail.com](http://www.istrail.com)



[www.fjordenelektro.no](http://www.fjordenelektro.no)

**Vidaraasen Landsby**  
ET CAMPBILL-FELLESKAP, 3158 ANDEBU



Kontortid: 9-13

Tlf. 33 44 41 00 Fax. 33 44 41 01  
office@vidaraasen.no • [www.vidaraasen.no](http://www.vidaraasen.no)

## TØNSBERG



Vi tilbyr de beste foredragsholderne

Tlf. 911 16 989  
[www.athenas.no](http://www.athenas.no)



Nedre Langgt. 37  
3126 Tønsberg  
Tlf. 33 37 96 50  
[www.hotvedtco.no](http://www.hotvedtco.no)



**Vestfold Antirust**

Raveien 320, 3184 BORRE  
Tlf: 33 33 25 99 | [vestfoldantirust.no](http://vestfoldantirust.no)



hilsen McDonald's  
Vestfold og  
Telemark

# Wilmanns pusleside Løsning på side 30

I denne spalten finner du litt forskjellige oppgaver. Det kan være alt fra tradisjonell Quiz til litt mer finurlige oppgaver. Dette er ikke en konkurranse, den eneste du konkurrerer mot er deg selv for facit finnes et annet sted i bladet.

## Trekkfugler:

Høsten er i full gang, og trekkfuglene er i full gang med reisen sørover. Men hvilke trekkfugler har vi egentlig? Her ser du 36 fugler oppført i alfabetisk rekkefølge. Hvilke av disse er trekkfugler, og hvilke er standfugler (fugler som er i Norge året rundt)?

Bjørkefink	Heilo	Nøtteskrike	Skjære
Blåmeis	Hønehauk	Orrfugl	Spettmeis
Bokfink	Kattugle	Perleugle	Storfugl (Tiur)
Dompap	Kjøttmeis	Ravn	Stær
Fasan	Kråke	Ringdue	Svarthvit fluesnapper
Gjøk	Linerle	Rødstilk	Tjeld
Gråhegre	Løvsanger	Rødstrupe	Toppmeis
Gråspurv	Låvesvale	Sanglerke	Tornsanger
Gråtrost	Måltrost	Sidensvans	Tårnfalk

## Mattekryssord:

I de gule feltene skal du sette inn tall slik at regnestykkene blir riktige både loddrett og vannrett. Tallene du skal bruke er alle tallene fra 1 til 36, og hvert tall skal bare brukes en gang. Som litt hjelp har du fått fem av tallene i rutenettet.

	-		+		+		+		+		=	68
+		+		+		+		-		+		
	+		+		-		-	15	-	23	=	-48
+		-		+		+		+		-		
	-		-		+		+		-	4	=	62
-		+		+		-		-		-		
	+		+		+	14	-		+		=	112
+		-		-		-		-		+		
	-		+		+	28	+		+		=	35
+		-		+		-		-		+		
	-		+		-		-		+		=	-21
=		=		=		=		=		=		
44		-7		53		-17		6		55		

# Trenger du **noen** å snakke med?

## En samtale med forståelse og tid!

Likepersonsarbeidet i vår region er og blir en stor satsning. Likepersoner er der for deg når du kjenner du trenger noen å snakke med og som forstår deg, uten at du trenger og unnskyldte deg. Alle samtaler er like viktige.

Gjennom vår likepersonstjeneste vil vi gi deg trygghet og støtte når du står i en livskrise eller du befinner deg i en utfordrende livssituasjon. Det kan være at du eller noen du står nær har vært gjennom alvorlig sykdom, utsatt for ulykke å må starte et annerledes liv enn det du så for deg. Eller at du har levd med funksjonsnedsettelse hele livet, men føler kroppen og energien har blitt forandret etter hvert som årene går. Det kan også være pårørende som trenger en å dele sine tanker med til noen som forstår.

I Norges Handikapforbund Oslofjord Vest har vi et nettverk av erfarne medlemmer som selv har opplevd å få livet snudd på hodet etter en alvorlig sykdom, en ulykke, fått barn med en funksjonsnedsettelse, har medfødte funksjonsnedsettelse eller er pårørende. Vi kaller disse personene for **likepersoner**. Disse personene har møysommelig gått gjennom sin egen situasjon og har dermed fått erfaring i hvordan de skal få «livet i gang igjen.» Rådene disse faglig dyktige personene kan gi er basert på prinsippet om hjelp til selvhjelp. Deres viktigste rolle er å være et medmenneske med egne erfaringer. En likeperson har fått opplæring og har taushetsplikt.

### En likeperson

Når livssituasjonen endres på ulike måter og kan bli mer krevende, viser det seg at det å kunne snakke med

noen som har vært gjennom noe lignende kan være svært nyttig. Leger og andre fagfolk gir gode råd om selve behandlingen, men en likeperson kan gi råd om hvordan man kan få tilbake hverdagen. Kanskje ikke alltid slik den var før, men med ulike virkemidler kan dette bli mindre utfordrende enn man fryktet.

Til en likeperson kan du prate om din situasjon uten at du trenger å forklare deg eller unnskyldte deg. Tersklene for å ta kontakt med en likeperson skal være lav. Alle nye livssituasjoner kan være krevende å stå i alene. Ikke nøl med å kontakte oss. Vi ønsker å være der for deg. Våre landsforeninger har utdannet mange (hovedsakelig diagnoserettet) likepersoner. Ta kontakt med disse så kan de gi deg råd og bistand (en oversikt finnes et annet sted i Grenseløst). I tillegg har regionen erfaringshjelpere, som kan vise vei om du trenger erfaringsbasert rettighetshjelp.

### Hvilke rettigheter har man!

Etter hvert som man har kommet i gang med behandling og rehabilitering møter man av og til nye utfordringer. Kanskje må boligen bygges om, kanskje klarer ikke familien selv å bidra med alt, hvilke tjenester kan familien da få hjelp til? Hvilke hjelpemidler kan være til hjelp og nytte og hvordan skal vi skaffe disse? Det kan være små eller store spørsmål som man ikke har hatt anledning til å forberede seg på.

## Ta gjerne kontakt med våre *erfaringshjelpere!*

### Regionens likepersonskontakter er:

#### Gro B. Rohde

Tlf.: 483 94 416

Epost: [regionleder@hfoslofjordvest.no](mailto:regionleder@hfoslofjordvest.no)

#### Birgitte Holmsen Kristiansen

Epost: [birgitte05@gmail.com](mailto:birgitte05@gmail.com)

### Bil, hjelpemidler og øvrige spørsmål:

Atle Haglund

Tlf.: 930 54 244

Epost: [atle@atlesiden.no](mailto:atle@atlesiden.no)

### Bilsaker, NAV og Husbanken

Arve Kristoffersen

Tlf.: 481 27 001

Epost: [arv-kr@online.no](mailto:arv-kr@online.no)

### Brukerstyrt personlig assistanse (BPA)

Petter Schupp

Epost: [BPA@nhfoslofjordvest.no](mailto:BPA@nhfoslofjordvest.no)

### Øvrige henvendelser kan rettes til:

NHF Oslofjord Vest

Tlf.: 913 03 738

Epost: [kontoret@nhfoslofjordvest.no](mailto:kontoret@nhfoslofjordvest.no)

# Oversikt regionstyret, lokallag og landsforeninger

## Regionstyret 2023-2025

### Leder:

Gro Rohde  
Tlf.: 48 39 44 16  
regionleder@  
nhfoslofjordvest.no

### Nestleder:

Stein Wilmann  
Tlf.: 90 62 85 04  
stein@gorgonvaktmester.net

### Styremedlemmer:

Birgitte Holmsen Kristiansen  
Tlf.: 98 84 22 21  
birgitteh05@gmail.com

Franck Tore Larsen  
Tlf.: 90 82 21 75  
franck-l@online.no

Abdirahim Mohamed Botan  
Tlf.: 97 19 02 84  
abdirahimbotan@gmail.com

Andreas Melby  
Norges Handikapforbunds  
Ungdom (NHFU)s  
representant i regionstyret  
andreas-melby@live.no

### Varamedlem:

Lillian H Nagel  
Tlf.: 94 17 27 87  
lillian.nagel@hbf.no

Cathrine Bergan  
Tlf.: 45 42 78 83  
bergan.cathrine@gmail.com

## Regionkontoret

Anna-Lisbeth Mikalsen  
Regionkontorleder  
Tlf.: 91 30 37 38  
anna-lisbeth@nhf.no

## NHF Ung Voksen

Kontaktperson:  
Birgitte Holmsen Kristiansen  
Birgitteh05@gmail.com

## Lokallag

### NHF Gol

Marie Hoftun Treverket  
Tlf.: 41 42 21 34  
mtreverk@online.no

### NHF Grenland

Heidi Skare Kristiansen  
Tlf.: 99 38 41 94  
nhf.grenland@  
nhfoslofjordvest.no

### NHF Hovet

Magda Lerberg  
Tlf.: 95 21 26 44

### NHF Hurum

Inger Marie Nilsen  
Tlf.: 46 95 11 46  
roge-n2@online.no

### NHF Nome

Fung leder: Ruth Vetne  
ruth@vetne.com

### NHF Nore og Uvdal

Inga Haugen  
Tlf.: 98 61 29 89  
ingakravik@gmail.com

### NHF Ringerike

Harald Mælingen  
Tlf.: 90 13 96 72  
harmaeli@online.no

### NHF Røyken

Lisbeth Larsen  
Tlf.: 91 31 66 86  
lisbetl2@online.no

### NHF Vestfold

Gro B. Rohde  
Tlf.: 48 39 44 16  
nhf.sondre.vestfold@  
nhfoslofjordvest.no

### NHF Vestfossen

Jan Ronald Skogsrud  
Tlf.: 92 61 37 94  
jaskogs@online.no

### NHF Vest Telemark

Gunvor Hegni  
Tel: 35 05 22 95 / 90 95 22 95  
gunvorhegni@gmail.com

## Arbeidsmiljøskaddes

### Landsforening:

#### ALF Buskerud

Jan Arne Dammen  
Tlf.: 90 59 31 53  
arnedam@online.no

#### Handikappede Barns

#### Foreldreforening:

#### HBF Buskerud og Vestfold

Leder: Lillian H Nagel  
Tlf.: 94 17 27 87  
lillian.nagel@hbf.no

#### AMC

Kontaktperson: Berit Evensen  
Tlf.: 35 51 01 30 / 92 02 63 17  
beritev@online.no

## Landsforeningen for

### Ryggmargsskadde:

#### LARS Oslofjord Vest

Leder: Oksana Kodenchuk  
Tlf.: 908 09 123  
leder.oslofjordvest@lars.no

## Landsforeningen for

### Amputerte:

#### LFA Oslofjord Vest

Leif Larsen  
Tlf.: 48 28 49 01  
le-l2@online.no

## Landsforeningen for

### Nakkeskadde:

#### LFN Telemark

Kimmie Skarbø  
lfntelemark.kas@yahoo.com

#### LFN Buskerud

Kontaktperson: Vidar Holst  
Tlf.: 95 87 45 97  
vidhols@online.no

## Landsforeningen for

### Polioskadde:

#### LFPS Buskerud

Leder: Anne-Lise Bekkevold  
Tlf.: 48096818  
annelise.bekkevold  
@gmail.com

#### LFPS Telemark

Jan Ivar Hennum  
Tlf.: 41 33 88 48  
jan-hennum@outlook.com

#### LFPS Vestfold

Torunn Jacobsen  
Tlf.: 91 19 34 61  
torunnjac@gmail.com

## Landsforeningen For

### Slagrammede:

#### LFS Buskerud

Leder: Roger Amundsen  
Tlf.: 489 99 797  
leder@slag.no

#### LFS Telemark

Leder: Vibecke Selliken  
Tlf.: 98 82 25 76  
vselliken@outlook.com

#### LFS Vestfold

Arne Mjåland  
Tlf.: 90 19 83 05  
firehjuling@gmail.com

## Landsforeningen

### for kvinner med

### Bekkenleddsmerter:

#### LKB Buskerud

Leder:  
Lenny Moholt  
Tlf.: 93420970  
buskerud@lkb.no

#### LKB Telemark

Inga Lill Gabrielsen  
Tlf.: 62 65 30 11  
telemark@lkb.no

#### LKB Vestfold

Sol-Hege Nathalie Kotte  
Tlf.: 41 23 29 33  
vestfold@lkb.no

## Norsk Forening for

### Arvelig -Spastisk

### Paraparese/ -Ataksi

### (NASPA):

#### NASPA (kontaktperson)

Rune Johansen  
Tlf.: 94 32 43 90  
naspa@nhf.no



Norges  
Handikapforbund  
Oslofjord Vest

# Lokallagskalender 2024

- Vår aktivitetskalender er også på nett <http://aktivitetskalender.nhfoslofjordvest.no/>

## Slik ser kalenderen ut i øyeblikket:

### November 2024

- 13. Regionstyremøte
- 18. HBF - Bowling og lekeland
- 28. Julemøte med underholdning LFPS Vestfold  
Torp Hotel Fokserød Endret
- 29. Julemøte LFS Vestfold

### Desember 2024

- 03. FNs internasjonale dag for funksjonshemmede
- 04. Styremøte SAFO TVB
- 05. LKB Buskerud - Julebord LKB Buskerud Ask  
og Loke, Øvre Torggate 4, 3017 Drammen
- 05. Julemøte NHF Grenland
- 07.-08. Julebord LARS Oslofjord Vest
- 13. JULESKURKEN - HBF Buskerud og Vestfold
- 17. Teaterforestillingen Snøfall og Pizza  
- HBF Buskerud og Vestfold

## Faste aktiviteter:

### ALF Buskerud

- Kafétreff på Årbogen hver onsdag kl. 12.00

### LFS Telemark

Fra august blir det faste møter første torsdag hver måned kl 18 på Lærings- og mestringssenteret, bygg 70.

### LFS Vestfold

SLAGKAFFÉ: Hver 1. torsdag i måneden. Shuffelboard annenhver uke.

### LFPS Vestfold

- Hver onsdag fra kl. 1600 – 1700 (varmtvannstrening) på Kysthospitalet i Stavern.

### LKB Telemark

Badedag torsdager kl. 20.00 – 2130 på Stridsklev.

### NHF Vestfold

El innebandy og ledsagerstyrt el innebandy i Bugårdshallen tirsdager fra kl. 17.00.  
Kontakt lokallaget for mer informasjon.

### NHF Nome

Trening i oppvarma basseng (Dagsrud) torsdager fra kl. 15.00 – 16.00



# Løsning pusleside fra side 26

## Løsning på «Trekkfugler»:

Disse fuglene er trekkfugler, de resterende er Standfugler: Bokfink, Gjøk, Gråtrost, Heilo, Linerle, Løvsanger, Låvesvale, Måltrost, Rødstilk, Rødstrupe, Sanglerke, Stær, Svarthvit fluesnapper, Tjeld, Tornsanger,

## Løsning på «Mattekryssord»:

		55		6		-17		53		-7		44
		=		=		=		=		=		=
-21	=	17	+	25	-	30	-	16	+	21	-	22
		+		-		-		+		-		+
35	=	3	+	7	+	28	+	18	+	34	-	13
		+		-		-		-		-		+
112	=	19	+	12	-	14	+	31	+	27	+	33
		-		-		-		+		+		-
62	=	4	-	29	+	20	+	9	-	6	-	32
		-		+		+		+		-		+
-48	=	23	-	15	-	24	-	5	+	1	+	8
		+		-		+		+		+		+
68	=	35	+	36	+	11	+	10	+	26	-	2



PDF

## Ønsker du å motta vårt medlemsblad Grenseløst kun elektronisk?

Dette kan du få ved å sende en e-post til [kontoret@nhfoslofjordvest.no](mailto:kontoret@nhfoslofjordvest.no)

### VI ØNSKER NYE MEDLEMMER – FUNKSJONSHEMMEDE, PÅRØRENDE ELLER VENNER!

Som medlem av Norges Handikapforbund (NHF) og våre landsforeninger har du tilgang på en rekke medlemsfordeler som kommer deg til gode. Spør oss om vår individuelle veiledningstjeneste eller våre medlemsrabatter på fasttelefoni, drivstoff m.m. Gi gjerne denne kupongen til en i familien eller en venn, som du mener vil ha glede og nytte av å stå som medlem i Norges Handikapforbund.



#### Innmelding i Norges Handikapforbund

##### Medlemstype (velg én)

- Hovedmedlemskap kr 350,-
- Husstandsmedlemskap kr 175,-\*
- Juniormedlemskap kr 75,-\*
- Sidemedlemskap kr 40,-

\* For husstands- og juniormedlemskap forutsettes et hovedmedlem i husstanden. Medlemsnummer til hovedmedlem:

Det gis 50 % studentmoderasjon på hoved- og husstandsmedlemskap. Det kan ikke tegnes æresmedlemskap, eller andre former for medlemskap som ikke betales av det enkelte medlem.

- Jeg ønsker ikke medlemskap i NHFU (gjelder de under 30 år)
- Mitt medlemskap gjelder følgende landsforening av NHF \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnummer: \_\_\_\_\_ Poststed: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Telefon/mobil: \_\_\_\_\_

Fødselsdato og år: \_\_\_\_\_

Kategori:

- Funksjonshemmet
- Pårørende
- Interessemedlem

Sted/dato: \_\_\_\_\_

Underskrift: \_\_\_\_\_

Når jeg melder meg inn i Norges Handikapforbund (NHF) samtykker jeg i å motta informasjon fra organisasjonen gjennom alle kanaler. Innmeldingsopplysninger behandles sensitivt og etter Datatilsynets retningslinjer. Medlemskapet følger kalenderåret fra 1.1 til 31.12 samme år.

Adressaten betaler for sending i Norge



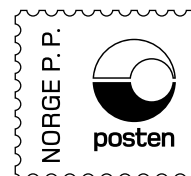
Distribueres av Posten Norge



Norges Handikapforbund

Norges Handikapforbund  
Svarsending 0047  
0090 Oslo

Returadresse:  
Norges  
Handikapforbund  
Oslofjord Vest  
Skogergaten 1  
3112 Tønsberg



Norges  
Handikapforbund  
Oslofjord Vest