

Tilrettelegging for synshemmede

En håndbok for menigheten



Synshemmet i menigheten

I kirken er vi et fellesskap av mennesker med alle mulige utfordringer og et utall av muligheter. Ganske mange av oss har en synshemming. Det er ofte enkle grep som skal til for at synshemmede ikke skal føle seg ekskludert i menigheten. I denne brosjyren forteller vi litt om hvordan menighetslivet kan legges til rette. KABB bistår med mer veiledning, og svarer alltid ja om vi blir invitert til et møte for å diskutere hva som kan gjøres lokalt.

Mer utfyllende informasjon finner du i ressursbanken på kabb.no. Der ligger også linker til undersøkelser og rapporter for de som ønsker å gå grundig til verks på noen temaer.

Er det synshemmede i vår menighet?

Det enkle svaret på spørsmålet om det finnes svaksynte eller blinde i menigheten din er: JA, helt sikkert.

Statistikken viser at 160 000 nordmenn har så nedsatt syn at det skaper problemer for oss i hverdagen, for eksempel med å orientere seg på nye steder, eller å lese vanlig skrift. Dette er ca. tre prosent av befolkningen, eller 30 mennesker per 1000 kirkemedlemmer i et vanlig sogn.

I tillegg er det store grupper med andre funksjonsnedsettelse som har de samme utfordringene, for eksempel med å lese. Sju prosent har dysleksi i alvorlig grad. Mennesker med muskellidelser kan ha problemer med å holde i og bla i en bok eller et blad, slagpasienter og unge og eldre med konsentrasjonsvansker trenger alternativer til trykt tekst.

Disse gruppene kan ha hjelp av den samme tilretteleggingen som blinde og svaksynte, for eksempel lydbøker og lydavisar.

Vi kan regne med at minst 12 prosent av alle i hver eneste norske menighet eller bispedømme har syns- eller lesehemninger. I en folkekirke kan du være helt sikker på at de aller fleste er innom kirken en eller flere ganger hvert år.



Synshemmet og usynlig?

Hvorfor er synshemmede underrepresentert i kirken? Svarene kan være flere, men det er uansett alltid kirken selv som svikter hvis noen ikke føler seg inkludert i fellesskapet.

Kanskje er det så enkelt som at vi gjerne skygger unna i møtet med det vi ikke kjenner. Det letteste kan være ikke å ta kontakt når en person med hvit stokk eller førerhund dukker opp. For ikke å snakke om hvis vedkommende har andre fysiske funksjonsnedsettelse i tillegg, eller virker lettere utviklingshemmet.

Stopp litt!

Det er nettopp i møtet med det mennesket som skiller seg ut, at våre verdier som kirke blir utfordret. Det er en selvfølge i et vestlig samfunn at alle mennesker har samme verdi, uansett hva vi presterer. Det sier menneskerettighetserklæringen, og alle barn har fått det inn med morsmelken. Men i den kristne kirken går vi enda lenger. Paulus sammenligner menigheten med en kropp, der alle delene ikke bare er like mye verd, men enda mer: Alle er helt uunnværlige. «Øyet kan ikke si til hånden: «Jeg trenger deg ikke», eller hodet til føttene: «Jeg har ikke bruk for dere». Tvert imot! De delene av kroppen som synes å være svakest, nettopp de er nødvendige.» (1. Kor. 12)

Altså: Om en synshemmet er usynlig for sin lokale menighet, har vi allerede støtt ut et med-lem av menigheten som er en selvsagt del av Kristi kropp på jorden. Hogges en kroppsdel av, blør hele kroppen. Vårt forhold til mennesker med en funksjonsnedsettelse handler ikke om å inkludere noen som står utenfor, det handler om å ikke ekskludere de som allerede er naturlige deler av Kristi kropp. Resten er egentlig bare noen enkle spørsmål om tilrettelegging for medmennesker som trenger det.

PS: Der gikk vi jammen i baret og skrev «dere» og «oss»? Som om «oss synshemmede» ikke var en del av «dere i kirken». I denne brosjyren ser vi kirken fra synshemmedes perspektiv, men vi skal sannelig også ta på alvor at vi er en del av kirken, og medansvarlige om kirken ekskluderer noen.

Synshemming arter seg forskjellig

For mange sitter det langt inne si at «jeg sliter med synet og trenger tilrettelegging». Det er også ofte vanskelig å se på oss synshemmede at vi faktisk ser dårlig så lenge vi ikke bruker hvit stokk eller førerhund.

Når vi bruker begrepet «synshemming» inkluderer det alle som har så nedsatt syn at det ikke kan korrigeres med briller. Av alle synshemmede er 15 prosent helt blinde, altså at det er «helt svart». De andre kan for eksempel skimte noe i godt lys, men mangler nattsyn, eller ser godt i dårlig lys, lite i sollys. Noen ser som ørner i et veldig begrenset synsfelt, og ikke noe utenfor dette området. For andre er synsinntrykkene generelt grå. En mindre gruppe er døvblinde, helt uten både syn og hørsel, eller med ulik grad av kombinert syns- og hørselshemming.

Møter du noen av oss, er det altså slett ikke sikkert at vi ser verden på samme måte.

Noen svaksynte kan lese vanlig tekst ved å holde boka nær øynene. Hvis det er vanskelig å få øyekontakt med vedkommende, kan det være et tegn på synsvansker. Det samme er litt framoverlent gange, at vedkommende kikker ned på gulvet, eller orienterer seg ved å gå langs veggene.

Det beste rådet når du møter en synshemmet er: spør. Ønsker vedkommende en plass fremst i kirken for å se bedre? Salmeboka i stor skrift? Ledsagerhjelp under nattverden?

Det er lettere å svare på et høflig spørsmål om hvilken hjelp du trenger, enn selv å måtte be om det.

Når kirken informerer

En forutsetning for å delta og medvirke i menighetslivet er at du vet hva som foregår. Tenk gjennom hvilken informasjon menigheten sender ut til omgivelsene, og som er basert på at mottakeren kan se den. Hvis du i tillegg tenker på hvor mye informasjon som krever leseferdigheter, må nærmere 12 prosent av innbyggerne i lokalmenigheten få denne informasjonen gjennom andre kanaler. (Kanskje snakker vi om hver femte innbygger, hvis vi regner med alle som synes det er vanskelig å forstå offentlig informasjon.)

Menighetsbladene er av de mest leste trykte publikasjonene i Norge. Der finnes viktig lokal informasjon, som oversikter over konfirmanter, dødsfall og takkeannonser, men også gudstjenestelister og annonsering av andre arrangementer i menigheten og kristne foreninger. Menighetsbladet kan enkelt og rimelig leses inn i en lydutgave og distribueres som cd eller på nett. Foreløpig har bare sju av landets 400 - 500 menighetsblader et slikt tilbud. KABB tar seg av slike produksjoner til selvkostpris for menigheter som ønsker det.

Det er et krav at alle nettsider skal være universelt utformet, for eksempel med mulighet til å variere skriftstørrelse, få teksten opplest, osv. Oppfyller menighetens nettsider dette kravet? Skriver vi så enkelt og forståelig at alle har mulighet til å få med seg innholdet?

Det handler ganske enkelt om å tenke på hele spekteret av mottakere når det skal informeres.

Men uansett er ikke noe mer virkningsfullt enn en personlig henvendelse med invitasjon til å slå følge til kirken eller arrangementet. Det gjelder i grunnen alle mennesker, ikke bare synshemmede.



Komme seg av gårde

Synshemmede kjører ikke bil, og de fleste kirker i Norge ligger utenfor rekkevidde av offentlig kommunikasjon. Transportordninger for funksjonshemmede innebærer en begrensning i antall turer, som gjør at mange må prioritere strengt. En organisert hente- og bringetjeneste i menigheten kan gjøre det enklere for dem som ikke har venner eller slektninger å kjøre med. Legg opp en slik tjeneste så man ikke behøver å føle at man er til bryderi for noen ved å benytte seg av det. Det er lettere å si ja takk til et tilbud om skyss, enn selv å måtte ta kontakt for å få transport.

Kirkens lokaler og bygg

Universell utforming er et teknisk og politisk begrep på bygg eller uteområder som skal brukes av alle mennesker.

I utgangspunktet vil generell tilrettelegging av bygg som trappefri (trinnfri) adkomst og rekkverk i trapper være gode tiltak også for synshemmede. Når kirken bygger nytt er det en selvfølge med universell utforming, men noen enkle grep kan også gjøre gamle bygg mer tilgjengelige – og mindre farlige for synshemmede.

Trapper: Alle trapper og kanter i bygget bør være markert med en kontrastfarge. Man kan markere hvert trappetrinn med en fem centimeter bred farget teip, eller la den ytterste raden med fliser være i en kontrastfarge.

Lys: Som hovedregel vil de aller fleste synshemmede trenge godt lys for å kunne utnytte restsynet sitt. Indirekte belysning er det beste. Et mørkt lokale med levende lys kan skape god stemning for mennesker med godt syn, men fungerer dårlig for synshemmede.

Ledelinjer: På offentlige steder skal det være fysiske ledelinjer som hjelp til å navigere for synshemmede. Dette utformes gjerne som opphøyde streker eller rugler i gulvet. Utendørs kan et tau som markerer en vei eller sti være til hjelp.



Gudstjenester og arrangementer

Bruk av projektor

Mange menigheter bruker projektor til å vise salme- og sangtekster på storskjerm. Dette ekskluderer mange med nedsatt syn. For at bruk av projektor skal fungere best for flest mulig anbefaler vi 100 prosent kontrast og hvit tekst på svart bakgrunn. Bruk også en font uten «føtter» eller merker (bruk for eksempel Arial, ikke Times New Romans). *Ikke bruk kursiv*, dette forringer lesbarheten.

Trykte salmer og sanger

Salmeboka er utgitt i punktskrift («blindeskrift»). Den består av veldig mange bind, og er alt for omfangsrik til å brukes i kirken, siden de salmene som settes opp som regel er hentet fra ulike deler av salmeboka. Det er planer om en utgave med et løsar-system, slik at punktleseren selv kan plukke med seg de aktuelle salmene, om vedkommende får salmenumrene på forhånd. Eller en slik utgave kan være tilgjengelig i kirken, slik at dagens salmer kan ligge klar når en punktleser kommer til kirken. Det er ca. 2000 blinde i Norge som leser punktskrift så raskt at de kan ha nytte av dette. Derfor kan vi ikke forlange at alle menigheter legger til rette på en slik måte. Her bør det heller gjøres avtaler der menigheten kjenner til kirkegjengere som leser punktskrift.

Bibelen finnes i punktskrift, og enkelte skrifter i stor skrift. Punkt Bibelen er også en omfangsrik affære, men er delt inn i 130 hefter. Menigheter kan kjøpe Bibelen i punktskrift fra KABB, og dermed ha den tilgjengelig i kirker og forsamlingslokaler der det er aktuelt å bruke Bibelen. I menigheter der det bor punktbrukere, vil det være et positivt signal om Bibelen er tilgjengelig på denne måten.

Når det gjelder visuell tekst i storskrift anbefaler vi **Arial 18 Fet**. Men igjen: for noen med «tunnelsyn» er dette for stort. For noen kan det beste være et lesebrett med mulighet til å justere skriftstørrelse og kontrast.

Nattverd

Mange menigheter løser nattverdgangen ved **intinksjon**. Dette kan være vanskelig å forholde seg til både for synshemmede og for bevegelseshemmede. Synshemmede kan risikere å bomme på kalken med vin og en med cerebral parese kan velte hele kalken utover på grunn av spasmer. Dette kan føre til at noen vegrer seg for å delta i nattverden.

En enkel måte å løse dette på, er at den som deler ut oblatene tar tak i nattverdgestens hånd og gir vedkommende oblaten rett i hånda. Den som holder kalken leder på samme måte hånda til den synshemmede ned i vinen, eller dypper oblaten for vedkommende. Man bør også gi mulighet til å motta nattverden i kirkebenken.

Trosopplæring og konfirmantarbeid

Hvilke utfordringer kan et synshemmet eller blindt barn møte i kirkens trosopplæringstilbud.

Dette er en problemstilling de færreste har tenkt over hvis det ikke har vært aktuelt. Håpet er at foreldre har frimodighet til å sende barnet sitt til oss, uavhengig av funksjonsnivå.

Dessverre er det nok ikke slik. Hvis det dukker opp en invitasjon til Tårnagentdag eller Lys Våken i kirken krever det både initiativ og frimodighet for at foreldrene skal ta kontakt for å avklare hvordan dette kan tilrettelegges. Hvis kirken får rykte på seg for å tilrettelegge sine gudstjenester og andre arrangementer på en god måte, vil terskelen for å bli med videre bli lavere.

Hvor vanskelig kan det være? Som vi allerede har skrevet om handler det i hovedsak om å spørre om hva vi kan gjøre for å tilrettelegge. Det er veldig varierende hva en svaksynt eller blind har behov for, så kartlegg først hvor på skalaen barnet befinner seg. Dette kan du bare finne ut ved å spørre. Generell tilrettelegging kan fungere til en viss grad, men personlig tilpassing er sentralt i arbeidet med barn og unge.

Noen generelle tips fra et av KABBs medlemmer som selv er blind får du her:

Aktiviteter med ball/frisbee blir vanskelig, tenk over hvor viktig synet er i de aktivitetene dere introduserer. Kan det tilrettelegges, eller kan dere velge andre aktiviteter som er mindre ekskluderende?

Levende lys kan oppleves skremmende. Opplevelsen av at håret tar fyr i forbindelse med lystenning/lysglobe bør vi kunne unngå. Ved å plassere lysgloben på et annet underlag kan man kjenne hvor den befinner seg, og den kan plasseres til siden så det ikke er så lett å støte på den. Levende lys plassert ellers i kirken bør også kvalitetssikres.

Nattverd med intinksjon krever ledsaging, det er ikke gøy å putte hele hånda ned i kalken! Arbeidet med konfirmanter blir på samme måte. KABB har utarbeidet en konfirmantbibel på lyd. Dette kan flere konfirmanter ha glede av. Lesehemmede, som dyslektikere, vil ha stort utbytte av lydbøker i stedet for visuell skrift.

KABB er i gang med et prosjekt i samarbeid med Oslo Bispedømme om tilrettelegging i trosopplæring og konfirmantundervisning. Våren 2017 vil det foreligge en veileder på nett og papir.



Sjelesorg i møte med Bartimeus

Mange av oss synshemmede kommer til kirken med en ryggsekk av erfaringer og spørsmål. De fleste mennesker som har opplevet et tap, enten det er av en fysisk funksjon eller av et menneske som sto oss nær, vil stille spørsmålet om mening. For en som tror på Gud, kan et slikt spørsmål ofte bli et spørsmål om hvorfor Gud lot dette skje. Troen kan oppleves som en ekstra byrde, dersom det blir et sentralt spørsmål om Gud har ment min skjebne personlig.

Mye avhenger av hvilken forkynnelse man har vært eksponert for. Mange av oss har møtt en bibeltolking som knytter forbindelser mellom individuell skyld og funksjonshemmingen som en straff.

I karismatiske menigheter kan forkynnelsen om helbredelse ved bønn bli formulert som et krav om tro. Om ikke noe skjer, skyldes det alltid den synshemmede selv, for Gud vil uansett fri sine barn fra alle fysiske skavanker i dette liv. Den som ber, men ikke blir helbredet, sitter igjen med en opplevelse av å ha for liten tro, og dermed kanskje ikke være Guds barn.

Mange av oss synshemmede kan fortelle om åndelige overgrep: påtvunget forbønn, krav om å leve som om underet allerede har skjedd, og så videre. Mange har valgt å vende ryggen helt til de kristne fellesskapene etter slike opplevelser. Forkynnere og sjelesørgere i Den norske kirke må ta høyde for at det sitter mennesker i kirkebenken som har denne typen erfaringer, og forsøke å hjelpe dem videre. Kirken bør også tenke gjennom at slike erfaringer fører til at synshemmede mennesker rett og slett ikke kommer til kirken av frykt for å bli påført nye traumer. De lokale menighetene har en oppgave i å følge eksemplet fra den barmhjertige samaritan, og lete opp ofrene fra en skadelig forkynnelse.

Dette må ikke føre til at alle tekster om fysisk helbredelse skal åndeliggjøres. Det betyr at de som skal være veiledere i menigheten må ha et bevisst forhold til hvordan de forkynner evangeliens beretninger inn i en komplisert hverdag – og til mennesker som allerede er skadet av en påtrengende mirakelforkynnelse.



Mye tyder på at mennesker med funksjonsnedsettelse kan være mer utsatt for seksuelle overgrep enn andre. Dette ser ut til å gjelde de med størst behov for hjelp, og det foreligger en del beretninger om overgrep som er begått av ansatte og frivillige hjelpere. Vi kjenner ikke omfanget av dette problemet. Menigheten bør være oppmerksom på det, og ikke minst sørge for at rammene rundt kirkens egne aktiviteter virkelig er trygge.

Vi vet med sikkerhet at synshemmede barn og ungdommer er mer utsatt for mobbing enn sine jevnaldrende. En undersøkelse foretatt av Norges Blindforbund viser at to av tre er utsatt for det vi kan karakterisere som alvorlig og langvarig mobbing – i skoletida.

Dette er ikke nytt: Mange voksne og eldre synshemmede kan fortelle rystende historier som preger dem fortsatt. Dette er erfaringer som kan føre til redsel for å oppsøke nye sosiale miljøer – som menigheten. Så langt har altså ikke skoleverket greid å få bukt med mobbing av synshemmede elever. Greier kirken det, når disse barna og ungdommene deltar i trosopplæring og konfirmasjonsforberedelser? Er kirken et fristed for barn som er utstøtt i skoletiden og mangler sosial kontakt i fritiden?

Da Jesus møtte den blinde Bartimeus, spurte han: «Hva vil du jeg skal gjøre for deg?» Det var altså ikke helt selvsagt for Jesus at Bartimeus først og fremst ville bli seende. For ham, og i den sosiale situasjonen han levde i, var likevel akkurat det mest påtrengende. Det er slett ikke selvsagt at nedsatt eller manglende syn er den største utfordringen for en synshemmet person i det norske samfunnet i dag. Mange lever aldeles utmerket uten å se det aller minste! Synshemmingen er bare det mest synlige trekket for en seende som møter en blind. Spør vi: Hva ville du aller helst forandret på i livet ditt? – kan svaret bli noe helt annet.

Hva kan KABB hjelpe menigheten med?

Kristent Arbeid Blant Blinde og svaksynte er en organisasjon startet og drevet av synshemmede. Vi kan assistere kirken og menighetene med alle problemstillinger knyttet til tilrettelegging for syns- og lesehemmede.

KABBs virksomhet retter seg dels mot menigheter som vil gjøre en aktiv innsats for ikke å ekskludere viktige medlemmer, dels direkte mot syns – og lesehemmede. Denne oversikten viser hvilke tjenester som allerede er lagt til rette. Er det andre behov som bør dekkes, er vi gjerne rådgivere.

Hvem er vi?

Kristent Arbeid Blant Blinde og svaksynte (KABB) er en diakonal, tverrkirkelig og selvstendig medlemsorganisasjon. Arbeidet ledes av et styre som alltid består av et flertall synshemmede, og har ti fast ansatte medarbeidere.

- **Tilrettelegging**
KABB bistår menigheter og organisasjoner med å legge til rette tilbud for synshemmede, blant annet i trosopplæring og konfirmantarbeid. KABB tilbyr produksjon og distribusjon av menighetsblader, organisasjonsblader og tidsskrifter i lydutgave.
- **Lydbibliotek**
Spesialbibliotek for kristen litteratur. Alle syns- og lesehemmede og mennesker med en fysisk eller psykisk funksjonshemming som gjør det vanskelig å lese vanlige, trykte bøker, kan bli lånere. Utlånssystemet er felles med Norsk Lyd- og blindeskriftbibliotek, slik at det holder å være registrert som låner i ett av bibliotekene.
- **Lydbokhandel**
En bredt tilbud av lydbøker for salg til både synshemmede og andre som vil høre en bok.
- **Bibelen og konfirmantbibelen i lydutgave**
Bibel 2011 fra Bibelselskapet er utgitt som lydbok og selges til samme pris som den trykte Bibelen. Konfirmantbibelen er tilgjengelig på samme måte.
- **KABBmagasinet**
Lydavis for voksne med 16 utgaver i året. Klippstoff fra blader og aviser, intervjuer, reportasjer, musikk og informasjon.
- **Barnas Lydavis**
Ti utgaver per år. Hørespill, musikk, underholdning og samtaler om viktige temaer.
- **Livet**
Blad i stor skrift, punktskrift og på Daisy-CD. Fortellinger, andakter og annet lettlest stoff. 10 utgaver per år, abonnement 350 kroner.
- **Tidsskrifter og organisasjonsblader**
En rekke tidsskrifter og organisasjonsblader er tilgjengelige i lydutgave.
- **Leirer og arrangementer for barn og familier**
Barne- og familieleir hver sommer. Alle familier med ett eller flere synshemmede medlemmer kan delta. I 2016 gikk leiren til Danmark og Legoland.

- Leirer og arrangementer for ungdom
Årlige leirer i påsken og på høsten. Pizzakvelder i enkelte byer.
- Arrangementer for alle synshemmede
KABBs generalforsamling og det årlige sommerstevnet er åpne for alle interesserte. I 2017 har KABB også tilrettelagte reiser til Spania, nordisk konferanse i Danmark og barne- og familieleir for familier med ett eller flere synshemmede medlemmer.
- KABBnytt
Informasjonsblad med nyttig stoff om synshemming, KABB og inkludering. Gratis.
- KABB2017
Nyhetsbrev til private givere og andre interesserte. Gratis.
- Medlemsskap
Alle syns- og lesehemmede (dyslektikere og andre som har problemer med å lese trykt tekst) kan bli medlemmer med stemmerett i KABB.
Medlemskontingenten er 325 kroner per år. For medlemmer under 15 år: 175 kroner.
Vi tilbyr også familiemedlemsskap.
Som medlem får du rabatt på en rekke av KABBs tilbud, har medinnflytelse og bidrar til at den offentlige støtten øker.

Kontakt oss:

Telefon: 69816981

Postadresse: KABB, Postboks 333, 1802 Askim

Besøksadresse: Skogveien 22, Askim

Epost: kabb@kabb.no

Eller ta kontakt direkte med en av våre medarbeidere, som du finner på

www.kabb.no



Postboks 333, 1802 Askim
tlf: 69 81 69 81

kabb@kabb.no

www.kabb.no