

## Synscentralens Livsomstillingskursus for blinde og stærkt svagtsende

**”Kurset har været meget givende”, skrev Lizzi Nielsen og gav topkarakteren 5, da hun blev bedt om at evaluere på kursets bidrag til at leve med en alvorlig synsnedsættelse. Og lidt senere: ”Jeg synes, det har været fantastisk at være sammen med ligestillede”.**

**At miste en stor del af sit syn er som oftest en stor livsomstilling, der kræver bearbejdelse. Denne bearbejdelse kan med fordel ske sammen med andre.**

Synscentralen er et tilbud til alle blinde og svagsynede borgere i kommunerne Faxe, Guldborgsund, Lolland, Næstved og Vordingborg. (se evt. [www: visus.dk](http://www.visus.dk))

Vi tilbyder rådgivning, vejledning, undervisning samt afprøvning og anbefaling af synshjælpemidler.

Vi holder jævnligt kurser og informationsarrangementer for vores brugere, men har som noget nyt valgt at sætte fokus på den livsomstilling, som det er for de fleste mennesker at skulle leve med en stor synsnedsættelse, som ofte er progredierende.

Det er her, den store udfordring for rehabilitering ofte er: At tilpasse sig det nye livsvilkår, som synsnedsættelsen er, så man bliver klar til at lære at gøre ting på andre måder og udnytte hjælpemidler bedst muligt.

Synscentralens kursus tog udgangspunkt i Livsomstillingsmodellen, som er udarbejdet af Ann-Christine Gullacksen, docent ved Universitetet i Malmø.

Ann-Christine Gullacksen har forsket i den livsomstilling, der sker, når livet ændres på grund af kronisk sygdom eller funktionsnedsættelse.

Det er en faseopdelt socialpsykologisk model, som beskriver, hvordan man over tid klarer og bedst støttes i at finde nye veje og strategier for at mestre hverdagen og livet i sin helhed.

Livsomstillingsmodellen er baseret på professor i medicinsk sociologi Aaron Antonovsky (1923-1994) og hans teori om salutogenese: Mening, begribelighed og forståelse som fremmende for sundhed (trivsel) på trods af handicap.

På kurset deltog fjorten af Synscentralens brugere i alderen 71-87 år. En del af kurset var særligt tilrettelagt for brugernes pårørende, da en synsnedsættelse også rammer de nærmeste pårørende og kan skabe stor usikkerhed.

Kurset handlede om at uddanne brugerne i deres synsnedsættelse, så de kan forholde sig aktivt til den. Hvad er det for en øjensygdom jeg har? Hvilke problemer kan jeg forvente/ikke forvente? Hvordan kan jeg bedst klare mig i dagligdagen? Hvilken hjælp kan jeg få og hvordan? Og hvad kan jeg selv gøre?

”At lære sammen med ligestillede rummer helt særlige kvaliteter”, siger synskonsulenterne Malene Søhus og Vibeke Bille. ”Man får snakket og sat ord på sine problemer, samtidig med at man også hører de andres historier. Det er med til at skabe begribelighed og ro. Alene det, at man erfarer, at man ikke er ”den eneste i verden” med et synsproblem”.

Synskonsulent Steven Andersen fortæller, at kursisternes aktive deltagelse var et væsentligt omdrejningspunkt, og at kurset derfor var en gennemtænkt vekselvirkning mellem praktiske

øvelser (f.eks. ledsageteknik og måltidsteknik), erfaringsudveksling og ren teori/information, f.eks. om aldersrelaterede øjensygdomme, om belysning, om rettigheder for blinde og svagtseende, etc.

Fordi kurset havde et bredt fokus på livet med et synshandicap, indgik et bredt team af undervisere: Synskonsulenter, øjenlægekonsulent og It-konsulent fra Synscentralen sammen med en række gæsteundervisere: En praktiserende læge med stor viden om gerontologi (viden om aldring), en psykolog fra Institut for Blinde og Svagsynede, en professionsbachelor i ernæring og sundhed samt en erhvervsaktiv præst, som selv er blind og bruger af Synscentralen. Alt sammen "båret" af masser af kaffe, god mad og humor: "Vi fik grint og pjattet, man var træt, når man kom hjem", fortæller Ursula Falkenskov, "Bare I snart holder det igen!"

Evalueringen viste en meget høj score på spørgsmålet "Hvordan er du tilfreds med kursets bidrag til at kunne leve med din synsnedsættelse?".

"Så det gør vi – holder kurset igen, dog primært for nye deltagere", siger Steven Andersen.

Vibeke Bille,  
synskonsulent