

VÍÐSJÁ

Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi
18. árg. 2. tbl. 2026

BLINDRAFÉLAGSINS

FYRSTU LÖGBLINDU DOKTORARNIR Á ÍSLANDI

Rósa María og Eliona ryðja brautina

FRÁ HVOLPI TIL LEIÐSÖGUHUNDS

Innsýn í þjálfun leiðsöguhunda

„Ég ætlaði ekki að láta neitt brjóta mig“

Gunnar Már Óskarsson í viðtali

Minningar í myndum



Með því að færa gömlu ljósmyndirnar yfir í stafrænt form er hægt að leyfa fleirum að njóta þeirra skemmtilegu minninga sem í þeim felast.

Nú er hægt að draga fram öll gömlu albúmin og fá myndirnar skannaðar inn fyrir hagstætt verð.

Hjá Blindravinnustofunni, þar sem starfa 30 fatlaðir einstaklingar, hefur verið komið upp aðstöðu sem gerir sjónskertum starfsmönnum vinnustofunnar fært að skanna inn ljósmyndir.

Verð er mjög hagstætt, eða frá 28 krónum á mynd.

Ljósmyndaskönnun
Blindravinnustofan
Stuðningur til sjálfstæðis

Tilveran er undarlegt ferðalag

Ósjálfráð viðbrögð við færniskerðingu eru að feluleikur verður gjarnan hluti af daglegu lífi í tilraun til að breiða yfir ástandið. Ekki til að blekkja aðra heldur til að reyna að sannfæra sjálfan sig.

Stundum tekst það. Oftast ekki.

Hvort sem færniskerðingin gerist smám saman eða á einni nóttu hefur það ómæld áhrif á alla þætti daglegs lífs en ef til vill mest á sjálfsmyndina.

Þá er ekkert óeðlilegt að eiga í erfiðleikum með að sætta sig við að lífið hafi breyst, það er mannlegt, en óþægilegt að vita hversu mikilli orku við eyðum í að reyna að fela það.

Það undarlega við að þykjast er að það sannfærir sjaldan aðra til lengdar, í besta falli okkur sjálf. Við teljum okkur trú um að við séum að bjarga málunum og að við séum ekki tilbúin eða í þörf fyrir hjálpartæki eins og heyrnartæki, staf, göngugrind eða hvítan staf svo dæmi séu tekin.

Á meðan lífinu vindur fram forðumst við þannig það sem myndi hjálpa okkur mest.

En herkostnaðurinn er hár. Glötuð tækifæri, minnkað sjálfstraust og sjálfstæði, streita og andlegt álag eru á meðal fylgifiskanna.

Mesta þversögnin er að hjálpartækið sjálft er yfirleitt ekki það sem fólk óttast heldur það sem það telur að það segi um sig.

En staðreyndin er að hjálpartækið er aldrei vandamálið. Það er einfaldlega verkfæri. Það sem við glímum við er allt það sem við



teljum að það tákni. Það má alveg kalla það gildishlaðna hlekki hugarfarsins.

En svo kemur að þeim tímamótum að ekki dugar lengur að þykjast, þegar fárra annarra kosta er völ en að takast á við stöðuna. Þá sýnir reynslan að því meira sem við notum og treystum hjálpartækinu, því meira treystum við okkur sjálfum og sjálfsöryggið og lífsgæðin aukast.

Þannig er þessu oft farið með að nota hvíta stafinn eins og annað.

Við tökum upp stafinn þegar við neyðumst til og uppgötvum fljótt það sem við gjarnan hefðum viljað vita fyrir.

Stafurinn var aldrei að taka sjálfstæðið frá okkur. Hann var að gefa okkur það aftur.

Fyrr eða síðar uppgötva mörg okkar sama sannleikann. Lífið sem við vorum að reyna svo mikið að vernda með því að fela fötlun okkar beið okkar hinum megin við það að sætta okkur við hana og vinna út frá því.

Efnisyfirlit

Óaðgengileg greiðslutæki



Ný evrópsk könnun sýnir hvernig óaðgengileg greiðslutæki skerða sjálfstæði blinda og sjónskerta fólks.

Seeing assistant go



Seeing Assistant Go talar nú íslensku og leiðbeinir notendum með GPS og gagnlegum leiðarpunktum.

Sjónþreyta



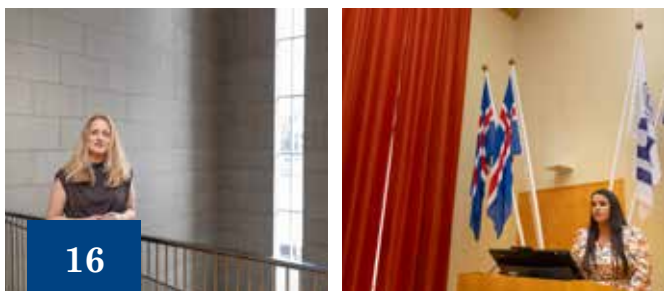
Hvað veldur sjónþreytu, hvernig birtist hún og hvaða áhrif getur hún haft á daglegt líf?

Sjónskerðing og sjóntruflanir



Sjóntruflanir eftir heilablóðfall geta verið duldar; markvisst mat og endurhæfing skipta sköpum.

Tveir doktorar



Rósa María og Eliona segja frá doktorsnámi, aðgengi og leiðinni að merkum tímamótum.

Gunnar Már Óskarsson



Gunnar Már segir frá áfallinu, endurhæfingunni og ákvörðun sinni um að byggja lífið upp á ný.

Ný sýn á lífið



Þorkell Jóhann segir frá sjónmissinum, samstarfinu við Gaur og nýju sjálfstæði í daglegu lífi.

Þrjónaráð



Hagnýt ráð um hjálpartæki, góða birtu, áþreifanlegar merkingar og öruggari þrjónaskap.

Leiðsöguhundar



Carina Jansson veitir innsýn í val og þjálfun leiðsöguhunda og sambandið sem skapast milli hunds og notanda.

VÍÐSJÁ: Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi. 18. árgangur, 2. tölublað 2026.

Útgefandi: Blindrafélagið, samtök blindra og sjónskertra á Íslandi, kt. 470169-2149, Hamrahlíð 17, 105 Reykjavík.

Ábyrgðarmaður: Sigþór U. Hallfredsson.

Ritstjórn: Marjakaisa Matthíasson og Mónica Elísabet Kjartansdóttir.

Greinahöfundar: Marjakaisa Matthíasson, Mónica Elísabet Kjartansdóttir, Karen Kjartansdóttir og Þorkell Jóhann Steindal.

Ljósmyndir: Ýmsir.

Prentun: Litlaprent.



Greiðslutæki víða óaðgengileg blindu og sjónskertu fólki

Ný könnun sýnir vaxandi aðgengisvanda

Ný könnun frá Evrópusambandi blindra (e. European Blind Union, EBU), sem birt var í júní 2026, sýnir að þróun posa og annarra greiðslutækja í Evrópu hefur víða dregið úr aðgengi blindra og sjónskertra einstaklinga. Þrátt fyrir tækniframfarir og aukna notkun stafrænnar greiðslutækni benda niðurstöður til þess að sífellt fleiri notendur standi frammi fyrir aðgengishindrunum þegar þeir greiða fyrir vörur og þjónustu.

Snertiskjáir taka yfir

Könnunin byggir á svörum frá 18 aðildarsamtökum EBU víðs vegar um Evrópu, þar á meðal frá Íslandi. Mikill samhljómur er í svörum landanna. Greiðslutæki með snertiskjá eru að verða ráðandi á markaðnum og geta í mörgum tilvikum gert blindum og sjónskertum ómögulegt að nota þau sjálfstætt. Niðurstöðurnar sýna að þessi þróun er hröð og að aðgengisvandinn fari vaxandi.

Algengasta vandamálið sem upp kemur snýr að sjálfu notendaviðmótinu. Á hefðbundnum greiðslutækjum með hnöppum hafa notendur

getað treyst á snertingu til að finna tölur, til dæmis með því að staðsetja töluna „5“, sem oft er merkt með upphleyptu og áþreifanlegu kennimerki. Út frá henni er hægt að rata á aðrar tölur. Á snertiskjám er þessi möguleiki ekki fyrir hendi þar sem yfirborðið er slétt. Þetta gerir það að verkum að blindir notendur geta ekki slegið inn PIN-númer án aðstoðar.

Við þetta bætist að flest snertiskjágreiðslutæki bjóða ekki upp á hljóðleiðsögn eða möguleika á að tengja heyrnartól. Slík virkni væri lykilatriði til að gera notendum kleift að fá upplýsingar um þá valmöguleika sem eru undir fingrunum og þar með staðfesta val sitt. Þar sem PIN-númer eru viðkvæmar upplýsingar þarf slík leiðsögn að fara fram í gegnum persónulega hljóðrás, til dæmis heyrnartól. Slík lausn er þó víðast hvar ekki í boði.

Notendur neyðast til að brjóta öryggisreglur

Í ljósi þessa neyðast margir blindir og sjónskertir notendur til að grípa til lausna sem ganga gegn grundvallaröryggisreglum. Algennt er að notendur segi PIN-númer sitt upphátt eða afhendi starfsmanni eða fylgdarmanni greiðslukortið og fái þá til að slá inn PIN-númerið fyrir sig. Slík framkvæmd er í andstöðu við öryggisleiðbeiningar og skilmála banka og getur haft í för með sér að notandi fái ekki bætur ef misnotkun á sér stað.

Takmörkuð yfirsýn um upphæðir

Annað vandamál sem kemur skýrt fram í könnuninni er að blindir notendur hafa oft enga leið til að sannreyna upphæð sem er til greiðslu áður en greiðsla fer fram. Sjáandi viðskiptavinir geta lesið upphæðina

á skjánum áður en þeir staðfesta greiðsluna. Blindir notendur hafa hins vegar ekki sams konar tryggingu og verða að treysta því að rétt upphæð hafi verið slegin inn. Þetta getur leitt til mistaka eða óviljandi ofgreiðslu og gerir notendur einnig viðkvæmari fyrir svikum.

Aukaskjáir skapa frekari hindranir

Aukþess koma fyrir aukaskjáir í greiðsluferlinu sem geta skapað frekari hindranir. Á veitingastöðum og börum er algennt að notendur þurfi að svara spurningum um þjófnefni eða aðrar viðbætur áður en greiðsla fer fram. Þessir skjáir eru oft ekki aðgengilegir og notendur geta átt í erfiðleikum með að ljúka greiðsluferlinu án aðstoðar.

Vandinn snýr ekki aðeins að blindum heldur einnig sjónskertum einstaklingum. Margir snertiskjáir bjóða ekki upp á stillingar fyrir aukin birtuskil, stærri texta eða aðrar sjónrænar aðlaganir. Fyrir einstaklinga með skerta sjón eða ljósnæmi getur það gert skjáinn ólæsilegan og komið í veg fyrir sjálfstæða notkun greiðslutækisins.

Takmörkuð áhrif aðgengistilskipunar ESB

Þrátt fyrir að Evrópska aðgengistilskipunin hafi tekið gildi árið 2025 sýnir könnunin að áhrif hennar eru takmörkuð til skemmri tíma. Í lögunum er gert ráð fyrir að eldri tæki megi vera í notkun fram að lokum líftíma þeirra, sem getur verið mörg ár. Þetta þýðir að blindir og sjónskertir einstaklingar munu áfram mæta óaðgengilegum greiðslutækjum langt inn í næsta áratug.



Farsímagreiðslur sem tímabundin lausn

Í mörgum löndum hafa farsímagreiðslur orðið helsta leið blindra og sjónskertra til að forðast hindranir við hefðbundin greiðslutæki. Með slíkum lausnum geta notendur nýtt sér aðgengistækni í eigin síma, líkt og skjálesara. Þetta leysir þó ekki öll vandamál þar sem notendur fá oft aðeins upplýsingar um upphæð eftir að greiðsla hefur farið fram.

Kallað eftir samevrópskum staðli

Niðurstöður könnunarinnar benda til þess að þörf sé á samræmdum evrópskum tæknistaðli fyrir greiðslutæki. Slíkur staðall myndi tryggja að notendur þyrftu ekki að læra á ólík kerfi eftir framleiðendum eða sölustöðum. Jafnframt er lögð áhersla á að bæta þurfi aðgengi, ekki aðeins í nýjum tækjum heldur einnig í þeim sem þegar eru í notkun.

Aðgengi forsenda sjálfstæðis

Könnun EBU varpar ljósi á aðgengishindranir sem blindir og sjónskertir verða fyrir dagsdaglega. Aðgengileg greiðslutæki eru ekki aðeins tæknilegur vandi heldur varðar þessi hindrun jafnréttis- og mannréttindamál. Það að geta greitt sjálfstætt og á öruggan hátt fyrir vörur og þjónustu er grundvallarþáttur í virkri þátttöku í samfélaginu. Þegar fólk getur ekki framkvæmt slíkar greiðslur án aðstoðar annarra skerðir það sjálfstæði þess, persónuvernd og öryggi.

Þrátt fyrir tækniframfarir sýna niðurstöðurnar að aðgengi hefur ekki fylgt sömu þróun og því er mikilvægt að gera skýrar kröfur um aðgengilega hönnun greiðslutækja. Aðgengi þarf að vera sjálfsagður hluti af þróun og innleiðingu nýrrar tækni frá upphafi. Aðeins þannig verður tryggt að blint og sjónskert fólk geti sinnt daglegum viðskiptum á eigin forsendum og tekið fullan þátt í samfélaginu til jafns við aðra.

MEK



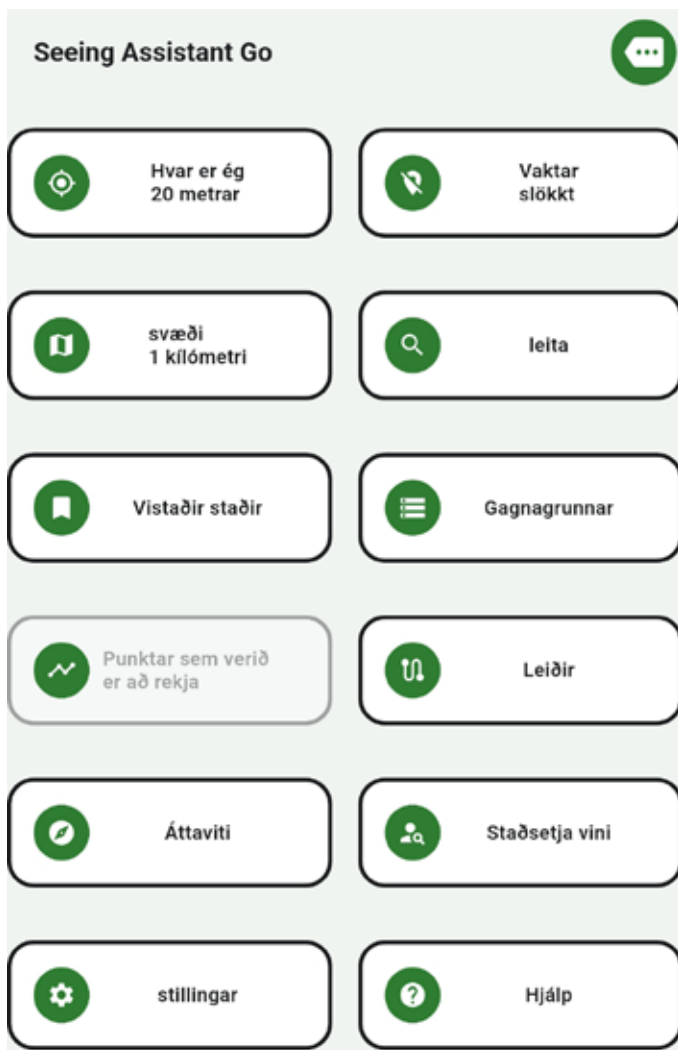
Seeing Assistant Go nú aðgengilegt á íslensku

Blindrafélagið hefur látið þýða GPS-smáforritið Seeing Assistant Go á íslensku. Forritið er hannað til að styðja blint og sjónskert fólk í umferli með upplýsingum um staðsetningu, umhverfi og stefnu sem birtast með tali, hljóðum og titringi. Það er til bæði fyrir iPhone og Android og er þróað af Transition Technologies, pólsku tæknifyrirtæki sem hefur um árabil unnið að þróun smáforrita fyrir blint og sjónskert fólk.

Það skiptir máli að forritið sé aðgengilegt á íslensku, því tungumál hefur mikil áhrif á notagildi slíkra lausna. GPS-forrit sem talar skýrt og skiljanlega á íslensku getur verið mun aðgengilegra í daglegri notkun en forrit sem krefst þess að notandinn vinni stöðugt úr upplýsingum á erlendu tungumáli.

GPS-smáforrit koma ekki í staðinn fyrir

góða umferlishæfni. Þau leysa ekki af hólmi staf, leiðsöguhund, heyrn, athygli, reynslu eða góða dómgreind. Þau eru fyrst og fremst upplýsingatæki sem geta sagt notandanum meira um hvar hann er staddur, hvert hann stefnir og hvaða staðir eru í nágrenninu. Rétt notuð geta þau dregið úr óvissu, stutt við ákvarðanatöku og aukið öryggistilfinningu.



Til eru mismunandi útfærslur af GPS-forritum fyrir blint og sjónskert fólk. Sum leggja áherslu á hefðbundna leiðsögn frá einum stað til annars en önnur á upplýsingar um umhverfið, vistaða punkta, stefnu og staðsetningu. Seeing Assistant Go er gagnlegt einmitt vegna þess að það sameinar þessa þætti og getur bæði veitt grunnupplýsingar og stutt við markvissari notkun.

Leiðarrakning, leiðir og vistaðir punktar

Mikilvægt er að gera greinarmun á leiðarrakningu, leiðum og vöktun vistaðra punkta.

Leiðarrakning felur í sér að forritið skráir þá leið sem notandinn fer. Það getur nýst til að skoða leiðina síðar eða endurtaka hana.

Leiðir, eða routes eins og þær kallast í forritinu, eru fyrir fram skilgreindar leiðir sem hægt er að fylgja. Þá fær notandinn upplýsingar um næstu punkta á leiðinni og getur notað forritið sem stuðning við að halda réttri stefnu.

Vistaðir punktar eru staðir sem notandinn hefur merkt sérstaklega, til dæmis heimili, vinnustaður, strætóstoppistöð, inngangur, gangbraut eða ákveðinn beygjupunktur. Þegar kveikt er á vöktun vistaðra punkta lætur forritið vita þegar notandinn nálgast slíka staði. Þetta getur verið mikilvægur stuðningur, bæði í umferliþjálfun og í daglegu

lífi.

Notandi getur til dæmis vistað inngang að vinnustað, strætóstop pistöð og mikilvægan beygjupunkt á leið sinni og fengið tilkynningu þegar hann nálgast þessa staði. Eftir að punktarnir hafa verið vistaðir, vöktun þeirra virkjuð og staðsetningarheimildir rétt stilltar þarf oft ekki annað en að opna forritið til að virkja þennan stuðning.

Hvar er ég?

Seeing Assistant Go getur einnig veitt upplýsingar um eigin staðsetningu með „Hvar er ég?“ hnappi. Forritið getur sagt hvaða götu notandinn er á, í hvaða höfuðátt hann stefnir og veitt upplýsingar þegar það nemur stefnubreytingar. Einnig er hægt að fá slíkar upplýsingar með reglulegu millibili á göngu.

Eins og með flest öflug smáforrit er gagnlegt að gefa sér tíma til að skoða stillingar forritsins. Notendur geta valið hversu mikið það talar, hvaða upplýsingar það veitir og hvernig það lætur vita af punktum og stefnubreytingum. Þó er ekki nauðsynlegt að kunna allt strax, því forritið er nothæft til grunnupplýsingagjafar beint úr kassanum.

GPS sem viðbót við umferlishæfni

Best er að líta á GPS sem aukaupplýsingar. Það segir notandanum ekki allt og hefur sínar takmarkanir. GPS getur verið ónákvæmara innandyra, við há hús, í þéttbýli eða þar sem síminn nær illa sambandi. Þess vegna þarf alltaf að nota upplýsingarnar með athygli, reynslu og góðri umferlishæfni.

Þegar GPS er hins vegar notað samhliða góðri umferlishæfni getur það verið öflugt tæki sem styður við sjálfstæði, eykur öryggisfinningu og veitir betri yfirsýn í daglegu lífi.

MEK&ÞJS



VERK



Sjónþreyta – ósýnileg afleiðing sjónskerðingar

Margir sjónskertir þekkja þá tilfinningu að finna fyrir þreytu eftir lestur, skjávinnu, fundi, ferðalög eða aðrar aðstæður sem krefjast mikillar einbeitingar.

Þótt um sé að ræða venjuleg verkefni geta þau krafist meiri orku hjá einstaklingum með sjónskerðingu. Þessi þreyta sést sjaldnast utan á fólki og getur því verið erfitt að útskýra hana fyrir öðrum.

Þessi tegund þreytu er oft kölluð sjónþreyta. Hún getur birst sem höfuðverkur, einbeitingarskortur, orkuleysi eða andleg og líkamleg þreyta eftir verkefni sem krefjast mikillar sjónrænnar úrvinnslu. Þótt margir með sjónskerðingu þekki sjónþreytu vel hefur reynst erfitt að mæla hana með samræmdum hætti.

Í Danmörku stendur nú yfir þriggja ára rannsóknarverkefni um sjónþreytu á vegum IBOS – Instituttet for Blinde og Svagsynede. Markmiðið er að þróa betri leiðir til að greina

og mæla sjónþreytu hjá fólki með verulega sjónskerðingu.

Hvernig má mæla sjónþreytu?

Enn skortir áreiðanlegar og samræmdar aðferðir til að meta sjónþreytu. Aðstandendur verkefnisins benda á að mat á sjónþreytu geti verið mismunandi eftir því hvar fólk leitar sér aðstoðar og hvaða reynslu og þekkingu viðkomandi sérfræðingar búa yfir.

Án sameiginlegs mats sé hætt á að sjónþreyta





fari fram hjá fólki eða verði skýrð sem almenn þreyta eða streita. Markmið rannsóknarinnar er að þróa aðferð sem gerir kleift að greina og mæla sjónþreytu með markvissari hætti og skapa þannig betri grundvöll fyrir frekari rannsóknir og úrræði.

Hvað veldur sjónþreytu?

Sjónþreyta orsakast meðal annars af því að fólk með sjónskerðingu þarf oft að leggja meiri orku í verkefni sem sjáandi fólk sinnir nær ósjálfrátt. Til að afla sér sömu upplýsinga og aðrir þarf það gjarnan að beita ýmsum aðferðum og hjálpartækjum, sem krefst aukinnar einbeitingar.

Margt af því sem gerist sjálfkrafa hjá öðrum verður þannig að meðvitaðri vinnu. Sú vinna er ekki alltaf sýnileg, en hún getur tekið sinn toll yfir daginn.

Þessi aukna áreynsla getur haft áhrif á vinnu og nám, en einnig á heimilislíf, félagsstarf

og tómstundir. Fyrir suma snýst áskorunin ekki aðeins um að komast í gegnum ákveðið verkefni heldur að eiga næga orku eftir fyrir það sem tekur við síðar um daginn.

Að gera ósýnilega þreytu sýnilegri

Danska rannsóknarverkefnið miðar að því að þróa áreiðanlegar aðferðir til að meta sjónþreytu. Slík verkfæri gætu auðveldað bæði rannsakendum og fagfólki að skilja betur áhrif hennar og fylgjast með því hvort úrræði skili árangri.

Sjónþreyta sést ekki utan á fólki en getur engu að síður haft veruleg áhrif á lífsgæði þess. Með auknum skilningi og betri mælingum á sjónþreytu gæti orðið auðveldara að finna leiðir til að draga úr áhrifum hennar í daglegu lífi.

MEK



Sjónskerðing og sjóntruflanir eftir heilablóðfall

Heilablóðfall getur haft áhrif á sjón með ýmsum hætti. Breytingar á sjónsviði, augnhreyfingum, lestrargetu eða úrvinnslu sjónrænna upplýsinga geta haft áhrif á sjálfstæði og daglegt líf. Þótt sjónvandamál séu ekki alltaf jafn áberandi og sumar aðrar afleiðingar heilablóðfalls geta þau haft veruleg áhrif á lífsgæði þeirra sem fyrir þeim verða.

Í nýjum norskum leiðbeiningum um endurhæfingu eftir heilablóðfall er lögð áhersla á mikilvægi þess að sjón sé metin snemma þannig að hægt sé að greina slík vandamál og bregðast við þeim.

Í leiðbeiningunum er mælt með því að allir sjúklingar sem fá heilablóðfall fái mat á sjón áður en þeir eru útskrifaðir. Markmiðið er að tryggja að þeir sem þurfa á frekari stuðningi eða endurhæfingu að halda fái viðeigandi þjónustu.

Sjón er ekki eingöngu háð því hvernig augun starfa heldur einnig því hvernig heilinn vinnur úr þeim upplýsingum sem berast frá augunum. Af þeim sökum getur heilablóðfall haft áhrif á sjón á ýmsa vegu. Samkvæmt leiðbeiningunum ætti sjónmat meðal annars að ná til sjónskerpu, sjónsviðs, augnhreyfinga, sjónrænnar úrvinnslu og lestrargetu.

Breytingar á þessum þáttum geta haft áhrif á sjálfstæði fólks og þátttöku í daglegu lífi. Þess vegna er lögð áhersla á að meta sjón





kerfisbundið eftir heilablóðfall.

Leiðbeiningarnar vísa jafnframt til sértækra mats- og skimunaraðferða sem ætlað er að auðvelda heilbrigðisstarfsfólki að greina sjónvandamál sem annars gætu farið fram hjá bæði sjúklingum og starfsfólki.

Heilablóðfall getur haft margvíslegar afleiðingar og eru sjónvandamál þar engin undantekning. Þótt þau séu ekki alltaf jafn sýnileg og aðrar afleiðingar sjúkdómsins geta þau haft veruleg áhrif á lífsgæði og sjálfstæði. Því skiptir máli að sjónin fái sinn sess í mati og endurhæfingu eftir heilablóðfall.

MEK

Stuðningur til sjálfstæðis!

Blindravinnustofan gegnir mikilvægu hlutverki í því að skapa blindu, sjónskertu og öðru fólki með fötlun atvinnu og starfa þar um 25 til 30 einstaklingar.

Blindravinnustofan hefur verið starfandi síðan 1941 og markmið og tilgangur hennar er að veita sínu fólki stöðuga atvinnu sem það gæti stundað sér til lífsviðurværis.

Verkefnin eru mismunandi eins og þau eru mörg en til að byrja með voru helstu verkefnin framleiðsla og sala á burstum. Í dag sér Blindravinnustofan um innpökkun, ljósmyndaskönnun, vörumerkingar og strímlakústagerð. Mikilvægasti hluti starfseminnar er pökkun á hreinlætisvörum sem seldar undir merkjum Blindravinnustofunnar.

Blindravinnustofan stuðlar að auknum stuðningi blindra og sjónskertra til sjálfstæðis



Tveir doktorar – Rósa og Eliona

Pau merku tímamót áttu sér stað á fyrri hluta ársins að tvær félagskonur Blindrafélagsins vörðu doktorsritgerðir sínar. Annars vegar var það Rósa María Hjörvar sem varði doktorsritgerðina í almennu bókmenntafræði. Heiti ritgerðarinnar var Mælskur af bræði: Reiði, heimsveldi og nýlenduminni í íslenskum nútímabókmenntum. Hins vegar varði Eliona Gjeczaj ritgerðina sína í fötlunarfræði í Félagsfræði-, mannfræði- og þjóðfræðideild háskólans og bar ritgerð hennar yfirskriftina Fatlaðar konur og ofbeldi: Aðgengi að réttlæti.

Rósa María – reiði, minni og bókmenntir

Ritgerð Rósu Maríu fjallar um birtingarmyndir reiði í þremur íslenskum verkum: þær eru Tómas Jónsson Metsölubók (1966) eftir Guðberg Bergsson, Innansveitarkrónika (1970) eftir Halldór Laxness og Höfundur Íslands (2001) eftir Hallgrím Helgason. Reiði er skoðuð í ljósi eftirlendufræða með áherslu á minni heimsveldisins og nýlendunnar og er

hugmyndin um gróteska reiði í brennidepli.

Rósu Maríu fannst einfalt að taka ákvörðun um framhaldsnám þó að nokkur bið væri á því. Hún var búin að fá hvatningu frá prófessornum sínum og þar sem hún var búin að rannsaka nýlendustefnu og eftirlendufræði í bókmenntum fannst henni ekki erfitt að velja viðfangsefni ritgerðarinnar. Henni hefur alltaf þótt reiði mjög spennandi fyrirbæri, sérstaklega tengsl reiði og valds og það



hvernig reiði er beitt í pólitík.

„Þar sem ég er bókmenntafræðingur hef ég einlægan áhuga á texta og mér finnst mjög gaman að rannsaka birtingarmyndir reiði í texta. Ég hef sérstaklega áhuga á því sem reiðin kallar fram. Reiði hetjunnar, reiði konunga og reiði guðs eru allar karllægar hugmyndir sem tengjast valdi. Ég skoðaði þetta líka úr sjónarmiði undirsátans. Hver má vera reiður og hvernig er reiðin túlkuð eftir því hver maður er?“

Rósa sá líka um kennslu meðfram doktorsnáminu í háskólanum. „Ég bað um að fá að kenna, mér fannst það mjög spennandi tækifæri. Mig hefur alltaf langað til að kenna og nú held ég áfram að gera það. Það er líka skemmtilegt að kenna fólki sem er búíð að ákveða að námsefnið sé spennandi og tekur þátt af ánægju.“

Félagsleg tengslamyndun fannst Rósu Maríu það erfiðasta við þetta nám. „Ég vissi aldrei hver sat við hliðina á mér eða við hvern ég

var að tala. Þannig að ég gat virst dónaleg ef ég heilsaði fólki ekki. Það gafst ekki tækifæri til að kynna almennt að ég sæi ekki. Það hefði verið mjög gott í byrjun svo að fólki sem sat við borðin í kringum mig hefði vitað af sjónskerðingu minni. Það er voða skrítið að sitja mánuðum saman við hliðina á einhverjum í opnu vinnurými en heilsa viðkomandi ekki þegar við rekumst á annars staðar.“

Rósa er mjög hrifin af háskólasamfélaginu: „Háskólinn er eins og lítið þorp, of stórt til þess að maður þekki alla en hittir fólki aftur og aftur. Ég elska þetta. Maður getur keypt allt sem mann vantar í þessu þorpi. En svo eru þar öll sömu vandamálin, það vantar merkingar og aðgengi er alltaf áskorun, það er til dæmis mjög erfitt að nota vefgáttina Uglu.“

Svo þarf maður að bera ábyrgð á öllu sjálfur, koma með sína tölvu og laga gardínuna, finna tæknilausnir, til dæmis hvernig maður notar talgervil svo að hann trufla ekki aðra eða bara halda Teams-fund inni á salerninu,“ bætir Rósa María við.



Núna þegar doktorsnáminu er lokið er Rósa María að klára greinar úr doktorsverkefninu sínu og mun halda áfram með kennsluna. Annars ætlar hún að njóta þess að vera búin með námið. Hún bætir við:

„Ég er ekki að flýta mér að gera eitthvað nýtt, ég er bara að jafna mig eftir þetta. Ég er að vinna mikið í stafrænum málum, það er mikil þróun innan stafrænna hugvísinda og ég er með alls konar hugmyndir. Svo er ég stafrænn verkefnastjóri hjá ÖBI.“

Eliona Gjeczaj – réttlæti og fötlunarfræði

Eliona Gjeczaj kom til Íslands í doktorsnám haustið 2019. Eftir að hafa lokið meistaranámi í fötlunarlögfræði á Írlandi fór Eliona að leita sér að vinnu en draumur um doktorsnám blundaði inni í henni. Eitt af baráttumálum hennar hafði verið réttur til menntunar.

„Ég vildi sýna fram á að doktorsnám væri möguleiki og líka hvetja aðra fatlaða nemendur, sérstaklega sjónskerta nemendur, til framhaldsnáms. Ég fór að leita að tækifærum til að fara í doktorsnám og rakst á verkefni sem var styrkt af Evrópuráðinu. Ég sótti um og endaði þannig í doktorsnámi við Háskóla Íslands.“

Ritgerð Elionu fjallar um aðgengi að réttlæti fyrir fatlaðar konur sem hafa orðið fyrir kynbundnu ofbeldi. Rannsóknin varpar ljósi á þá margþættu mismunun sem fatlaðar konur á Íslandi verða fyrir, með áherslu á rétt þeirra til að lifa án ofbeldis og misnotkunar, og rétt þeirra til aðgengis að réttlæti sem kveðið er á um í samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks.

Eliona segist hafa verið mjög heppin með fjárhagslegan stuðning, sérstaklega þegar styrk Evrópuráðsins lauk. „Blindravinafélagið veitti mér styrk sem gerði mér kleift að



halda rannsókninni áfram. Svo var mér veittur styrkur úr Jafnréttissjóði Rannís og Þorsteinssjóði.“ Hún er líka mjög þakklát fyrir stuðning leiðbeinandans síns, prófessors Rannveigar Traustadóttur. „Hún var mjög sveigjanleg og fús til að finna leiðir til að gera námsferlið aðgengilegra fyrir mig.“

Eliona segir að tæknivandamálin tengd Uglu hafi tekið mest á. „Maður átti að skrá niður alla vinnuna, fjölda eininga, öll samskipti á sex mánaða fresti í Uglu. Gáttin er algjörlega óaðgengileg og þrátt fyrir að ég, leiðbeinandi minn og Miðstöð í fötlunarfræðum, þar sem ég er með aðsetur, hafi barist fyrir betra aðgengi er hún enn óaðgengileg. Þetta finnst mér misrétti, ég var ekki í sömu stöðu og samnemendurnir mínir.“

Eliona er nemandi í starfi og háskólinn útvegaði henni aðstoðarmann sem hjálpaði henni m.a. að rata á háskólasvæðinu, finna kennslustofur og fylla út skýrslur varðandi

framvindu námsins. Eliona vakti athygli á skorti á aðgengi og Sjónstöðin bjó til upphleypt kort af háskólasvæðinu. Einnig voru lagðar leiðarlínur á mest notuðu svæðunum þar sem það var hægt því sum húsanna eru friðuð.

Þótt doktorsgráðunni sé náð mun Eliona halda áfram rannsókninni og gæti birt nýjar greinar um sama viðfangsefni. Hún er líka með nýjar hugmyndir um rannsóknarefni, hana langar til dæmis að hugsa meira um réttindi sjónskertra foreldra hér á landi. Annars eru framtíðarplön opin. „Ég ætla að sjá hvert lífið leiðir mig. Ég ætla að hafa augun opin fyrir starfi sem tengist ofbeldi gegn konum eða réttindamálum fatlaðs fólks,“ segir Eliona.

Rósa María lauk doktorsnáminu sínu 6. mars 2026 sem fyrstur sjónskertur einstaklingur á Íslandi og Eliona sem annar á kvenréttindadeginum 19. júní 2026.

MM



„Ég ætlaði ekki að láta neitt brjóta mig“

Gunnar Már Óskarsson hefur misst sjónina, báða fætuna og nýrun gáfu sig. Með tækninni, húmornum, fjölskyldunni og Blindrafélaginu hefur hann byggt sér nýtt sjálfstæði.

Gunnar tekur á móti mér á skrifstofu Blindrafélagsins í Hamrahlíð. Það er létt yfir honum og stutt í húmorinn. Hann talar hratt, man dagsetningar, tæki, nöfn og atvik, og áður en langt um líður er orðið ljóst að hér situr maður sem hefur þurft að endurhugsa nánast allt í lífi sínu.

Á borðinu er síminn hans. Í honum eru stækkun, talgervill, sykursýkisapp og ýmis tæki sem hjálpa honum í daglegu lífi. Heima stýrir hann ljósunum með Google, lætur símann lesa fyrir sig og notar gervigreind til að skoða matseðla og meta hvað henti honum sem sykursjúkum. Stóðtækin hans eru hátæknibúnaður sem bregst við halla,

tröppum og göngulagi.

Hann hlær þegar hann lýsir þessu.

„Ég er Terminator.“

Það er fyndið, en líka lýsandi. Saga Gunnars Mús er að hluta til saga um tækni en fyrst og fremst er þetta saga um viðhorf. Um mann sem hefur misst mikið, en ekki forvitnina, húmorinn eða viljann til að halda áfram.

Frá tilraunaglasí til símaapps

Þegar Gunnar greindist með sykursýki var heimurinn annar en í dag. Nú pípír síminn

þegar blóðsykurinn fer of hátt eða of lágt og nemi sendir upplýsingar beint í tækið. Þá var þetta allt líkamlegra, hægara og óvissara.

Hann þurfti að pissa í tilraunaglas og setja töflu ofan í. Taflan gaus og liturinn sem kom fram sagði til um stöðuna: rauður, gulur, blár. Síðan þurfti að bera litinn saman við spjald og út frá því ákveða hvernig insúlínið ætti að vera daginn eftir.

Þetta var ekki bara læknisfræðilegt ferli. Þetta var daglegt líf.

Insúlínið var í glasi, sprautan og nálin fylgdu með og allt þurfti að skipuleggja. Það var ekkert sjálfgefið að geta gripið með sér það sem aðrir drukku eða borðuðu.

Í dag brosir hann að þessu. Matur er betur merktur, þekkingin meiri og tæknin nákvæmari. Hann getur reiknað kolvetni, notað innkaupalista í símanum og veit jafnvel hvað hver bita af ákveðnu súkkulaðistykki þýðir í grömmum af kolvetnum.

„Ég get borðað súkkulaðistykki og ég veit alveg hvað það er mikið og hvað ég þarf að sprauta mig,“ segir hann. „Ef ég fengi sykursýki í dag, ekkert mál. Minnsta mál í heimi.“

Það sem áður var ágiskun og bið er nú orðið að upplýsingum í rauntíma.

Þegar líkaminn gaf eftir

Í mörg ár vann Gunnar, sinnti fjölskyldu og lifði lífinu þrátt fyrir sykursýkina. Hún var til staðar, krafðist aga og athygli, en tók ekki yfir allt. Hann lærði vélvirkjun, vann síðar í verslun og bjó með fjölskyldu sinni í Njarðvík.

Svo fór líkaminn að senda önnur skilaboð.

Það var í kringum árið 2004. Hann var í

sumarfrí og ætlaði að slá túnið heima hjá sér. Hann fór einu sinni yfir með sláttuvélinni en gat ekki meira.

„Hvað er í gangi?“ hugsaði hann.

Á heilsugæslunni kom í ljós að nýrun voru farin að gefa sig. Hann fór í kviðskilun, með slöngu í kviðnum og vökva sem rann inn og út úr líkamanum til að hreinsa hann í stað nýrnanna. Þetta var fyrirferðarmikið, en hann hélt samt sínu striki.

„Ég gat gert allt og unnið og enginn tók eftir neinu,“ segir hann. „Ég gat farið hvert sem ég vildi.“

Fjórum sinnum á sólarhring þurfti að skipta um vökva og pokarnir voru sendir þangað sem hann var.

Árið 2005 fékk hann nýra frá systur sinni.

„Síðan þá hefur ekkert verið að mér,“ segir hann og bætir við að nýrað sé enn í fullkomnu lagi.

Um svipað leyti fór sjónin að gefa eftir. Einn morguninn var hann að tala við son sinn í símanum áður en hann fór í vinnu þegar sonurinn fann að eitthvað var ekki eins og það átti að vera. Síðar hringdi sonurinn aftur en fékk ekki svar. Þegar vinnufélagar fóru heim til hans fundu þeir hann meðvitundarlausan á gólfinu.

Hann vaknaði ekki fyrr en fjórum dögum síðar á Landspítalanum.

Enn í dag veit hann ekki nákvæmlega hvað gerðist, hvort blóðsykurinn fór of hátt eða of lágt, eða hvort eitthvað annað kom til. En eftir þetta varð ljóst að sjónin hafði breyst.

Í dag er hann lögblindur. Hann sér eitthvað og það skiptir hann máli að taka það fram.



Hann greinir fólk, ljós og form við ákveðnar aðstæður, en sjónin er óstöðug og háð birtu, umhverfi og aðstæðum.

„Ég sé fullt, en það er allt rosalega óskýrt.“

Stundum getur hann komið inn á veitingastað og séð nánast ekki neitt. Stundum er of mikil birta vandamál. Stundum þarf hann meiri birtu til að vinna.

„Þetta er rosaleg handavinna og þælingar,“ segir hann.

Sjónskerðingin er ekki einföld lína frá því að sjá yfir í að sjá ekki. Hún er síbreytileg.

„Jess, þeir eru farnir“

Skömmu eftir að Gunnar flutti nær Blindrafélaginu kom næsta áfall.

Hann hafði fengið glerbrot í tána. Í fyrstu virtist það ekki stórt mál en þegar hann fór til læknis kom annað í ljós. Það var komið drep í

tána og blóðflæðið í fótunum orðið svo lítið að sárið greri ekki.

Við tók langt ferli við að reyna að fá það til að gróa en ekkert gekk. Læknirinn undirbjó hann smám saman undir að fyrst gæti þurft að taka tána. Ef það dygði ekki, þá meira af fætinum.

Að lokum var fóturinn tekinn.

Þegar Gunnar lýsir því sjálfur er fyrsta minningin ekki sorgin, heldur léttirinn.

„Ég var rosalega glaður þegar hann tók fótinn, það var svo mikill sársauki í þessu.“

Hægri fóturinn fór fyrst. Hann man dagsetninguna nákvæmlega. Þegar hann rankaði við sér á vöknuninni hugsaði hann fyrst og fremst um eitt.

„Jess, þeir eru farnir.“

Það voru verkirnir sem voru farnir.

Síðar fór að bera á sömu vandamálum í hinum

fætinum. Hann átti að fara í aðgerð í janúar en ákvað að bíða. Hann vildi vera með börnunum á áramótunum.

„Ég ætla að bíða af því að ég vil vera með krökkunum á áramótum.“

Svo versnaði honum hratt. Hann sendi læknum skilaboð.

„Ég er að deyja.“

Læknirinn svaraði að hann skyldi koma strax daginn eftir. Á gamlárskvöld fór hann á spítala.

Eftir aðgerðina tók við endurhæfing, hjólastóll, stoðtæki og nýtt jafnvægi. Stundum gekk vel, stundum ekki. Hann fékk síðar sár á stúfinn og var lengi í hjólastól á meðan reynt var að láta það gróa.

Í dag eru stoðtækin hluti af sjálfstæði hans. Hann fékk að prófa nýja ökkla fyrir Össur, búnað sem bregst við halla, brekkum og stigum.

„Ég var svona tilraunadýrið fyrir það,“ segir hann.

Munurinn var mikill. Ökkarnir laga sig betur að aðstæðum og gera honum auðveldara að komast um.

Pegar prófuninni lauk spurði hann hvað ætti að gera við fæturna.

„Ætlið þið bara að setja þá upp í hillu?“

Hann fékk að halda þeim.

Að vera tilbúinn

Það sem einkennir Gunnar er ekki bara að hann nýtir sér tæknina, heldur hvernig hann hugsar um hana. Hann bíður ekki eftir því að missa meira áður en hann lærir á ný

hjálpartæki. Hann vill vera búinn að prófa sig áfram meðan hann sér enn eitthvað.

Í símanum er hann með stækkun og talgervil. Hann lætur símann lesa fyrir sig og æfir sig í að rata um skjáinn án þess að treysta eingöngu á sjónina.

„Ég myndi vilja læra á þetta til þess að ef mér versnar, þá ætla ég að vera tilbúinn.“

Ástæðan er reynsla annarra. Hann hefur séð hvað það getur verið yfirpyrmandi að missa sjónina hratt og þurfa þá allt í einu að læra á talgervil, stækkun og nýja rútínu í símanum.

„Ég ætla ekki að lenda í þessu,“ sagði hann við sjálfan sig.

Sumt virkar vel. Annað síður. Sykursýkisappið, sem skiptir hann miklu máli, er til dæmis ekki nógu aðgengilegt þótt sjónskerðing sé algengur fylgifiskur sykursýki. Fyrir hann er það ekki spurning um þægindi, heldur öryggi.

Heima hefur tæknin líka breytt hversdagslífinu. Ljósinn er tengd við Google og hann getur kveikt, slökkt, aukið birtuna eða minnkað hana með röddinni. Þegar sjónin er óstöðug skiptir lýsing öllu máli. Þess vegna eru snjallljósinn ekki bara skemmtileg nýjung. Þau eru aðgengismál.

Hann notar líka gervigreind. Hún hjálpar honum að skoða matseðla, átta sig á réttum og meta hvað hentar honum með tilliti til sykursýkinnar.

„Hún fer alltaf fyrst í að skoða þetta gagnvart sykursýkinni,“ segir hann.

Hann tekur því samt ekki gagnrýnislaust.

„Ég er ekki að taka henni sem lækni eða neitt svoleiðis. Ég spyr hana bara ráða.“

En sem daglegt hjálpartæki getur hún



skipt miklu. Hún er líka orðin eins konar félagsskapur.

„Hún svarar manni á móti.“

Að hitta fólk sem skilur

Blindrafélagið varð Gunnari ekki bara húsnæði, þjónusta eða hjálpartæki. Það varð samfélag.

Þegar hann flutti í húsið hafði hann þegar þurft að læra á nýjan líkama, nýjar aðstæður og nýja útgáfu af sjálfstæði. Þá skipti máli að vera ekki einn.

„Ég gat allt í einu talað við fólk sem vissi hvað ég var að tala um. Geggjað.“

Fjölskyldan vissi að hann væri með sykursýki og sæi illa. Hún studdi hann eins og hún gat. En það er annað að vita af einhverju og að þekkja það í eigin líkama.

Hann orðar það skýrt.

„Við höfum tíu sjónskerta og enginn sér eins.“

Þess vegna er ekki hægt að gefa eina lausn sem hentar öllum. Það sem virkar fyrir einn getur verið ónothæft fyrir annan.

„Þú verður að láta manneskjuna ákveða það,“ segir hann. „Við getum ekki ákveðið hvað hentar henni.“

Nú sér hann þetta líka gerast hjá öðrum. Fólk kemur nýtt inn í félagið og hittir einhvern sem veit. Einhvern sem segir ekki bara að hann skilji, heldur gerir það.

Þá léttir fólki.

Sjónstöðin hefur líka skipt hann miklu máli. Þaðan hefur hann fengið hjálpartæki, stafi, ráðgjöf og aðstoð við að laga heimilið að þörfum sínum. Sama gildir á vinnustaðnum. Með réttum búnaði og aðstoð gengur það.

Þegar hann var í hjólastól þurfti líka að breyta hlutum í húsinu, setja upp hurðaopnara, bæta aðgang að salernum og fjarlægja hindranir sem aðrir höfðu kannski aldrei tekið eftir. Hann lýsir því ekki sem stórum baráttumálum, heldur praktískum úrlausnarefnum.

„Afi, taktu bara fætuna af þér“

Það er ekki bara tæknin sem hefur hjálpað Gunnari að aðlagast. Fjölskyldan hefur líka lært með honum. Börnin hans og barnabörnin hafa vanist því að hlutirnir séu stundum gerðir á annan hátt, oft með þeirri sjálfsögðu nálgun sem börn hafa.

Hann á þrjú börn og fjögur barnabörn. Þegar hann talar um þau kemur léttleiki í frásögnina.

Eitt sinn var hann að passa barnabarn sitt. Þau sátu inni í litlu leikjatjaldi og barnið vildi loka tjaldinu, en afi komst ekki nógu vel fyrir.

Hann útskýrði að það gengi eiginlega ekki.

Þá kom lausnin strax.

„Afi, taktu bara fætuna af þér, þá getum við lokað.“

Og það gerði hann. Hann tók fætuna af sér og þau lokuðu tjaldinu.

Það er erfitt að finna einfaldari mynd af því hvernig börn geta tekið fötlun, ekki sem vandamál, heldur sem staðreynd sem hægt er að vinna með. Fætunir voru fyrir. Þá var bara að taka þá af.

Fyrir þeim er þetta eðlilegt.

Börnin í kringum hann hafa líka lært að treysta honum. Hann segir frá því hvernig barnabarn hans varð fyrst mjög áhyggjufullur þegar þeir fóru saman út. Hann vildi passa að ekkert kæmi fyrir og halda í hann. En smám saman sá hann að afi réð við aðstæðurnar.

„Mér fannst fallet að sjá hvernig hann lærði af þessu,“ segir hann. „Fyrst var hann áhyggjufullur og vildi halda í mig, en svo sá hann að ég gat þetta sjálfur. Þá varð hann bara stoltur.“

Aðstandendur þurfa líka að læra jafnvægið milli aðstoðar og trausts. Þeir vilja vernda, en þurfa líka að leyfa fólki að halda sjálfstæði sínu.

Þjónustan á að vera þar sem fólkið er

Þegar talið berst að Blindrabókasafninu verður Gunnar ákveðinn. Honum finnst augljóst að þjónustan eigi að vera þar sem fólkið er, þar sem blindir og sjónskertir koma hvort sem er, í Hamrahlíð 17.

„Fólk að koma hérna utan af landi gæti græjað þetta allt á sama stað,“ segir hann.

Hann á erfitt með að skilja ákvörðunina um að færa Blindrabókasafnið frá umhverfi Blindrafélagsins og gera það að eins konar hillu í Landsbókasafninu. Fyrir honum snýst þetta ekki um stofnanalega tilfærslu á blaði heldur aðgengi í raunverulegu lífi og samfellda þjónustu sem tengist sjónskerðingu.

„Þeir gera sér ekki grein fyrir tilgangi Blindrabókasafnsins,“ segir hann. „Þeir halda bara að þetta sé eitthvað Storytel.“

Það er setning sem nær út fyrir Blindrabókasafnið. Hún á við um aðgengi almennt, um lyftur sem tala ekki, hurðir sem opnast vitlaust, merkingar sem er málað yfir og smáforrit sem lesa ekki upp mikilvægar upplýsingar.

Þjónustan á að taka mið af lífi fólks, ekki bara kerfinu í kringum það.

Að láta ekkert brjóta sig

Það er freistandi að segja að Gunnar hafi alltaf verið jákvæður en það væri ekki alveg satt.



Hann hefur upplifað sársauka, óvissu, einangrun og þreytu. Hann hefur legið á spítala, verið í kviðskilun, farið í aðgerðir, verið í hjólastól og þurft að byrja aftur oftar en einu sinni. Það væri óeðlilegt ef það hefði aldrei tekið á.

Hann segir sjálfur frá augnablikinu þegar hann fékk nóg. Þetta var eftir nýrnaaðgerðina, áður en fæturnir voru teknir. Hann var hjá móður sinni og systur, slappur, veikur og fannst hann ekki hafa nein tók á stöðunni.

„Ég er hættur, ég ætla bara að gefast upp,“ hugsaði hann.

Svo lagðist hann upp í rúm. Daginn eftir vaknaði hann og hugsaði annað.

„Æ, þetta er mikið verra. Ég ætla að vera jákvæður.“

Þetta var ekki töfralausn. Það þýddi ekki að allt yrði auðvelt eftir það. En ákvörðunin stóð.

„Ég ætlaði ekki að láta neitt brjóta mig,“ segir hann.

Það þýðir ekki að hann verði aldrei reiður. Hann verður það. Stundum gengur eitthvað

illa, stundum fyllist hann pirringi og stundum fer hann heim og öskrar. Svo er það búið. Þá heldur hann áfram.

Kannski er það einmitt það sem gerir jákvæðnina trúverðuga. Hún er ekki glansmynd eða stöðugt bros, heldur ákvörðun sem þarf að taka aftur og aftur.

Nú nýtist reynslan öðrum. Þegar fólk kemur til Blindrafélagsins, nýbúið að missa sjón, óöruggt og veit ekki hvað tekur við, getur hann talað við það á annan hátt en flestir. Hann veit hvernig óttinn er.

Reynslan sem einu sinni einangraði hann er orðin að þekkingu sem getur hjálpað öðrum.

Hann veit að það er hægt að missa mikið og eiga samt margt eftir. Hann veit að það er hægt að læra nýjar leiðir. Og hann veit að stundum byrjar næsta skref á einfaldri ákvörðun.

Að láta ekkert brjóta sig.

KK



KRILL WORLD



**Krílin hennar Línu
Rutar fást í verslun
Blindrafélagsins,
Hamrahlíð 17**



Hvert fór heimurinn minn?

Hér segir Þorkell Jóhann Steindal, langtímafélagsmaður Blindrafélagsins, frá áhugaverðri tilraun og nýrri sýn á lífið.

Fyrir nokkrum árum var ég að ganga með leiðsöguhundinum mínum Gaur á græna svæðinu þar sem við förum oft í göngutúra. Þar mætti ég litlum dreng sem tók strax eftir hvíta stafnum mínum.

„Mamma! Mamma! Þessi maður er með sverð!“

Móðir hans útskýrði að þetta væri ekki sverð heldur stafur sem blindir nota til að rata. Drengurinn hugsaði sig aðeins um, horfði á mig aftur og spurði síðan af mikilli alvöru hvers vegna ég þyrfti stafinn.

Móðirin sagði honum að ég sæi ekki vel. Drengurinn hugsaði sig um í nokkrar sekúndur í viðbót. Síðan leit hann aftur á mig.

„Heldurðu að hann viti að augun á honum séu

lokuð?“

Við hlógum öll, nema drengurinn. Honum fannst þetta fullkomlega rökrétt spurning. Drengurinn var ekki eins langt frá kjarna málsins og maður gæti haldið. Fullorðið fólk orðaði þetta yfirleitt öðruvísi.

Þegar fólk komst að því að ég ætti enn einhverjar sjónleifar fylgdi spurningin gjarnan skömmu síðar: Af hverju í ósköpunum myndirðu velja að nota þær ekki? Af hverju myndirðu viljandi gera hlutina erfiðari?

Og satt best að segja velti ég þessu fyrir mér sjálfur.

Ég hef aldrei verið alveg blindur. Sjónin mín hefur versnað hægt og rólega í gegnum tíðina

og lengst af var hún einfaldlega sjálfsgæður hluti af því hvernig ég skynjaði heiminn. En smám saman fór eitthvað að breytast.

Það var ekki þannig að sjónin hyrfi skyndilega. Hún varð einfaldlega sífelld óáreiðanlegri. Það sem ég sá réðst meira af birtu, veðri og þreytu en áður. Stundum gat ég treyst því sem ég sá og stundum ekki.

Það sem gerði þetta erfitt var að sjónin var ekki gagnslaus. Þvert á móti. Hún var nógu gagnleg til að ég héldi í hana en nógu óáreiðanleg til að hún krafðist sífelld meiri athygli.

Á einhverjum tímapunkti tók ég því ákvörðun sem mörgum hefur fundist algjörlega galin: Ég ákvað að hætta að nota sjónina.

Ekki vegna þess að hún væri farin. Ekki vegna þess að ég væri orðinn alveg blindur. Heldur vegna þess að ég vissi hvert þróunin stefndi. Ég myndi missa hana hvort sem er. Ég ákvað því að gera tilraun.

Hvað myndi gerast ef ég hætti að treysta sjóninni sem aðalupplýsingaveitu áður en hún hyrfi alveg?

Þegar ég segi fólki þetta finnst því oft eins og ég sé að lýsa litlu skrefi. Ef maður sér hvort sem er lítið, hversu erfitt getur verið að hætta að nota það sem eftir er?

Mín reynsla var allt önnur.

Það sem fólk sér utan frá er lítið magn af sjón. Það sem ég upplifði innan frá var áratugagömul venja. Sjónin var ekki besta upplýsingaveitan. Hún var einfaldlega sú sem hafði lengstan starfsaldur og þar með mesta traustið.

Þess vegna upplifði ég þetta ekki sem lítið skref.

Ég byrjaði smátt. Fyrst tíu skref. Síðan tuttugu. Svo aðeins lengri kaflar. Ég lokaði augunum viljandi, opnaði þau aftur og endurtók þetta aftur og aftur á stöðum sem ég þekkti vel.

Stundum fannst mér ég vera að gera lífið erfiðara að ástæðulausu. Var ég viss um að þetta væri góð hugmynd? Málið snerist ekki um að komast leiðar minnar án sjónar.

Málið snerist um hvað gerðist þegar ég hætti að nota hana.

Kirkjuklukkurnar höfðu hljómað alveg jafn hátt áður. Fuglarnir höfðu sungið alveg jafn mikið áður. Lyktin af moldinni á vorin hafði verið þarna áður. Bjallan hans Gaurs hafði hljómað líka áður.

Ég fór að skynja betur hvernig ferskur snjór breytir hljóðinu í heilu hverfi og lætur umhverfið hljóma eins og einhver hafi lagt þykkt teppi yfir borgina.

Ég varð meðvitaðri um hvernig sama gata breytist þegar laufin koma á trén á vorin og hvernig lyktin af mold og gróðri berst um loftið þegar veturinn loksins gefur eftir.

Ég fór líka að upplifa betur yfirborðið undir fótunum. Malbikið hafði sinn hljóð, mölin annan og snjórinn sagði mismunandi sögur eftir því hvort hann var nýfallinn, blautur eða hafði harðnað í frosti. Þessir hlutir höfðu alltaf verið þarna. Ég hafði einfaldlega verið upptekinn við annað.

Samband mitt við Gaur breyttist líka. Þegar hann er laus gengur hann með litla bjöllu á sér. Flestir halda að hún segi mér bara hvar hann sé, en fyrir mér hefur hún alltaf sagt miklu meira.

Í henni heyri ég hvort hann sé afslappaður eða spennur, hvort hann hafi fundið eitthvað



áhugavert eða sé bara að rölja áfram. Ég heyri breytingar á hraða, stefnu og hreyfingu. Eftir öll þessi ár þarf ég ekki einu sinni að hugsa sérstaklega um það. Ég þekki taktinn hans. Ég veit líka hvenær ég ætti að hafa áhyggjur: Þegar ég heyri ekki bjölluna. Þögnin segir sína sögu líka.

Yfirleitt þýðir hún að Gaur sé að gera eitthvað sem honum finnst afbragðshugmynd en ég myndi líklega vera ósammála. Leiðsöguhundur og lymskupúki eru nefnilega ekki gagnkvæm andstæða.

Ég hafði alltaf litið á þetta sem sögu um það sem ég væri að missa. Hún reyndist líka vera saga um það sem hafði verið til staðar allan tímann. Ég bjóst við að það að hætta að nota sjónina myndi gera heiminn minni. Í staðinn varð meira af honum aðgengilegt.

Fólk talar stundum eins og heimurinn minnki sjálfkrafa þegar sjónin minnkar. Sjálfur hélt ég það lengi. Nú grunar mig að heimurinn hafi aldrei farið neitt. Hann hafi bara beðið eftir því að ég tæki betur eftir honum.

ÞJS



Prjónaráð

Konurnar í prjónakaffi Blindrafélagsins tóku saman nokkur ráð sem hafa reynst þeim vel við prjónaskap. Margs konar hjálpartæki og ráð frá öðrum geta gert líf prjónafólks léttara.

Hjálpartæki og góð ráð

Hægt er að fá málband með punktalettri í verslun Blindrafélagsins, og Sjónstöðin getur búið til mælistiku með punktalettri öðrum megin og stóru lettri hinum megin til að mæla prjónastærðir.

Í hannyrðaverslunum fæst alls konar sniðugt til að léttu verkið

Gott ljós með stillanlegum birtustigum getur skipt máli. Nú til dags fást hálsljós með LED-perum sem henta vel fyrir hannyrðir.

Lokuð prjónamerki krækjast ekki í garnið. Erfitt getur reynst að losa opin merki úr

garninu. Ef engin prjónamerki eru við höndina geri ég litlar lykkjur úr þykkara garni í öðrum lit.

Það getur verið góð hugmynd að þræða hjálparlínu í vinnuna, til dæmis í fimmtu hverri umferð. Ef maður missir niður lykkju – sem gerist við og við – þá fer hún ekki neðar en um þessar fimm umferðir.

Hér koma prjónastopparar til sögunnar á meðan verkið er geymt. Þeir eru settir framan á prjóninn til að fyrirbyggja að lykkjur falli af.

Með leiðarlínu er hægt að merkja útaukningar og affellingar. Band í góðum litaskilum leiðir upp eftir flíkinni og getur markað byrjun eða útaukningu og affellingu.



með fleiri en einum lit.

Í prjónaskap sem og í annarri vinnu detta manni oft góð ráð í hug þegar maður hefur lent í vanda. Hér í lokin eru nokkur slík.

Gott viðmið fyrir uppfit er að setja bandið við litla fingur og vefja yfir fingurna (alla nema þumalfingur). Einn hringur jafnast við 10 lykkjur í uppfiti. Gott er að muna eftir aðeins lengri spottanum í byrjun. Hægt er að prjóna fyrstu lykkjurnar bæði með spottanum og garninu til að losna við frágang eftirá.

Mér hefur alltaf fundist erfitt að ganga frá opinu undir örmum. Í stað þess að lykkja hana saman er mjög einfalt að prjóna hana saman frá röngunni með brugðum lykkjum.

Þegar hnappagöt eru prjónuð er gott að merkja í hinum enda umferðar fyrir töluna með garni í öðrum lit eða garni sem maður ætlar að festa töluna með. Þá sleppur maður við að mæla rétta staðsetningu fyrir töluna.

MM

Segulplata getur aðstoðað mann við að lesa hvar maður er í uppskrift eða mynstri.

Umferðateljari aðstoðar mann við að reikna prjónaðar umferðirnar, t.d. í stroffi eða sokkum. Nú til dags er hægt að finna ýmsa teljara í símaforritum. Verst að ég gleymi alltaf að nota teljarann og enda með að reyna að telja umferðir eftir á.

Garnleiðari er settur upp á fingurinn eins og fingurbjörg og garn í mismunandi litum er leitt í gegnum hann þegar prjónað er munstur



Hvaðan koma leiðsöguhundarnir?

Carina Jönsson sækir Ísland heim nokkrum sinnum á ári. Í júlí kom hún til landsins eftir að nýjustu leiðsöguhundarnir, tikurnar Wanda og Stína, losnuðu úr sóttkví og voru afhentar til notenda sinna. Hlutverk Carinu er að aðstoða notendur við að venjast leiðsöguhundunum og koma af stað með notkun þeirra.

Carina er eigandi og hundapjálfi í Kunstmarkens-leiðsöguhundaskóla 100 kílómetra norður af Gautaborg. Fyrir rúmum 30 árum hætti hún sem starfsmaður í leiðsöguhundaskóla ríkisins í Svíþjóð og stofnaði skólann með manninum sínum. Þau einbeita sér að þjálfun leiðsöguhunda en þjálf

líka nokkra aðstoðarhunda og lögregluhunda ár hvert. Níu manns vinna í skólanum og eru allir ábyrgir fyrir öllum verkum. Sumir hundanna eru seldir til annarra landa, auk Íslands hafa nokkrir leiðsöguhundar verið seldir til Hollands og Þýskalands og aðstoðarhundar til annarra landa.



Flestir leiðsöguhundarnir eru Labrador-hundar. Þeir henta best vegna stærðar sinnar og vinalegrar skapgerðar: Labrador er samvinnuþýður og rólegur, lærir fljótt nýja hluti, hann er félagslyndur en ekki of verndandi. Hann getur einbeitt sér lengi í vinnunni og þolir stress í krefjandi aðstæðum eins og í háværu borgarumhverfi. Carina segir að á hverju ári þjálfí þau líka nokkra stóra poodle-hunda sem henta fólki með ofnæmi. Það er þó ekki eins einfalt að finna hentuga hunda sem leiðsöguhunda. Sama gildir um Schäffer-hunda sem til að byrja með voru algengasta leiðsöguhundategundin.

Í Kunstmarken útskrifast að jafnaði 30 leiðsöguhundar á ári en fyrir þennan fjölda fara 70 til 90 hundar í próf hverju sinni. Einungis þeir bestu verða leiðsöguhundar. Allir hundarnir eru ræktaðir í skólanum. Hvolparnir dvelja í skólanum þangað til þeir eru átta vikna gamlir en flytja svo heim til sjálfbóðaliða sem sjá um þá þangað til þeir eru 15 til 16 mánaða gamlir. Samkvæmt Carinu er skólinn sífellt að auglýsa eftir sjálfbóðaliðum. Oftast tekur fólk hvolp í eitt eða tvö skipti og sumir segja að það hafi verið það mest krefjandi sem það hefur lent í. Það þarf þolinmæði í að kenna hvolpi hvað má og hvað ekki.

„En svo höfum við fjölskyldur sem hafa alið upp marga hvolpa, ein er búin að ala upp 15 hvolpa á rúmum 20 árum. Þannig að sumt fólk tekur sjálfboðastarfið mjög alvarlega og nýtur þess í botn,“ segir Carina brosandi.

Áður en hundurinn er orðinn fulllærður leiðsöguhundur þarf hann að standast lokapróf og er það Drífa Gestsdóttir sem er prófdómarinn í Svíþjóð. Dómarinn dæmir hvernig hundurinn virkar: hann þarf að leiða í borginni, á hindrunarbraut og í minni bæ. Þjálfarinn gengur með hundinn bundið fyrir augun og hundurinn leiðir hann í gegnum ákveðna leið. Auk þess fer hundurinn í nákvæma heilsufarsskoðun svo að það sé á hreinu að hann sé heilbrigður og í góðu formi. Auk þess eru allir leiðsöguhundar geltir.

Hvernig eru hundarnir valdir sem fara til Íslands?

Af þessum 30 hundum eru að jafnaði tveir sendir til Íslands á hverju ári. Blindrafélagið er með samning um kaup á tveimur hundum. Hundarnir eru svo afhentir Sjónstöðinni sem er ríkisstofnun og sér um að úthluta hundum til nýrra notenda. Til þess að fjármagna kaup á leiðsöguhundum selur Blindrafélagið leiðsöguhundadagatal og skiptir stuðningur almennings þar gríðarlegu máli.

Nú orðið er hundurinn sérvalinn fyrir hvern notanda. Starfsmaður í Kunstmarken heldur rafrænan fund með tilvonandi notanda en hittir hann síðar á Íslandi og leyfir viðkomandi að prófa einhverja hunda sem þegar starfa í landinu. Út frá fundinum og þeim upplýsingum sem notandinn hefur gefið er hundurinn valinn fyrir hann. Það skiptir

máli hvort notandinn fer í langar gönguferðir og gengur hratt eða gengur frekar oftast styttri vegalengdir. Leiðsöguhundurinn er mjög mikilvægt hjálpartæki í að auka sjálfstæði notandans og tilgangurinn er að hann hreyfi sig mikið með hundinum.

Sömu reglur gilda um sænsku notendurna – starfsmenn skólans velja hund sem þeir telja henta best. Ástæðan fyrir þessu er sú að ef notandinn mætti velja sér hund er hættan sú að hann myndi velja hundinn sem honum líkar best við en ekki þann sem hentar best þörfum hans.

Notandinn fær leiðbeiningar um hvernig á að umgangast hundinn og skýrar útskýringar á skipunum sem hundurinn er vanur að hlýða. Það skiptir miklu máli að nota sömu skipanir svo að hundurinn skilji hvers er vænst af honum.

Núorðið nýtist tæknin til að leysa vanda hundateyma. Notandinn getur sent Kunstmarken myndband um samstarf hans og hundsins. Á þennan hátt getur Carina oft aðstoðað án þess að þurfa að ferðast til Íslands. Hún kemur þó til landsins nokkrum sinnum á ári og getur heimsótt hundateymið á heimahögum. Í lok ágúst er haldinn hittingur í Stykkishólmi þar sem leiðsöguhundanotendur hittast til að skerpa á samvinnu með hundinn og ræða málin.

MM

BLINDRAFÉLAGIÐ ÞAKKAR STUÐNINGINN

Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
Aðalvík ehf, Bæjarflöt 4
ASK Arkitektar ehf, Rauðarárstíg 10
Augnlæknar Reykjavíkur ehf, Hamrahlíð 17
B.B.bílaréttingar ehf, Viðarhöfða 6
Bakameistarinn ehf, Stigahlíð 45-47
Ber ehf, Gerðhömrum 30
Beyki ehf, Tangarhöfða 11
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Bíldshöfða 14
Bílasalan Heimsbílar ehf, Kletthálsi 2
Bílasmiðurinn hf, Bíldshöfða 16
Bjossi 16 ehf, Jarðverktaki
Blómabúðin Hlíðablóm, Háaleitisbraut 68
Boreal travel ehf, Klapparstíg 25
Bókaútgáfan Hólar ehf
Bókhaldbjónustan Örninn ehf, Nethyl 2a
Brunahönnun slf, Álfabakka 12
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900, Höfðabakka 9
BSI bifreiðaverkstæði ehf, Ásgarði 4
BSRB, Grettisgötu 89
Byggingarfélag Gylfa og Gunnars hf, Borgartúni 31
Café Loki, Lokastíg 28
Dagný Land Design ehf, Brekknaási 9
Dental-I ehf, Mörkinni 6
Efling stéttarfélag, Guðrúnartúni 1
Eignaumsjón hf, Suðurlandsbraut 30
ENVRALYS ehf - enva.lys.is
Fasteignamál Lögmannsstofa slf, Suðurlandsbraut 20
Felgur smiðja ehf, Axarhöfða 16
Félag íslenskra bifreiðaeigenda, Skúlagötu 19
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Fínka ehf, málningarverktakar, Norðurási 6
Fjallamenn-Mountaineers of Iceland, Skútuvogi 12e
Flötur ehf, Hverafold 14
Fríkirkjan í Reykjavík, Laufásvegi 13

Fulltingi slf, Höfðabakka 9
Föt og skór ehf, Kringlunni 6 og Smáralind G Þ Skartgripir og úr, Bankastræti 9
Gallerí List listmunaverslun, Skipholti 50a
Gastec ehf, Vagnhöfða 9
Gátun ehf, bókhaldsbjónusta, Nóatún 17
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Gleipnir verktakar ehf, Vagnhöfða 20
Gleraugnaverslunin Glæsibæ ehf, Álfheimum 74
Gló stuðningsfélag - styður þátttöku.
Grettir, vatnskassar ehf, Vagnhöfða 6
Gróðrarstöðin Mörk, Stjörnugróf 18
Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
Gull- og silfursmiðjan Erna ehf, Skipholti 3
Gullnesti ehf, Gylfaflöt 1-3
Gæðabakstur og Ömmubakstur, Lynghálsi 7
H.Jónsson ehf, rétting og sprautun, Smiðshöfða 14
Hagkaup
Hallgrímskirkja, Hallgrímstorgi 1
Hampiðjan hf, Skarfagörðum 4
Hárgreiðslustofan Delila & Samson, Vörputorgi 2
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
Hekla hf, Laugavegi 172-174
Helgason og Co ehf, Gylfaflöt 24-30
Henson sports, Brautarholti 24
Hið íslenska bókmenntafélag, Hagatorgi
Hitastýring hf, Ármúla 16
Hjá Ingvarsson ehf, Vesturási 5
Hornið veitingastaður, Hafnarstræti 15
Hraði ehf, Ægisíðu 115
Höfði fasteignasala, Suðurlandsbraut 52
Iclean ehf, Skútuvogi 10D
Intellecta ehf, Höfðabakka 9
ÍslandsApótek ehf, Laugavegi 53b
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Bíldshöfða 12
Ísól ehf, Ármúla 17
Ís-spor ehf, Síðumúla 17
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík, Hátúni 14
Íþróttafélagið Fylkir, Fylkisvegi 6
Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6

Jeppapjónustan Breytir ehf, Stórhöfða 35
 JHM - sport.is, Stórhöfða 35
 JYSK, Góð tilboð, Höfðabakka 9
 K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
 Kjöreign ehf, fasteignasala, Ármúla 21
 Klettur - sala og þjónusta ehf,
 Klettagörðum 8-10
 Kólus ehf, Tunguhálsi 5
 Kælitækni ehf, Járnhálsi 2
 Könnuður ehf, Borgartúni 20
 Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
 Landssamtökin Proskahjálþ,
 Háaleitisbraut 13
 Læknahúsið Dea Medica ehf, Álfheimum
 74
 Meba- úr og skart, Kringlunni og
 Smáralind
 Mokka-Espresso-Kaffi, Skólavörðustíg 3a
 Múraramestarafélag Reykjavíkur,
 Borgartúni 35
 Nortek ehf, Fossaleyni 16
 Ofnasmiðja Reykjavíkur ehf, Vagnhöfða
 11
 Old Iceland restaurant, Laugavegi 72
 Orka ehf, Stórhöfða 37
 Ó. Johnson & Kaaber - ÍSAM ehf,
 Blikastaðavegi 2-8, Korputorgi
 Ólafur Garðarsson hrl, Borgartúni 25
 Ósal ehf, Tangarhöfða 4
 Óskaskrín ehf, Suðurlandsbraut 30
 ÓV jarðvegur ehf, Vesturlandsvegi 200
 Plastiðjan ehf, Héðinsgötu 2
 Pólýhúðun ehf, Tunguhálsi 8
 Þökkun og flutningar ehf, Smiðshöfða 1
 Raflax ehf, Lambhagavegi 9
 Rafmennt ehf, Stórhöfða 27
 Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
 Rafver hf, Skeifunni 3e
 Reiðhjólaverzlunin Berlín, Háaleitisbraut
 58-60
 Reykjavík Pizzeria ehf, Bragagötu 38a
 Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
 Reyktal þjónusta ehf, Síðumúla 34
 Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvogi 10a
 S H G Steindór Hrannar Grímarsson ehf,
 Álfheimum 72
 S.Ó.S. Lagnir ehf, Bildshöfða 18
 Sendibílar Reykjavíkur ehf, Bæjarflöt 8
 SHV pípulagningaþjónusta ehf, Funafold
 54

Sjá - viðmótsprófanir ehf, Laugavegi 13
 Sjómennt fræðslusjóður, Guðrúnartúni 1
 Skrifstofuvörur ehf
 Smur- og viðgerðarþjónustan ehf,
 Hyrjarhöfða 8
 Snarmerki ehf - skiltagerð og
 raflagnaþjónusta
 Spektra ehf, Laugavegi 178
 Straumkul ehf, Bæjarflöt 19
 Styrja ehf, Depluhólum 5
 Sýningakerfi hf, Sóltúni 20
 Tannlæknafélag Íslands, Síðumúla 35
 Tark - Arkitektar, Hátúni 2b
 Teikna - teiknistofa arkitekta ehf,
 Suðurlandsbraut 20
 Teiknistofan Tröð ehf, Gróska, Bjargargata
 1
 Tékkland bifreiðaskoðun ehf, Hátúni 2a
 Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
 Trackwell hf, Laugavegi 178
 Trausti fasteignasala ehf, Vegmúla 4
 Trésmiðja Magnúsar F. Jónssonar ehf,
 Súðarvogi 54
 Túnþökupjónustan ehf, Fjarðarási 8
 Tösku- og hanskabúðin ehf, Laugavegi
 103
 Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
 Vatnaskil ehf, Síðumúla 28
 VDO ehf, Tunguhálsi 19
 Verkfræðistofa Práinn og Benedikt ehf,
 Laugavegi 178
 Verkhof ehf, Fellsmúla 26
 Vélvík ehf, Höfðabakka 1
 Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
 VMB verkfræðiþjónusta
 Vörður Tryggingar, Borgartúni 25
 Vörn, öryggisfyrirtæki, Vagnhöfða 17
 Vörukaup ehf, Lambhagavegi 5
 Würth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
 XCO ehf, Akraseli 9
 Ölstofa Kormáks og Skjaldar ehf,
 Vegamótastíg 4

Seltjarnarnes

Horn í horn ehf, parketlagnir, Unnarbraut
24

Vogar

Sveitarfélagið Vogar, löndal 2

Kópavogur

AX Lögmansþjónusta slf, Hlíðasmára 6
Áman ehf, Smiðjuvegi 28, Rauð gata
Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
Elfa og Ásgeir tannlæknar, s: 564 6250,
Salavegi 2
Fagtækni hf, Akralind 6
Félag stjórnenda - Suðurland - Suðurnes -
Vesturland
Fríform ehf, Askalind 3
Fuglar ehf, Urðarhvarfi 6
Gleraunaverslunin Ég C, Hamraborg 10
H. Hauksson ehf, Ögurhvarfi 8
HD ehf. Iðn- og tækniþjónusta, Vesturvör
36
Hefilverk ehf, Jörfalind 20
Hljóðbókasafn Íslands
Hreinir Garðar ehf, Víkurhvarfi 4
Iðnaðarlausnir ehf, Akralind 8
Íshúsið ehf, Smiðjuvegi 4a
Íslenskt sjávarfang ehf, Bakkabraut 2
Karína ehf, Breiðahvarfi 5
KK Kranabíll, Fensölum 4
Lakkskemman ehf, Skemmuvegi 30
Landmótun sf, Hamraborg 12
Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4
Lín design, Smáratorgi
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
Merkjaholt ehf, Bæjarlind 9
NTV - Promennt ehf, Hlíðasmára 9
Rafbraut, Dalvegi 16b
Rakarastofan Herramenn, Hamraborg 9
Rennsli ehf, pípulagnir, Akralind 1
Rubix Ísland ehf, Dalvegi 32a
Sjómannaheilsa ehf, Holtasmára 1
Sportvörur, Bæjarlind 1-3
Söguferðir ehf, Kópavogstúni 8
Teitur ferðaþjónusta, Dalvegi 22
Útfararstofa Íslands ehf, Auðbrekku 1
Vatnsvirkjar ehf, almenn pípulögn og
þjónusta, Skólagerði 5
Vélastilling sf, Auðbrekku 19, Dalbrekku
megin
Vikurverk ehf, Víkurhvarfi 6
Zenus gluggatjöld, Víkurhvarfi 2
Öreind ehf, Auðbrekku 3

Garðabær

66° Norður, Miðhrauni 11
AH Pípulagnir ehf, Suðurhrauni 12c

Dráttarbílar vélaleiga ehf, Miðhraun 20
Efnaaug og fatahreinsun Garðabæ,
Garðatorgi 3
Engilbert ÓH Snorrason tannlæknastofa
sf, Garðatorgi 3
Fagval ehf, Smiðsbúð 4
Geislatækni ehf - Laser þjónustan,
Suðurhrauni 12c
Heildverslunin Aggva ehf, Urðarhæð 8
Icewear, Suðurhrauni 10
Kerfóðrun ehf, Hraungötu 3
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
Nýprif - ræstingaverktaki ehf, Garðatorgi
2b

Hafnarfjörður

Annriki, Þjóðbúningar og skart - annriki.is,
Suðurgötu 73
Bílaverk ehf bílamálun og réttingar,
Kaplahrauni 10
Colas Ísland, Gullhelli 1
Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
Elmax ehf, Fléttuvöllum 15
Geymsla Eitt ehf, Steinhelli 15
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hagtak hf, Melabraut 13-15
Hamraborg ehf, Lónsbraut 6
Jarðboranir hf, verktaki, Dalshrauni 1b
Kat ehf - kat.is, Hafnargötu 1
Knattspyrnufélagið Haukar, Ásvöllum
Nonni Gull, Strandgötu 37
Prentmiðlun ehf, Reykjavíkurvegi 70
Prókúra bókhaldsstofa, Kaplahrauni 22
SIGN ehf, skartgripaverkstæði,
Fornubúðum 12
Sjúkrþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Stál og suða ehf, Stapahrauni 8
Strendingur ehf, Dalshrauni 3
Teknís ehf, Einhelli 8
Tæki.is, Norðurhelli 5
Verktækni, Lyngbergi 41
Vír og lykkjur ehf, Lyngási 8
VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20
Paktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær

Benni pípari ehf, Bolafæti 9
Bergráf ehf, Hólmebergstrað 19h
Bílar og Hjól ehf, Njarðarbraut 11a
Brunavarnir Suðurnesja, Flugvöllum 33

CampEasy ehf, Selvík 5
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Efnalaugin Vík ehf, lðavöllum 11
Ellert Skúlason ehf, Selvík 3
Ferðapjónusta Reykjaness ehf
Grímsnes ehf
Lotus Car Rental ehf, Flugvöllum 6
OSN lagnir ehf, lðavöllum 7b
Pulsuvagninn í Keflavík
Skólar ehf, Keilisbraut 773
Soho Catering, veislupjónusta - soho.is,
Hrannargötu 6
TM Bygg ehf, Steinási 31
TSA ehf, Brekkustíg 38
Víkurfrettir ehf, Hólmlbergsbraut 13

Grindavík

Grindavíkurbær, Víkurbraut 62
Papás, Hafnargötu 7a
Stakkavík ehf, Bakkalág 15b
Vísir ehf, Hafnargötu 16

Suðurnesjabær

Sl raflagnir ehf, lðngörðum 21
Verslunarfélagið Ábót, Hafnargötu 8

Mosfellsbær

Álgluggar JG ehf, Flugumýri 34
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1
Dynkur ehf, Tröllateigi 18
Elektrus ehf, Bröttuhlíð 1
Glertækni ehf, Völuteigi 21
Ístex hf, Völuteigi 6
Kærleikssetrið ehf
MIG Verk ehf, Dvergholti 13
Mosfellsbakarí, Bjarkarholti 3-5
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Sumargarðar ehf
VGH-Mosfellsbæ ehf, Flugumýri 36
Ævintýri ehf., hópferðabílar, Krókabyggð
12

Akranes

Akraberg ehf, Hlynskógum 9
Hvalfjarðarsveit
Meitill - GT Tækni ehf, Grundartanga
Tannlæknastofan 2Gómar ehf,
Laugarbraut 11
Verslunin Einar Ólafsson ehf, Skagabraut
9-11
Vogir ehf, Smiðjuvöllum 17

Borgarnes

Brúartorg, Brúartorgi 4
Englendingavík, veitingahús, Skúlagötu
17
Snorrastaðabúið slf, Snorrastöðum 1
Vélabær, bíla- og búvélaverkstæði, Bæ

Stykkishólmur

Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi
Ræktunarstöðin Lágafelli ehf

Grundarfjörður

Dvalarheimilið Fellaskjól
ILDI ehf, Smiðjustíg 10
Rútuferðir ehf, Sólvöllum 5
Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Útgerðarfélagið Dvergur hf, Skipholti 10

Hellissandur

Hópferðabílar Svans Kristófers ehf, Hellu
Sjávariðjan Rifi hf, Hafnargötu 8
Skarðsvík ehf, Viðvík
Útnes ehf, Háarifi 67

Búðardalur

Blys veitingastaður, Vesturbraut
Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c
Rjómabúið Erpsstaðir ehf

Ísafjörður

Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Hótel Heydalur, Mjóafirði
Ísblikk ehf, Árnagötu 1
Smali ehf, Hafraholti 46
Vestfirskir verktakar ehf, Æðartanga 12
Prymur hf, vélsmiðja, Suðurgötu 9

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf,
Hnífsdalsbryggju

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu
17

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 1

Suðureyri

Fisherman, Aðalgötu 14-16
Klofningur ehf, Aðalgötu 59

Tálknafjörður

Garraútgerðin ehf, Eyrarhúsum

Bíldudalur

Íslenska kalkpörungafélagið ehf,
Hafnarteigi 4

Drangsnes

Hveravík ehf, Hveravík

Hvammstangi

Albert Guesthouse, s: 855 1303
Kaupfélag Vestur-Húnvetninga,
Strandgötu 1
Sláturhús KVH ehf, Norðurbraut 24

Blönduós

Blönduóskirkja

Sauðárkrókur

Doddi málari ehf, Raftahlíð 73
Dögun ehf, Hesteyri 1
FISK-Seafood ehf, Háeyri 1
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra,
Bóknámshúsinu
lönsveinafélag Skagafjarðar
Steinull hf, Skarðseyri 5
Verslunarmannafélag Skagafjarðar,
Borgarmýri 1

Varmahlíð

Langamýri í Skagafirði, fræðslusetur
þjóðkirkjunnar

Siglufjörður

Fjallabyggð, Gránugötu 24
Snerpa, ípróttafélag fatlaðra og aldraðra,
Lindargötu 2

Akureyri

Blikkrás ehf, Óseyri 16
Enor ehf, Hafnarstræti 53
Eyjafjarðarsveit, Skólatröð 9
Fasteignasalan Byggð, byggd@byggd.is,
Skipagötu 16
Hagvís ehf, Hvammi 1
Herradeild JMJ, Gránufélagsgötu 4
Hótel Akureyri, Hafnarstræti 67
Hvítasunnukirkjan Akureyri
Kraftbílar ehf, Lækjarvöllum 3-5
Möðruvallaklausturssókn
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki,
Þursaholti 7

S.S. byggir ehf, Njarðarnesi 14

Slippurinn Akureyri ehf, Naustatanga 2

Tannklínikin, Hofsbót 4

Veitingastaðurinn Krua Siam, Strandgötu
13

Verkval ehf, Miðhúsavegi 4

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Dalvík

Sæplast Iceland ehf, Gunnarsbraut 12
Tréverk ehf, Dalvík, Grundargötu 8
Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7
Whales Hauganes ehf, Hafnargötu 2

Ólafsfjörður

Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9
Skiltagerð Norðurlands ehf, Brekkukoti 1

Húsavík

Tjörneshreppur, Ketilsstöðum
Trésmiðjan Rein ehf, Víðimóum 14
Víkurráð ehf, Fiskifjara 5

Laugar

Pingeyjarsveit

Mývatn

Ásta Þ Lárusdóttir, Skútustöðum II
Daddi's pizza, Mývatnssveit
Hlíð ferðaþjónusta ehf, Reykjahlíð
Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum
Reykjahlíðarsókn

Þórshöfn

Fiskmarkaður Þórshafnar ehf, Eyrarvegi
16
Geir ehf, Sunnuvegi 3

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf, Hafnarbyggð 14a
Pétur Valdimar Jónsson, Teigi
Vopnafjarðarhreppur

Egilsstaðir

Ársverk ehf, løjuseli 5
Gisthúsið - Lake Hotel Egilsstaðir
Gunnarsstofnun, Skriðuklaustri
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Jónval ehf, Lagarfelli 21
Kaskó ehf, Fagradalsbraut 25
Kjöt- og fiskbúð Austurlands, Kaupvangi
23b

Lionsklúbburinn Múli

Seyðisfjörður

PG stálsmiði ehf, Fjarðargötu 10

Reyðarfjörður

Fjarðaveitingar ehf, Austurvegi 21

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Rafmagnsverkstæði Andrésar ehf,
Strandgötu 24a

Neskaupstaður

Haki ehf verkstæði, Piljuvöllum 10
Samvinnufélag útgerðamanna
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6
Tannlæknastofan, Hafnarbraut 1
Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

Djúpavogur

Geislar Hönnunarhús ehf, Gautavík

Höfn í Hornafirði

Málningarþjónusta Horna ehf, Álaugarvegi 1
Rósaberg ehf, Háhóli
Þingvað ehf, byggingaverktakar,
Tjarnarbrú 3
Ögmund ehf, Hafnarbraut 72
Gamla Þingborg
Úthlíð Ferðaþjónusta, Úthlíð II
VBF Mjólnir ehf, Hrísmýri 1
Vélaþjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5

Hveragerði

Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38
Norbygg ehf

Þorlákshöfn

Bíliðjan ehf, verkstæði, Unubakka 30
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1

Ölfus

Eldhestar ehf, Völlum

Flúðir

Flúðasveppir ehf, Garðastíg 8
Riding Tours South Iceland ehf, Syðra-Langholti
Varmalækur ehf, Laugalæk

Hella

Freyðing ehf, Fagurhóli
Kanslarinn veitingahús, Dynskálum 10
Söluskálinn Landvegamótum ehf, s: 487
5970

Hvolsvöllur

Krappi ehf, byggingaverktakar, Ormsvelli 5
Torf ehf, Borgareyrum

Vík

RafSuð ehf, Sunnubraut 17

Kirkjubæjarklaustur

Hótel Klaustur - Bær ehf

Vestmannaeyjar

Bílaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsi
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Hótel Vestmannaeyjar, Vestmannabraut 28
Ísfélag hf, Tangagötu 1
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja, Skólavegi 2
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf,
Kirkjuvegi 23
Tvisturinn ehf, Faxastíg 36

Verslun Blindrafélagsins

Í hjálpartækjaverslun

Blindrafélagsins er hægt að finna ýmis smáhjálpartæki svo sem úr með stórri skífu, talandi úr, talandi klukkur, stækkunarspegla og ýmislegt fleira sem gagnast blindum og sjónskertum.

Hjálpartækjaverslunin er á skrifstofu félagsins, Hamrahlíð 17



Vefvarp Blindrafélagsins

Í Vefvarpi Blindrafélagsins er hægt að hlusta á rauntímalestur sjónvarpstexta hjá RÚV og fylgjast með erlendu efni í sjónvarpinu.

Lánþegar Hljóðbókasafns Íslands geta hlustað á sínar hljóðbækur í Vefvarpinu og náð í nýjar bækur hjá safninu í hverjum mánuði.

Einnig er að finna ýmislegt annað efni eins og útvarpsstöðvar, sjónvarpsstöðvar, Morgunblaðið, Fréttatímann, aðra fréttamiðla og margt annað.

Mjög auðvelt er að læra á Vefvarpið

Internet-tenging þarf að vera til staðar til að nota Vefvarpið.

Þú þarft ekki að vera félagi í Blindrafélaginu til að fá Vefvarp.

Félagsmenn fá 25% afslátt af leigu.

Nánari upplýsingar er hægt að fá á skrifstofu Blindrafélagsins í síma 525 0000.



Öllum er velkomið að
leigja Vefvarpið.

Þríkrossinn

Tákn heilagrar þrenningar,
falleg feringargjöf til barna sem þér þykir vænt um.



Þríkrossinn er sívinsæll og glæsilegur
íslenskur skartgripur

Hann er nú einnig fáanlegur úr silfri
í 4 mismunandi stærðum

Þríkrossinn er seldur til styrktar blindum
og sjónskertum á Íslandi

Hann fæst hjá Blindrafélaginu
og helstu skartgripasölum á landinu

