HJÄRNKRAFT

Medlemstidning för Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

nr 3 • 2013

TEMA: **Anhörig**

De kämpar för en framtid tillsammans

Hjärnskadeförbundet HJÄRNKRAFT 25 ÅR 1988 - 2013

• DEBATT: UTAN ANHÖRIGA STANNAR LIVET 5 • HJÄRNAN STÄNGER AV ALLT 10

society
M-137-HUMAS

Flest kunder har valt oss.
Men vad ser man egentligen?

Varför valde du Humana? Den frågan ställde vi till våra kunder i en undersökning och fick ett svar som gjorde oss glada. För svaret var ”tryggheten”. För våra kunder handlar den om flera saker.

Att man själv får bestämma över hur assistansen ska vara utformad. Att man har ett team bestående av kundansvarig, jurist och lönehandläggare som följer med en genom livet. Att man utan kostnad har tillgång till en helt unik juristkår med över 20 jurister, landets i särklass största med erfarenhet av över 2 000 fall. Att man anlitar ett seriöst företag med lång och gedigen erfarenhet av allt som har med personlig assistans att göra. Och att man anlitar ett företag som flest faktiskt har valt.

Det är något av det som skapar trygghet för våra kunder.
Läs gärna mer på www.humana.se/tryggheten.

Humana

www.humana.se

Ur innehållet

TEMA:
Anhörig

05 Debatt
Utan anhöriga stannar livet
Detta kvartal under 25-årsfirandet har Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft fokus på anhöriga.

06 Porträtt
En hjärntumör upptäcktes hos pappan när dottern bara var en månad. Läs familjen Stigters berättelse.

10 Hjärnan stänger av allt.
Bilolyckan förändrade allt. Laila Nordahl fick kämpa för att få en diagnos.

14 Anhörigstöd
Vilka anhörigstöd finns?
Regler för anhörigstöd.
Röster från Ordförandekonferensen.

16 LSS - då och nu
- Barbro Lewin om den svenska funktionshinderpolitiken.

18 Familjeläger 2013
Extra stort bildreportage.

22 Strategigruppen
Planerar för Hjärnskadeforum 2015.

28 Landet runt

Hjärnkraft – Nr 3 oktober 2013

Ansvarig utgivare
Meta Wiborgh

Redaktör
Kerstin Orsén

Redaktionskommitté
Meta Wiborgh
Marie-Jeanette Bergvall
Pia Delin Stadig
Wellamo Ericson

Grafisk form & layout
Kerstin Orsén

Omslagsbild
Hans Stigter
Foto: privat.

Adress
Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
Nybohovsgränd 12, 1 tr
117 63 Stockholm

Telefon: 08-447 45 30
E-post: info@hjarnkraft.se
Hemsida: www.hjarnkraft.se

Tidningen utkommer
med 4 nummer per år.

Prenumerationspris
220 kronor per år.

Medlemsavgift:
Enskild 200 kronor/år.
Familj (på samma adress)
280 kronor/år.
Postgiro: 10 59-5

Hjärnskadefonden,
SFI-kontrollerat 90-konto
för insamling:
PG 90 05 07-5

Tryck
GL-Tryck, Kristianstad 2013.

ISSN 1651-5714

Kopiera gärna artiklar och citera ur tidningen men ange alltid källa.

Ordföranden har ordet

Kära vänner!

Nu börjar arbetshösten. Vi har mycket arbete kvar att göra under vårt Jubileumsår.

Vad kan vi göra bättre för att utveckla arbetet och stödja våra medlemmar? Den frågan ställde vi oss då vi träffades på kansliet för att se över arbetet med vår verksamhetsplan.

Vi har en rad satser som vi slagit fast på förra årets stämma, och nu gäller det att leva upp till dem.

Vi är ett litet förbund, och för att kunna göra nytta och medverka till att våra medlemmar får en bra situation måste vi vara noga med vad vi satsar på. Det är viktigt att du som läser detta kommer med synpunkter både om du tycker vi gör rätt saker och om du tycker vi borde göra annorlunda.

Ett exempel: Många stora förbund arbetar med fysisk tillgänglighet och gör det på ett bra sätt. Vi stödjer det, men vill satsa vår egen kraft på att arbeta med kognitiva skador och tillgänglighet som behöver förbättras ur den aspekten. På det sättet tror vi att vi kan vara en viktig kugge i ett sammanhang som kan påverka. Vi tror också att vi ska arbeta med att stärka samarbetet med närliggande organisationer.

För Hjärnkrafts del har vi även denna sommar lyckats genomföra ett barnläger, det känns underbart att vi nu kanske rent utav kan se det som en tradition. I varje fall har vi redan preliminärbokat för nästa sommar.

Från styrelsens sida började vi under våren att försöka komma ut och gästa föreningarna, vi hann med några stycken. Vi planerar att fortsätta detta arbete. Du som är verksam i en lokalförening, tänk på detta då planeringen görs.

Hälsningar och tillönskan om en god höst!

Ett liv som räddas skall också levas!

Meta Wiborgh
Förbundsordförande

Meta Wiborgh

Foto: dreamstime.com

>>> Debatt <<<

Foto: Dreamstime.

Utan anhöriga stannar livet

- Vad kommer att hända min närstående när jag dör eller om jag blir svårt sjuk? Det är en fråga som skapar skräck och ångest, men likväl en fråga som många av Hjärnkrafts medlemmar hela tiden bär med sig i sin vardag.

Vi i Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft har upplevt verkligheten i välfärdssverige. Vi har sett hålen och de vita fläckarna i välfärdssystemet. Det är därför vi oroar oss för vad som ska hända när vi inte längre finns för våra närstående. Vem ska då samordna stödet och se till att min närstående får det bra? Vem förklarar för doktorn att min närstående känner sig sämre eller behöver få mer träning? Vem stoppar alla telefonförsäljare eller överklagar det neddragna stödet?

Individuella planer enligt LSS och SoL vore ett redskap om kommuner och landsting faktiskt jobbade med dem. Men Socialstyrelsen konstaterar att de inte alls används i tillräcklig omfattning.

Gode Män är ett annat alternativ. Men både tillgången till Gode män och deras kompetens sviktar. Speciellt när det gäller att sörja för person och bevaka rätt. Och de har en svår uppgift när olika myndigheter gör sin plikt högst pliktskyldigast, och i möjligaste mån ser att "någon annan" tar ansvaret. Det stöd som ges är ofta det generella utbud som finns, men inte ett anpassat individuellt stöd utifrån den enskilde människans behov.

De Anhöriga - samhällsbärarna

Socialstyrelsen presenterade 2012 rapporten "Anhöriga som ger omsorg till närstående – omfattning och konsekvenser". Där framgår att anhöriga utför ett stort omvårdnadsarbete, var femte person i vuxen ålder vårdar, hjälper eller stödjer en närstående.

Attityden till att ge omsorg är positiv. De allra flesta ser det som en naturlig del av livet, det kan handla om allt från att hjälpa till med praktiska sysslor, ekonomi, kontakt med vård och omsorg, personlig omvårdnad, tillsyn, stimulans och umgänge. Det är ingen större skillnad i omfattningen av mäns och kvinnors stöd, däremot ger männen mer praktiskt och ekonomiskt stöd medan kvinnor oftare svarar för tillsyn, umgänge och personlig omsorg.

Men av rapporten framgår också att många betalar ett högt personligt pris för sitt ideella arbete. Det finns ett mönster i att ju mer omfattande omsorg man ger, desto mer påverkas livskvaliteten till det sämre. Kvinnor upplever i högre grad än män att omsorgsgivandet påverkar livskvaliteten negativt. Likaså påverkas möjligheterna att förvärvsarbeta eller studera.

Omsorgsgivarna, särskilt de som ger mycket omfattande omsorg, anser att de bär ett alltför stort ansvar för sina närstående. De anser att det offentliga ska ta huvudansvaret för att tillgodose de närståendes behov av vård och omsorg. Endast var fjärde person som ger omsorg känner till att kommunerna måste erbjuda stöd för att underlätta för personer som vårdar en närstående.

Socialstyrelsen konstaterar att omsorgen som ges människor emellan har en samhällsbärande funktion. Den offentliga vården och omsorgen måste därför uppmärksamma omsorgsgivarnas situation i ett tidigt skede och aktivt erbjuda stöd och hjälp.

Vi inom Hjärnkraft vill att:

- Alla landsting ska ha hjärnskadekoordinatorer. Anhöriga ska inte behöva vara jurister, socionomer, vårdkoordinatorer, behandlare.
- Vi vill också att kommuner och landsting ska bli skyldiga enligt lag att samplanera, eftersom dagens förordningar inte följs.

Kära Politiker - det är val nästa år. Då kommer vi att höra många, många vackra ord. Men vi känner också verkligheten - det krävs inte bara ord, det krävs också handling! Se till att lagar och förordningar följs och att det finns sanktioner för lagtrots!

Hjärnskadeförbundet
Hjärnkrafts styrelse

Ordförande i Hjärnkrafts
läns- och lokalföreningar

Familjen vill bygga en hållbar framtid

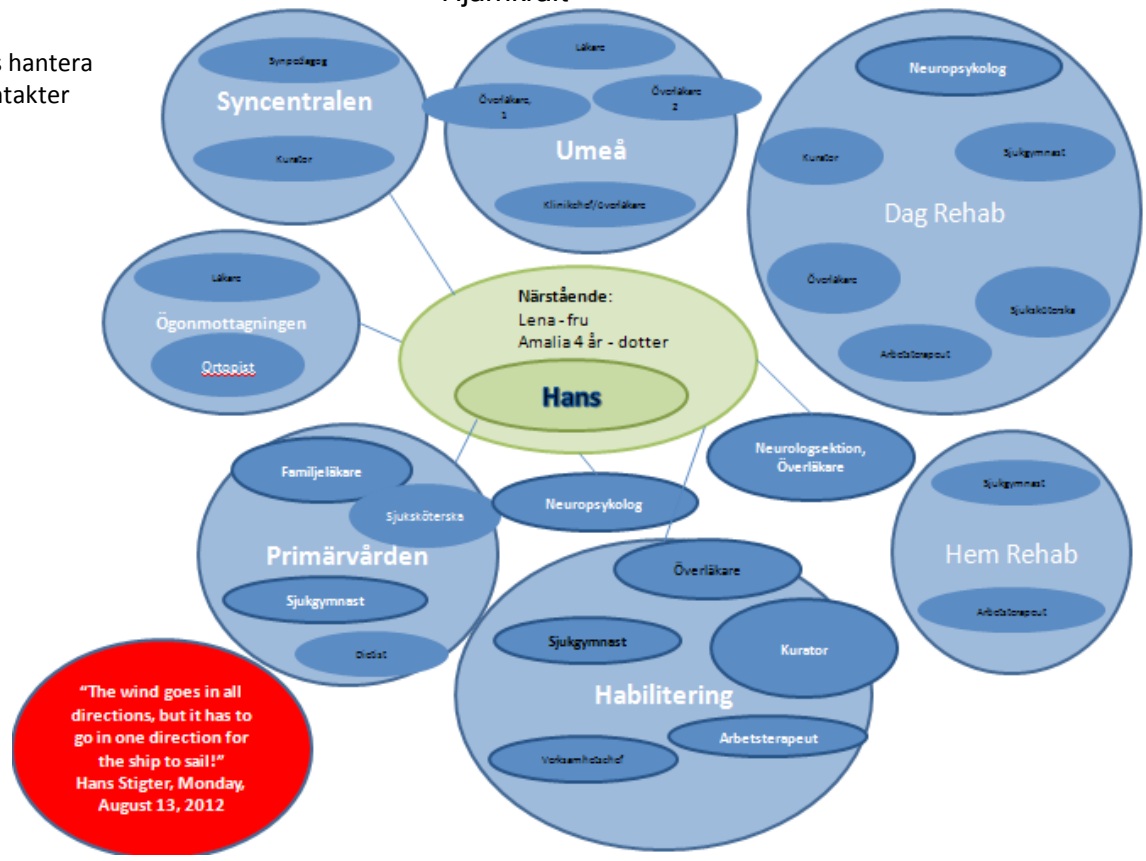
Familjen Stigter försöker att bygga upp ett nytt liv. Konsekvenserna av förvärvad hjärnskada gör byggandet och livspusslet komplicerat att få till, men familjen vill bygga vidare och ambitionen är att fortsätta att kunna leva tillsammans alla tre. Och det borde gå att få till, om alla involverade parter jobbar för det. Men det kräver att Hans beviljas att få personlig assistans i större omfattning än han har idag.

Text: LENA & HANS STIGTER. Foto: PRIVAT.

För fyra år sedan, september 2009 i Bad Soden i Tyskland, får holländaren Hans och svenskan Lena sin efterlängtade dotter. Inom en månad efter dotterns födelse upptäcks en ovanlig tumör i pappa Hans hjärna och han opereras. Det är en lång och svår operation vilket efteråt leder till bland annat cerebellär mutism.

Några månader senare är han nära döden vid akut hydracephalusutveckling. En shunt opereras senare in i

Familjen tvingas hantera många olika kontakter inom vården....



hjärnan när Hans tillstånd blivit mer stabilt. Han förvärvar stor hjärnskada och är efter intensivvård inlagd ett år på rehabiliteringssjukhus.

Han fick intensiv vård och rehabilitering men med fortsatta stora kognitiva och motoriska funktionshinder. Hans har idag få minnen från de första åren. Det som kan konstateras är att Hans och Lenas framtidsplaner kastades totalt omkull.

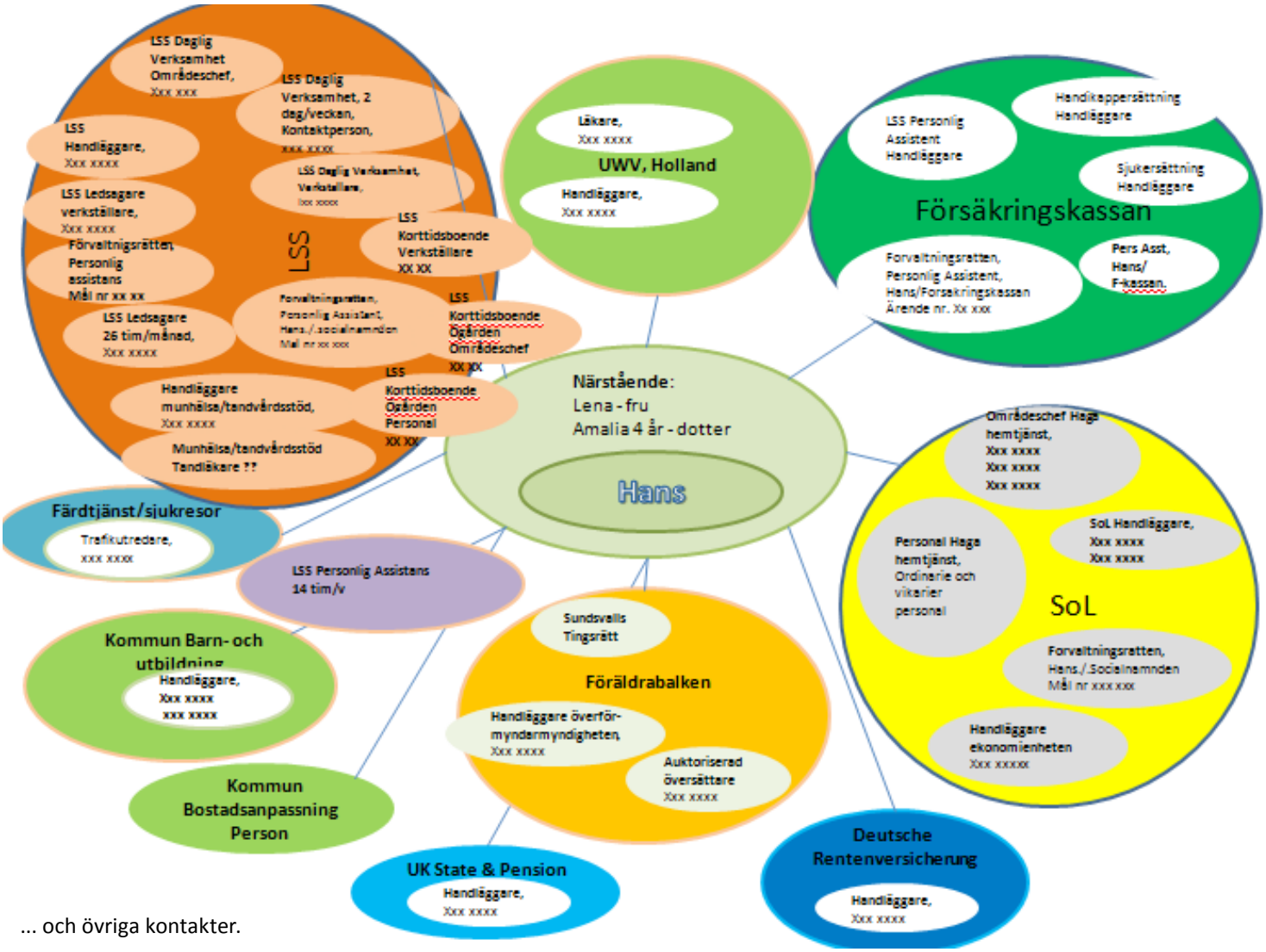
Lena hade plötsligt fått en annan situation och roll i familjen och i livet. Spädbarnsmamma och fru till en funktionshindrad man som ingen visste hur det skulle bli med, men som var pappa till deras dotter. Hon hade dessutom blivit den som ensam skulle försörja familjen, eftersom Hans inte skulle kunna gå tillbaka till sitt jobb.

De första åren blev chockartade och kaotiska. Livet gick ut på att försöka klara en dag i taget. I december 2010 tog Lena familjen till Sverige. Till Sundsvall där Lena hade vuxit upp och hade sin familj och barndomsvänner. En flytt som förhoppningsvis skulle göra det möjligt för familjen att bo tillsammans och att bygga upp sitt nya liv och kunna fortsätta leva tillsammans.

När familjen kom till Sverige, fick Hans initialt en del hjälp från Rehabkliniken i Sundsvall och lite hjälp från Sundsvalls kommuns hemtjänst. Hemtjänst har Hans än idag eftersom de inte lyckats få personlig assistans beviljad i större utsträckning än 14 timmar/vecka. Det betyder att det är många olika människor som kommer och går i deras hem. Något som inte alls är lämpligt när man förvärvat stor hjärnskada. Konsekvenser av hjärnskada gör att man behöver ett fåtal personer omkring sig som är kunniga och har kompetens att hantera det. Att många olika människor kommer och går i familjen Stigters hem, har till och med den lilla dottern själv

>>>>>

Familjen består av pappa Hans, mamma Lena, lilla Amalia. Foto: privat.



... och övriga kontakter.

noterat då det ringer på dörren och hon sagt till mamma Lena ”nu kommer hemtjänst och vi vet inte vem som kommer”. En effekt som kommun, landsting och myndigheter glömmer att ta hänsyn till – hur småbarn blir påverkade i den här typen av situationer.

Lena har fått agera som koordinator inom kommun- och landstingsverksamhetsenheter och även mellan

dessa två. Ett otroligt tidskrävande och stressande arbete. Massor av möten ansökningar, mejlväxlingar, telefonsamtal, och samordning mellan alla parter. Aktiviteter som varit tvunget att hanteras samtidigt som hon ska vara mamma och förvärvsarbetande. Vidare har hon lärt sig att i mångt och mycket finns inte riktlinjer och ett metodiskt arbetssätt inom olika myndigheter vilket gör hela situationen mycket märklig, ofta totalt absurd (de delar av samhället som har i uppdrag att hjälpa, bidrar snarare till problem än till lösningar).

Det hade underlättat en hel del om det funnits en hjärnskadekoordinator som kunde vara behjälplig, som vissa län i Sverige har, vilka har hög kompetens inom området och mandat att agera behjälpande till de med förvärvad hjärnskada. Lena har under åren som gått, pratat med många olika människor (både inom olika professioner, men även vanliga privatpersoner) som har inställningen att det inte är så mycket att göra, eftersom det är många andra som har det svårt och inte får den hjälp de behöver, och för att det inte är deras ansvar utan någon annans. Men vad hjälper det familjen Stigter och även alla andra drabbade personer och familjer i liknande situation?! Människor som har hamnat i den här typen av situation, behöver inte människor med den hjälplösa inställningen. De tillför inget.

Lena och Hans har fått erfara att det är tufft att hamna i den här situationen. Man hamnar i en utsatthet där man blir ensam och utmattad. Vänner, bekanta och delar av familjen

tar avstånd och blir frånvarande. Andra engagerar sig men räcker inte till. Familjen får viss hjälp av samhället men det är många gånger inte enligt deras egen önskan och behov, utan utifrån någon annans omdöme och beslut.

Lena och Hans högsta önskan idag är att Hans ska få den hjälp som han behöver och att hela familjen kan ges möjlighet att få leva ett så normalt liv som möjligt. Hans behöver bli beviljad personlig assistans i större omfattning, det är förutsättningen. Hans vill fortsatt kunna vara Amalias pappa. Han har en relation med sitt barn – det är deras relation. Han vill även kunna bidra i hemmet och till familjen. Hans vill på olika sätt vara så aktiv som möjligt, så han ges möjlighet till en rehabiliterande livsstil.

Att få andra människor, som inte lever i den här situationen, att förstå vad detta innebär, är inte lätt. Kompetensen kring förvärvade hjärnskador nationellt och regionalt bland myndigheter och allmänt i samhället behöver öka, så att man inte hela tiden måste förklara sig och i många fall även försvara sig.

Under snart fyra år, har familjen Stigter varit mitt i en storm. Och trots alla utmaningar och svårigheter så har Hans kämpat för att återfå så många av sina funktioner som möjligt och styrkan finns att möjliggöra utveckling av självkännedom om hur han har blivit och vad han kan och inte kan göra, vad hans nuvarande status i livet är jämfört med sitt förflutna i många aspekter av hans liv. Hans har kurage att möta sig själv och även samhället som påtvingar honom etiketter som förvirrar och rent av hotar hans sinnen av sitt egna själv.

Kampen pågår fortfarande. Lena har hållit ihop familjen och lett den framåt. Amalia har gått från nyfödd till en mycket kavat liten tjej. Stormen kommer aldrig att helt lägga sig och försvinna, men den kommer kanske att övergå till att kunna bli hanterbar när det nya livet har blivit mer stabilt och där hjälpen och stödet från samhället finns och är tydligare.

Så familjen Stigters byggande av det nya livet fortsätter, med målet och förhoppningen om att det ska bli ett bygge som är bra och hållbart på lång sikt för hela familjen. Grundmaterialet är av stadig kvalitet; Lena, Hans och Amalia. De har hög ambition och gemensam vilja och en hel del humor och glimt i ögat som hjälper dem framåt i det nya livet.

Samhället räddade livet, men behöver också ge stöd och hjälp till att möjliggöra att leva det! Utifrån människans egna önskemål och behov!

STROKE- OCH HJÄRNSKADEREHABILITERING I SPANIEN

Enriched Life erbjuder ett kvalificerat och modernt rehabiliteringskoncept i en miljö med varmt klimat som ytterligare bidrar till en optimal upplevelse. Rehabiliteringsprogrammet är utarbetat av medicinsk expertis.

På plats i Spanien varvas individuell träning med gruppträning, föreläsningar, utflykter och social samvaro. Allt sker under ledning av vårt behandlingsteam bestående av läkare, logoped, neuropsykolog, sjukgymnast och sjuksköterska.

FÖRHANDSBESKED OM ERSÄTTNING

Som patient har du rätt till ersättning för dina vårdkostnader, även om du har fått behandling i ett annat ESS-land. Vi på Enriched Life hjälper dig kostnadsfritt att skriva ansökan till Försäkringskassan.

Ring och beställ blanketter och vårt program för 2014 på 08-663 33 49 eller e-posta till info@enrichedlife.se

NU HAR DU RÄTT ATT FÅ FÖRHANDSBESKED OM DIN ERSÄTTNING FRÅN FÖRSÄKRINGSKASSAN

enriched life

SKANDINAVISK REHAB I VARMT KLIMAT

www.enrichedlife.se · info@enrichedlife.se · 08-663 33 49

<<< “Det är jobbigt att ha någon i sin närhet som mår dåligt”, säger Tobias Nordahl. Han var nio år då hans mamma råkade ut för en bilolycka som förändrade familjens liv.

Laila Nordahls hjärnskada syns inte utanpå. Hon ser snarare ovanligt frisk, pigg och glad ut. Men efter en dryg timmes intervju märks att hon har svårt att hålla koncentrationen. Mycket har blivit bättre med åren, ändå kan hon fortfarande känna att hjärnan plötsligt stänger av allt när det blir för mycket runt omkring henne.

Hjärnan stänger av allt

Den 16 oktober 1987 förändrades allt för Laila Nordahl. Ena sekunden satt hon i grannens bil en vanlig dag på väg till jobbet och nästa sekund körde en rattfull bilist in i bilen bakifrån. Kollisionen blev våldsam. Bilen slungades mot en refug och en lyktstolpe och blev totalkvaddad. Sedan blev det knäpptyst.

— Vi tittade på varandra och insåg att vi båda hade överlevt, berättar Laila Nordahl.

Bildörren gick inte att få upp så hon fick klättra ut ur bilen genom fönstret och väl ute var båda lättade över att det endast verkade ha blivit materiella skador. Även föraren av den andra bilen var oskadd. Så Laila fortsatte ta sig till arbetet via tunnelbanan utan att ha en aning om sina skador.

Symtomen

På något sätt tog hon sig igenom arbetsdagen men på eftermiddagen och kvällen började kroppen reagera, den domnade bort och Laila tappade känseln i en arm och nacken. Det akuta läkarbesöket samma dag ledde bara till ett recept på smärtstillande medicin.

Det här var det första av en lång rad läkarbesök då Laila försökte förstå och få hjälp med sina problem:

- Trötthet – behov av mycket sömn.
- Koncentrationsproblem och svårt att sortera intryck
- Ljus- och ljudkänslighet
- Svårt att läsa böcker och se filmer
- Minnesproblem
- Svårighet att lära in nya saker
- Fruktansvärd värk i nacke och huvud.
- Orienteringssvårigheter, t ex i tunnelbanan.

— Stressen var värst. Det var svårt att hitta sammanhang i vardagen där jag kunde fungera. Jag kände mig så utsatt hela tiden, kände att jag hamnade i ett utanförskap, berättar Laila Nordahl.

Den första diagnosen

Det ena läkarbesöket följde på det andra. Det tog lång tid innan hon fick en diagnos, till slut lyckades en idrottsläkare i Solna konstatera att

Det dröjde hela sex år efter bilolyckan innan Laila genomgick en neurologisk utredning och fick konstaterat att hon hade fått en hjärnskada i samband med kraschen.

hon hade en whiplash-skada. Sedan fick hon remiss till Åre sjukhus där man gjorde en ordentlig fysiologisk utredning men ingen skallröntgen. Däremot röntgades rygg och nacke. Ingenting syntes. Under vistelsens två månader fick Laila ändå hjälp att acceptera sina symtom.

— Det blev en vändpunkt som gav mig livsgnistan tillbaka. De trodde på mig och förstod mig.

Tufft för familjen

Bilolyckan förändrade inte bara Lailas liv utan hela familjens.

— Jag klarade inte längre av att laga mat, fick ta fram kokboken för de enklaste maträtterna. Och kunde inte gå in i en affär för att det var så stökigt med alla intryck och ljud, berättar Laila.

Idag är det inget problem att handla längre. Men när barnen var små, Pontus var 14 år och Tobias var 9 år då olyckan inträffade, var det tufft att inte längre klara av de vardagliga sakerna på samma sätt som innan.

– Jag minns inte så mycket från tiden innan olyckan men jag märkte att pappa började hjälpa till mycket mer hemma. Mamma behövde vila mycket, berättar yngste sonen Tobias Nordahl.

Vad tycker du har varit svårast under den här tiden?

– Humörsvängningarna och att mamma hade så svårt att ta till sig vad vi sa och förstå vad vi menade. Det är jobbigt att ha någon i sin närhet som mår dåligt. Mamma vill så mycket. Det kan kännas svårt att acceptera att vissa saker som inte går att förändra. Om det är personligheten eller om det blev värre efter olyckan är svårt att säga, säger Tobias.

Hur har det gått med skolan respektive ditt arbete?

– Det tror jag inte har påverkats.

Laila berättar att det var svårt att se hur barnen påverkades, blev ledsna och drog sig undan.

– Barnen fick mig att kämpa vidare under de svåra åren. Jag minns att vi ändå försökte se de positiva händelserna. Varje kväll berättade vi tre roliga saker som hade hänt under dagen, säger Laila.

>>>>>

> *Det kan låta märkligt men jag blev väldigt glad över beskedet. Det innebar att jag faktiskt inte var galen och att det jag länge misstänkt faktiskt var sant.*

Vilket stöd fick familjen?

– Vi har kämpat på själva.

Avbruten karriär

På arbetet var det också svårt. Innan olyckan var hon på väg att bli befordrad och göra karriär men nu kunde hon inte klara av sitt arbete som föreståndare på ett dagis. Istället fick hon börja inom administrationen. Men trots stöd från chefen, arbetskamrater och familjen blev det till sist ohållbart.

Hjärnskadan konstateras

Redan första dagen, samma dag som olyckan inträffade 1987 skriver Laila i sin dagbok att ”Jag har fått en skallskada”, så insikten kom direkt med accepterandet tog lång tid både för Laila och de anhöriga.

– Jag fick en känsla av att jag hade slagit i huvudet både bakifrån och framifrån vid den våldsamma kollisionen. Det var så mycket som inte fungerade. Jag var känslig för ljud, lättirriterad och kunde inte både se på tv och prata, berättar Laila.

Det dröjde hela sex år efter bilolyckan innan Laila genomgick en neurologisk utredning och fick konstaterat att hon hade fått en hjärnskada i samband med kraschen. Det var en stor lättnad eftersom diagnosen förklarade många av de symtom hon då hade och fortfarande lider av efter 25 år.

– Det kan låta märkligt men jag blev väldigt glad över beskedet. Det innebar att jag faktiskt inte var galen och att det jag länge misstänkt faktiskt var sant. Mätningarna visade att mitt sviktande minne, problemen att hänga med i samtal och den enorma tröttheten var en direkt följd av olyckan.

Inte nog med att Laila tvingats lägga energi på att hitta rätt läkare och få en diagnos dessutom fick hon tampas med försäkringsbolaget för att få den ersättning hon hade rätt till.

– Jag har fått kämpa så enormt. Olyckan inträffade på väg till arbetet så det var ju en arbetsskada men jag tvingades driva en process mot försäkringsbolaget. Det tog elva år.

Flytten norrut

Påfrestningarna hade dock redan varit så stora att äktenskapet spruckit. Lailas man hade träffat en annan och Laila valde att flytta till Östersund/Åre, närmare sina rötter i norra Sverige tillsammans med sin yngste son Tobias.

– Jag umgicks med helt nya människor när vi flyttade hit och var noga med att skapa kontakt inom kulturlivet. Musik och konst ligger mig varmt om hjärtat numera. Skapandet hjälper till i läkandet.

Tobias var också glad över att flytta till Åre. Hans stora intresse snowboard har fått utvecklas både

Laila Nordahl

Ålder: 63 år, var 37 år då olyckan inträffade.

Familj: Sönerna Pontus och Tobias och sambon Per-Olof.

Diagnos: Whiplash-skada efter trafikolycka

Vill förändra: Mitt största problem är att jag vill duga till och finnas i ett sammanhang. Jag är fostrad till att göra rätt för mig. Skadan sätter stopp för det.

Gillar: Samlar kraft av och i naturen. Och att skapa i alla former. Skapandet är i sig väldigt rehabiliterande.

Engagemang: Startade Hjärnkraft Jämtland/Härjedalen.

Tobias Nordahl

Ålder: 35 år

Familj: Dotter Ella, 2 år och sambon Anna.

Yrke: Egenföretagare och filmare.

Vill förändra: Att man accepterar det som inte går att ändra och slutar lägga energi på det.

Gillar: Snowboard och aktiv fritid

i Sverige och utomlands. Han har bott i Schweiz en längre tid och även utbildat sig till kock i Australien. Nu arbetar han för att finansiera en dokumentärfilm om Joakim Övre som Hjärnkraft skrev om i nr 2-13.

– Det har skett mycket sedan SVT gjorde filmen *Det svåraste tricket*. Joakim utvecklas fortfarande i rätt riktning – det är väldigt fascinerande. Jag drivs av att visa folk att det går.

Tobias driver ett företag där han förutom filmandet även åtar sig att arbeta med snickerier.

Idag har Laila det oerhört lugnt omkring sig. Utanför det vackert belägna huset finns möjligheter att vara ute och åka skidor eller vandra. Inte långt därifrån finns ateljén där Laila skapar sina konstverk

– Ibland känns det skitjobbigt att man ska tåla så lite. Det räcker med att åka in till stan för att jag ska börja känna av stressen. Här hemma är det ett annat tempo – det är väldigt lugnt.

Ändå väljer hon att utsätta sig för stressen. Just nu förbereder hon en bildvisning efter en längre resa i Sri Lanka. Men att sortera de digitala bilderna är nästan mer än jag orkar med. Data är inget för mig. Det är en av de stressande faktorer som jag frivilligt valt bort.

– Jag är väldigt sårbar. En enkel grej kan bli hur stor som helst och ta så mycket energi. Jag utsätter mig för stress hela tiden – för jag vill känna mig nöjd och vara med i gemenskapen med andra, avslutar Laila.

Kerstin Orsén
kerstin@hjarnkraft.se

ANNONS

misa

Misa Liljeholmen erbjuder arbetsinriktad verksamhet för personer som förvärvat hjärnskada i vuxen ålder.
Med vårt stöd kan alla som vill delta i arbetslivet.

08 - 669 01 60
liljeholmen@misa.se
www.misa.se

”Jag har provat flera praktikplatser med stöd av Misa.
Nu har jag nått mitt mål, anställning på en bokhandel.” *Josef*

Vilka anhörigstöd finns?

Alla som vårdar en anhörig eller närstående kan ha rätt till någon form av stöd. I kommunen finns olika stödinsatser som regleras antingen via LSS eller via Socialtjänstlagen.

Kommunen ansvarar för stora delar av anhörigstödet. Det finns olika former av stöd och det fungerar olika i olika kommuner och stadsdelar. Det är kommunens biståndshandläggare som utreder behovet av stöd. I många kommuner finns anhörigkonsulent. Deras uppgift är att stödja och vägleda den som vårdar närstående i hemmet.

Man kan under vissa förhållanden få ekonomisk ersättning för sin vårdinsats. Villkoren för ersättning, nivåer och handläggningsrutiner skiljer sig åt mellan kommunerna. I vissa fall är det Försäkringskassan eller landstinget som betalar ut ersättningen.

Hemvårdsbidrag
Hemvårdsbidraget är en ekonomisk ersättning till den som vårdar en anhörig i hemmet. Hjälpen ska främst gälla personlig omvårdnad och inte hushållsarbete. Hemvårdsbidrag kan även heta anhörigbidrag eller omvårdnadsbidrag, beroende på vilken kommun man bor i. Bidraget finns inte i alla kommuner. Ersättningen betalas till personen med hjälpbehov. Han eller hon betalar i sin tur den som utför hjälpen. Hemvårdsbidraget kan även kombineras med avlösning och andra former av stöd.

Anhöriganställning
Vissa kommuner erbjuder anhöriga en så kallad anhöriganställning. Det innebär att kommunen anställer den som vårdar sin närstående i hemmet. Villkoren skiljer sig åt mellan olika kommuner.

Vårdbidrag
Föräldrar som vårdar ett sjukt barn eller ett barn med funktionsnedsättning i hemmet, har möjlighet att få vårdbidrag från Försäkringskassan. Vårdbidrag kan betalas ut fram till juni månad det år barnet fyller 19 år. En förutsättning är att barnet behöver särskild tillsyn minst sex månader.

Närståendepenning
Den som avstår från att arbeta för att vårda en svårt sjuk närstående kan få

Anhörigstödsverktygen varierar. Foto: Dreamstime

Två snabba frågor till deltagarna på Ordförande

1. Vad händer just nu hos er?

2. Vilken är er viktigaste fråga att arbeta med lokalt?

Lena Eriksson, Hjärnkraft i Norrbotten

1. Jag kom med i styrelsen så sent som i mars, så just nu är det mycket arbete med att ta del av styrelsens verksamhet. Sedan håller vi också på att se över vilka aktiviteter vi kan anordna för medlemmarna.

2. Viktigast är att hitta en ny ordförande för länsföreningen som kan ta över efter Gerd Rönnqvist som ska sluta 2014 efter alla år som ordförande. Vi behöver också arbeta med vad vi kan göra inför valet 2014 – kanske vi ska skriva till våra politiker och uppmärksamma dem på hjärnskadefrågor?

Mona Granström, Hjärnkraft FyrBoDal

1. Vattengymnastiken på Uddevalla sjukhus har nyligen startat för höstterminen. Vi har två grupper som träffas

närståendepenning från Försäkringskassan. Det gäller även om man vårdar en närstående på sjukhus. Att någon är svårt sjuk betyder här att sjukdomen innebär ett påtagligt hot mot den sjukes liv.

Avlösning
Avlösarservice i hemmet innebär att den som vårdar blir avlöst av personal från hemtjänsten. Det kan vara regelbundet eller tillfälligt.

Korttidsvistelse/korttidsvård
Personer med funktionsnedsättning kan få korttidsvistelse utanför det egna hemmet. Det kan vara ett tillfälligt boende på ett korttidshem, i en kontaktfamilj eller på läger.
Det här är en avlastning för anhöriga men innebär också ett miljöombyte, vila och möjlighet till personlig utveckling för personen med funktionsnedsättningen.

Krisstöd
Om du behöver någon att prata med på kvällen, natten eller helgen kan du ringa anonymt till:
• Jourhavande medmänniska
08-702 16 80
• Jourhavande kompis
020-222 444

Regler kring Anhörigstöd

Christina Amundberg i förbundsstyrelsen började med att reda ut begreppen kring vem som är anhörig och vem som är närstående.

Begreppen används inte konsekvent och kan därför vara förvirrande. Men anhörigstöd kan ges inte bara till anhöriga utan en vidare krets av släkt, grannar, vänner.

Christina tipsade om möjligheten att utse någon som sitt personliga ombud genom fullmakt om man känner att man inte kan klara kontakterna med till exempel myndighetspersoner på egen hand. En sådan fullmakt ska vara skriftlig, undertecknad och daterad. Den ska ange för hur lång tid den gäller, begränsad tid eller tills vidare. Den ska också ange vilka områden eller kontakter den gäller. Den kan bevittnas för att säkra äktheten. Fullmakten kan när som helst tas tillbaka.

Christina Amundberg beskriver de anhörigstöd som finns.

Exempel på text:
Härmed befullmäktigar jag, Anders Andersson 111111-1111, att företräda mig Anna Andersson 121212-1212 vid alla olika ärenden som gäller mig/ ekonomi / vård/omsorg fullt ut tiden/ tills vidare.

Det finns också så kallade legala företrädare som kan utses till stöd för den enskilde.

God man, vilket är helt frivilligt. Den gode mannen kan ha till uppgift att sörja för person, bevaka rätt eller sköta ekonomi. Den gode mannen kan inte fatta beslut mot den enskildes vilja. Det kan däremot Förvaltare för att skydda ekonomi/ egendom/ eller känslomässigt utnyttjande. I båda fallen beslutas insatsen av tingsrätt, ansökan görs hos överförmyndarnämnd med läkarintyg som bakgrund.

Marie-Jeanette Bergvall
marie-jeanette.bergvall@hjarnkraft.se

ekonferensen 2013...

varje tisdag. Den här veckan påbörjar vi planeringsarbetet inför Anhörigdag 16 oktober Hjärnskadedagen 26 oktober och även framåt, inför 2014.

2. Samarbete med andra funktionshindergrupper med temat: **Inför valet 2014**. Hur skall vi kunna få våra kommun- och landstingspolitiker att förstå att en bra och långvarig rehabilitering för personer med livslång funktionsnedsättning också ger personlig och samhällsekonomisk vinst?

Anders All, Hjärnkraft Värmland

1. Ett flertal aktiviteter såsom studiecirklar/-besök, kommunbesök med uppvaktningar och utdelningar av informationsmaterial på strategiska kommuncentra plus ett föreningsansvar för Karlstads anhörigcenter, som ligger i närtid.

2. Vi initierar för närvarande ett arbete där vi avser att granska hur väl kommuner når upp till sina målsättningar för funktionshindrade – som de uttrycker i dokumentet ” Karlstad – en kommun för alla. Ett handikappolitiskt program”.

LSS då och nu

Handikappolitikens och LSS-lagstiftningens framväxt var rubriken på professor Barbro Lewins föredrag vid ordförandekonferensen. Hon skrev för några år sedan boken "För din skull, för min skull eller för skams skull?" om LSS och bemötande och är idag knuten till Uppsala universitet där hon forskar om LSS-reformen.

Foto: Dreamstime.

Barbro Lewin börjar med att gratulera Hjärnkraft till sina 25 år och berättar att LSS nu firar 20 år (lite beroende på när man börjar räkna ifrån kan LSS firas både i år och nästa år).

Barbro Lewin menar att det finns tre förutsättningar för reformers lyckosamma förverkligande: Att inblandade aktörer vill, förstår och kan bidra till förverkligandet. Redan 1998 gjordes en utvärdering. Resultatet håller än:

- Kommunpolitikerna ville inte ha LSS, handläggarna förstod inte vitsen med LSS, de förstod Socialtjänstlagen bättre, och de funktionshindrade själva kunde inte tillvarata sina rättigheter. Idag är politikerna i samma läge, handläggarna har blivit lite bättre men är ofta styrda uppifrån och hur funktionshindrade själva lyckas tillvarata sina rättigheter är en öppen fråga. Det krävs mycket mer stöd.

Än idag är det ofta de som orkar kämpa och kan ta för sig som lyckas. Barbro Lewin kallar det Riviga morsor-förklaringen till att få LSS-stöd.

En riktig juvel

LSS är kronjuvelen i vår stolta funktionshinderpolitiska tradition:

- Jag ser LSS som en hyperindividualistisk möjlighetslag. Den utlovar inte guld och gröna skogar men den ger människor rätt att leva som andra. Den är en pluslag till Socialtjänstlagen vilket innebär att man kan få stöd från båda lagarna.

Det hyperindividualistiska innebär att varje individ är en unik person:

- Med unika behov och önskemål.
- Med unika funktionshinder, som kräver ett individanpassat stöd. Så att den enskilde kan uppnå goda levnadsvillkor.

- Önskemål kan aldrig ifrågasättas när det gäller LSS. Det är viktigt att komma ihåg när tjänstemän säger att du har 'inget behov'. Men jag har önskemål och då ska önskemålen prövas, bör man svara, berättar Barbro Lewin.

Skillnaderna mellan LSS-lagstiftningen och Socialtjänstlagen (SoL) är flera. Bland annat ger LSS ett större individinflytande – det räcker att behovet inte är tillgodosett. LSS är en prioriterad lag vilket innebär att tillräckliga resurser ska tillskjutas.

Så hur har det gått under de här tjugo åren?

- Alltför bra i vissa avseenden. Insatsen personlig assistans har inneburit en revolution för många. Baksidan av myntet är kostnadsutvecklingen och brottsligheten. Skenande assistanskostnader ledde till politiska initiativ, säger Barbro Lewin.

- LSS har inneburit en möjlighet för funktionsnedsatta att leva som andra, med goda levnadsvillkor. Det finns många intressanta förslag på att stärka LSS t ex genom boendestöd men hittills har regeringen fokuserat på kostnaderna för personlig assistans och att motverka missbruk och brottslighet. Antalet personer som får personlig assistans har ökat men den stora kostnadsökningen gäller antalet timmar, fortsätter Lewin.

Aktörer i tillämpningen

Kommunerna begränsande riktlinjer är ingen nyhet.

- Efter 20 år spelar det fortfarande roll var man bor. Många kommuner gör minsta möjliga utan att direkt bryta mot lagen. Andra trotsar lagen men behöver inte betala skadestånd ändå.

Socialstyrelsen visar i en undersökning hur det faktisk ser ut. De följer upp och ger råd. Men sedan i somras har en ny myndighet IVO tagit hand om tillsynen.

- Problemet är tandlösheten. De ger

råd men råd behöver man inte följa, till exempel antalet personer i en gruppbostad.

Försäkringskassan gör en omtolkning av grundläggande behov. Inspektionen för socialförsäkringen påpekar att de lokala kontoren ska följa den rättspraxis som Högsta Förvaltningsdomstolen lagt fast. Kostnaderna vältras över på kommunerna.

- Så var det inte tänkt. Nu riskerar enskilda gå minste om det stöd som behövs, kanske åka ur personkretsen och därmed erbjudas stöd enligt Socialtjänstlagen. Det är även risk att annan LSS-verksamhet hotas.

Förvaltningsdomstolar, spelar de någon roll?

- Ja, det ska jag försöka belägga att de gör, säger Lewin. Redan nu kan vi se flera domslut till kommunernas förmån, det vill säga att det kollektiva intresset ges tolkningsföreträde om vad som t ex är goda levnadsvillkor.

Barbro Lewin forskar om LSS-reformen och var tidigare på Centrum för forskning om funktionshinder och vid institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap. Nu på statsvetenskapliga institutionen, Uppsala universitet där hon är forskande pensionär.

Rikspolitiker har lagt förslag som huvudsakligen har missgynnat de funktionsnedsatta, till exempel då det gäller den personliga assistansen.

- Finns det ett ointresse för LSS tillämpning och utveckling? Är vi på väg mot en gemensam lag – en slags SoLSS? Det fanns sådana tankar när LSS infördes, och det vill de säkert damma av och komma tillbaka med. Men det måste vi hindra! LSS behöver utvecklas – inte avvecklas.

- Diskussionen borde snarare handla om hur pluslagstanken ska vidmakthållas så att individerna får det stöd de behöver på en högre nivå, avslutar Barbro Lewin.

Kerstin Orsén

Mer från ordförande-konferensen 2013

Med ett enormt engagemang diskuterades ett stort antal frågor vid ordförandekonferensen i år. Det var allt från anhörigfrågor ur olika perspektiv till minneskurs (Joakim Malmsten från Skarpnäcks Folkhögskola i mitten nedan), konsumentfrågor (främja tillgänglighet med din makt som konsument), rehabilitering med omröstning för eller emot nationella riktlinjer (ett enhälligt ja!) och debatt i mindre grupper om hur Hjärnkraft kan samverka med andra förbund.

Hjärnkrafts sommarläger 2013

för barn och deras familjer
på Mättinge fritid & rekreationsanläggning

Två saker var precis tvärt emot fjorårets sommarläger.
Då anordnade Hjärnkraft ett barnläger på västkusten i en storstad (Göteborg) i år var vi på Mättinge kursgård som ligger på ostkusten och riktigt – riktigt långt ute på landet söder om Trosa vid den Sörmländska Östersjökusten.
Samma som i fjor var däremot:
Förståelsen, samvaron, trivseln, erfarenhetsutbytet, ”kompisandan”.

<<<<Frukostbuffé dukades upp varje morgon.

Utflykt till Trosa.>>>>>

Båttur på Östersjön, som tyvärr algblommade på sina ställen.

Barn med förvärvad hjärnskada och deras familjer har ofta råkat ut för riktigt tragiska händelser. På sådana här läger har de verkligen möjlighet att träffa andra som har liknande erfarenheter. Och att få se hur andra gör, att se förbättringar kan ske länge – länge efter en skada, att se att man inte är den enda i världen som drabbats.

Anledningen till att Hjärnkraft anordnar dessa läger är därför helt klar: föräldrar och skadade barn OCH inte minst syskon till det skadade barnen behöver träffas. Man behöver prata och göra roliga saker tillsammans och att utbyta erfarenheter, som naturligtvis är både bra – dåliga.

Ytterligare bonus är naturligtvis att gå till ett dukat matbord varje dag, och som på detta ställe att få vara i en underbar miljö vid havet.

Vad gjorde vi under de fyra dagarna på Mättinge:

Härliga båtturer: Mättinge ligger fantastiskt fint vid den Sörmländska kusten söder om Trosa. Fritidsledaren från Valjeviken var en sjökapten av bästa sorten.

Samtalsgrupp: föräldrar träffades och samtalade om det som hänt, en fritidsledare tog då hand om barnen.

En bussutflykt till Kolmårdens Djurpark gjordes en dag. En fantastisk anläggning, både för personer med och utan funktionsnedsättning. (Vilken delfinshow !)

Närbelägna Trosa besöktes, även kallat ”världens ände” men några fler hade ändå hittat dit. En underbar liten stad med trähus och kanal mitt genom bebyggelsen.

Aktiviteter genomfördes också separat av deltagarna, nämnas kan kanotpaddling, bastubad, badtunnan användes av några, pingisbordet likaså.

Så många kontakter som knutits, så många glada skratt, så många minnen.

Vi som var lägervärdar kommer att göra allt för att Hjärnkrafts Barn och familjeläger upprepas nästa

Dataspelen var populära.

Utflykt till Kolmården i strålande sol.

En av deltagarfamiljerna.

Samling på Mättinge.

Bouletävling på Mättinge sommaren 2013.

Underbar miljö.

Sommaren 2013 var ovanligt solig, dock inte den

sommar, hoppas verkligen att ni är med då. I Hjärnkraft nr 1 2014 och på hemsidan (www.hjarnkraft.se) kan Du läsa mer om nästa sommars (eventuella) läger.

Ett stort tack till bidragsgivarna (Lions-Radiohjälpen-Sunnerdahl, Stiftelsen Karin och Ernst August Bångs minne och Åhlensstiftelsen) och till familjerna som deltog på lägret och inte att förglömma, den trevliga och gästvänliga personalen på Mättinge!

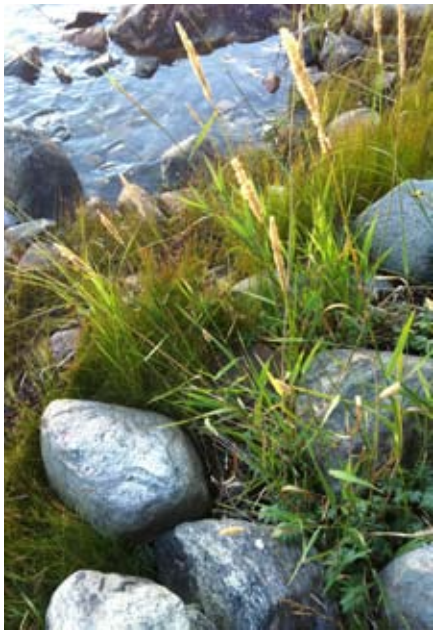
Mättinge fritids & rekreationsanläggning är byggd för rörelsehindrade barn/ungdomar och ägs numera av Valjevikens Folkhögskola utanför Sölvesborg.

Det finns fem mindre stugor och tre större på området. Huvudbyggnaden har bland annat fyra dubbelrum, matsal, samkvämsrum, lekrum, samtalsrum, inomhuspool och bastu.

Naturen är fantastisk med havet framför och skogen i bakgrunden. Anpassad utomhusmiljö med lekplatser, bryggor, sjöbodar, båtar, kanoter, badtunna, grillplats, hårdgjorda stigar mm.

Lägervärdarna
Karin Karlsson och Per-Erik Nilsson

dagen vi var i Trosa.



Ill: Dreamstime.

Trisslotts-kampanj

Värva en medlem!

Känner du någon som skulle vilja vara med i gemenskapen i Hjärnkraft och skapa bättre förutsättningar för personer med förvärvad hjärnskada och dess närstående. Passa på att berätta om Hjärnkraft när du träffar personer i liknande situationer som din eller som delar våra värderingar. Bjud in dem som medlemmar!

Om du värvar en betalande medlem får du en trisslott!

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

Mejla till info@hjarnkraft.se. Skriv ”Medlemsvärvning” i ämnesraden. I mejlet vill vi att du uppger ditt namn och adress. Och fyller i vilka personer och typ av medlemskap din värvning avser. Den som blir medlem kan använda formuläret på hemsidan www.hjarnkraft.se under Bli medlem för att fylla i sina uppgifter.

Enskilt medlemskap: Den nya medlemmens namn, adress, telefonnummer och medlemskategori: Skadad = SK, närstående = NS eller stödjande = ST medlem.
Familjemedlemskap: Hela familjen (på samma adress) uppge betalningsansvariges namn, adress och telefonnummer och de övriga familjemedlemmarnas namn och medlemskategori.

När Hjärnkraft mottagit ditt mejl sänder vi ut ett informationsbrev och inbetalningskort till den värvade medlemmen respektive den betalningsansvarige om det gäller ett familjemedlemskap. När förbundet registrerat betalningen från en medlem som du värvat, erhåller du din trisslott.

Tack för din medverkan!

Hjärnskadeförbundet HJÄRNKRAFT

Hjärnskaderehabilitering:

Arbetet fortsätter…

Vid Hjärnskadeforum 2013 i januari utlovades att vi ska fortsätta trycka på för att hjärnskaderehabiliteringen ska förbättras. Det gör vi också.

Det har bildats en ”strategigrupp” som jobbar för att ta fram en gemensam bas för vårt påverkansarbete. I den ingår representanter från rehabiliteringskliniker, fackliga organisationer, yrkesorganisationer, Personskadeförbundet RTP och Hjärnkraft.

Vi har haft två möten och planerat att ha ytterligare minst ett möte under hösten. Rita Ehrenfors ingår i den mindre arbetsgrupp som utarbetar underlag inför våra möten. Vid ordförandekonferensen passade hon på att förankra gruppens diskussioner hos såväl förbundsstyrelse som läns- och lokalföreningsordföranden.

Det rådde stor enighet om vart Hjärnkraft vill. Vi vill ha nationella riktlinjer för rehabilitering av traumatisk hjärnskada. Vi var eniga om att vi prioriterar god kompetens, t.ex vid regionala centra framför närheten, även om det innebär att kanske på patienthotell.

Rita redogjorde också för de resultat som kommit fram ur såväl Socialstyrelsens rapport som den egna undersökning som Hjärnkraft och RTP gjort. Hon pekade särskilt på det faktum att hela 51 % av medlemmarna saknar sysselsättning. De har inget arbete, inga studier och ingen daglig sysselsättning. Hon visade

Rita Ehrenfors.

också på resultaten av livskvaliteten hos personer med förvärvad hjärnskada jämfört med befolkningen i övrigt. Särskilt alarmerande är hur stor andel som faktiskt bär på smärta och värk liksom oro och nedstämdhet. Detta borde mana till större insikt hos vården för de som lever med en förvärvad hjärnskada.

Marie-Jeanette Bergvall

ANNONS

Vardagen kan vara svår...
...tillsammans hittar vi lösningar!

BOSSE- Råd, Stöd & Kunskapscenter erbjuder kvalificerat råd och stöd till dig som är över 18 år och som har en funktionsnedsättning.

För dig som har personlig assistans erbjuder vi dig och dina assistenter utbildning samt handledning utifrån dina behov. Utbildningen finansierar du genom din assistansersättning.

Besök vår hemsida eller kontakta oss så berättar vi mer. Välkommen att boka en tid!

E-post
bosse@bosse-kunskapscenter.se
Telefon
08-544 88 660
Adress
Döbelnsgatan 59, 113 52 Stockholm

BOSSE
Råd Stöd & Kunskapscenter

www.bosse-kunskapscenter.se

FÖRMÅN FÖR ALLA MEDLEMMAR I HJÄRNKRAFT

Trygga och prisvärda försäkringar för din bil och ditt boende

- Bil- och boendeförsäkringar för alla medlemmar i Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.
- Trygga och omfattande villkor.
- Generösa rabatter när du tecknar flera försäkringar.
- Personlig service där du direkt kommer fram till en person som kan hjälpa dig i alla dina ärenden.
- Snabba svar och inga krångliga knappval på telefonen.

För dig som tillhör personkretsen LSS eller omfattas av SOL har vi en extra bra hem-försäkring, från 65 kr/mån. Då ingår allt du behöver!

Hjärnskadeförbundet HJÄRNKRAFT

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft är en del av UNIK Försäkring. Det innebär att du som medlem i Hjärnkraft kan teckna förmånliga försäkringar för bil, villa, hem, fritidshus, husbil, husvagn, släpvagn, båt och olycksfall för dig och dina familjemedlemmar.

Telefon: 010-490 09 91

Hemsida: www.unikforsakring.se

UNIK FÖRSÄKRING

Försäkringsgivare är If Skadeförsäkring AB org.nr 1614120-3 med säte i Helsingfors (adress till huvudkontoret är Ängsporten 4, 02200 Esbo, Finland), som i Sverige representeras av WaterCircles Sverige AB org.nr 556807-9056 (postadress Box 1014, 164 21 Kista, Isafjordsgatan 35, tel. 08-517 29 600, info@watercircles.se). WaterCircles är anknuten försäkringsförmedlare till If.

Hallå där...

Tidningen Hjärnkraft har mejlat några frågor till Björn Boquist som är Hjärnkrafts representant i Unik Försäkrings styrelse.

1. Vad gör du i Unik Försäkring?

Jag sitter i styrelsen för Unik försäkring som representant för Hjärnkraft.

2. Varför behövs Unik Försäkring?

Det behövs försäkringar som är anpassade till de speciella behov man har som funktionsnedsatt.

3. Hur vill du att Unik Försäkring ska utvecklas på sikt?

Jag vill att vi ska fortsätta vara lyhörda för olika behov och kunna erbjuda försäkringar för många grupper av funktionsnedsatta.

Foto: Dreamstime.

Försäkringar för den som är försäkrad - inte bolagen

När jag satt på Gävlegatan (FUB:s kontor) såg jag ofta en bild som hängde i trapphuset med texten ”alla ska med”. Och det är precis så jag känner när det gäller möjligheten för alla människor, oavsett individuella förutsättningar, att få en trygg vardag – alla ska med. Nu är många med och fler hittar Unik Försäkring i och med att fler förbund ansluter.

Försäkringarna är anpassade efter de behov som faktiskt finns och inte efter försäkringsbolagens. Det är en mycket stor skillnad och det är det som gör Unik Försäkring unikt.

I hemförsäkringen har vi sett till att vi kan få ersättning om vi skulle glömma låsa vår ytterdörr, permobilen är försäkrad utan en massa tilläggsförsäkringar. Skulle jag råka trampa på mina glasögon så att de går sönder betalar jag inte mer än 300 kr i självrisk. Om problem med att kommunen inte följer ett LSS-beslut skulle uppstå kan jag med hjälp av försäkringen överklaga och använda jurist hjälp.

Äger jag en bil för att kunna åka från min bostad på olika aktiviteter, men inte har körkort ger försäkringen mig en bonus baserad på min ålder och inte på körkortsår. Vilket är unikt och innebär att jag slipper högre premie bara för att jag själv inte kör min egen bil.

Råkar jag sedan vara 70 år, ramla och bryta benet, en skada som går så illa att den medför att jag inte får tillbaka min rörlighet i benet. Har jag då har en olycksfallsförsäkring som inte bryr sig om jag är 70 år eller 20 år så får jag en korrekt invaliditetsersättning. Unik Försäkring diskriminerar ingen oavsett ålder eller rörelseförmåga, alla kan teckna en trygg försäkring och alla får samma beräkning när det gäller ersättningen.

Skulle jag trots allt vara missnöjd med behandlingen i ett försäkringsärende, så finns alltid Hjärnkraft med och företräder mig som medlem i en prövningsnämnd. Hjärnkraft sitter även med i Unik Försäkrings styrelse vilket gör att vi alltid kan vara med och påverka utvecklingen av produkterna.

Unik Försäkring har försäkringar för boende, fordon, olycksfall och båt för alla medlemmar. När du tecknar en försäkring så stöder du även Hjärnkraft och tecknar du flera försäkringar får du alltid generösa helkundsrabatter.

Per Liljeros
Unik Försäkring

Du vet väl att du kan få ersättning via försäkringen om du råkar ha sönder dina glasögon?

Foto: Dreamstime.

Nu lanserar Hjärnkraft Hjärnskadedagen!

Hjärnkraft inleder i år sitt arbete för att lansera den 26 oktober som ”Hjärnskadedagen”. Det är den europeiska organisation BIF, Brain Injured and Families, som har fastställt detta datum och flera systerorganisationer runt om i Europa arbetar för detta.

Foto: Dreamstime.

Sedan 2005 har Hjärnkraft varje år genomfört en hjärnkraftsvecka under vecka 38. Syftet med veckan har varit att visa upp Hjärnkraft och de frågor vi kämpar för. Detsamma gäller Hjärnskadedagen. Skillnaden är att vi försöker kraftsamla under en dag för att försöka nå större uppmärksamhet, precis som många andra har en särskild dag som Strokedagen, Alzheimerdagen etc.

I år kommer vi i första hand att försöka nå uppmärksamhet i media genom att skicka ut artiklar till media kring rehabilitering för förvärvad hjärnskada.

Hjärnskadeförbundet HJÄRNKRAFT

ANNONS

Det handlar om dig!

På väg...igen

kurs för dig med förvärvad hjärnskada

Läs mer om våra kurser på

furuboda.org

FURUBODA Folkhögskola

Birgitta Rolfsdotter – en järnkraft

Tillgänglighetsrådet i Mörbylånga kommun tilldelade Birgitta Rolfsdotter Tillgänglighetspriset 2013. Det skedde den 25 mars på Färjestadens Hembageri.

Birgitta har, trots sin hjärnskada, arbetat ideellt både inom föreningen Hjärnkraft och inom olika sociala nätverk där människor med hjärnskador finner stöd i varandra. Birgitta äger en sällsynt förmåga att sprida glädje och positivitet omkring sig.

Nyligen bjöd hon in ett fyrtiotal personer i sitt nätverk till fest på Guldfågelns restaurang i Mörbylånga. Både hjärnskadade och inte skadade fick en oförglömlig eftermiddag. Mat & Sånt stod för en god, förnämlig meny, som ledsagades av välvalda drycker presenterade av munskänk Bengt Rosenqvist. Lasse Trofast trissade alla glada deltagare att sjunga med då han sjöng och spelade.

Efter några timmar av gemytlig samvaro och roliga upptåg blev det applåder och många kramar till Birgitta, som sprider så mycket optimism och kraft omkring sig.

Anne Wilks

”Ölandstokarna” fyllde 10 år!

Hjärnetverksamheten som ger skadade medlemmar i förbundet en meningsfull sysselsättning/fritid finns på många platser i landet. Få länsföreningar har lyckats så bra med verksamheten som Hjärnkraft i Kalmar.

Anledningarna till detta är säkerligen flera, men viktigast är nog Birgitta Rolfsdotter, verksamhetsledare på Öland, och Kerstin Svensson från Blomstermåla, verksamhetsledare i de norra delarna av länet. Eldsjälar som en verksamhet av detta slag verkligen behöver om den ska bli framgångsrik och långvarig.

Birgitta och ”Ölandstokarna” som gruppen kallar sig har bedrivit verksamheten i 10 år. Jubileet firades i Mörbylånga på Kronfågels restaurang. Många gäster var närvarande och ville gratulera Birgitta. Folkhögskolor, assistansbolag från länet och naturligtvis medlemmar, både från fastlandet och från gruppen på ön. Förbundet representerades av Karin Karlsson från styrelsen och av undertecknad.

Hjärnkrafts slogan ”Ett liv som räddas ska också levas” stämmer perfekt in på ”Ölandstokarnas” och fastlandsgruppen ”Hjärngängets” verksamhet.

En av Hjärnkrafts många – många viktiga uppgifter är att medverka till att skadade medlemmar erbjuds ett bra liv och en meningsfull sysselsättning. De verksamheter i Kalmar län som Birgitta och Kerstin leder lockar säkerligen många andra ute i landet att starta liknande aktivitetsgrupper.

Grattis Birgitta till de 10 första åren, hoppas det blir (minst) lika många till!

Per-Erik Nilsson
kontaktperson för Hjärnet

PS Vill du ha hjälp och stöd att starta en grupp? Ring/maila så hjälper Birgitta och jag gärna till. Adress/telefonnummer till oss finns på Hjärnkrafts hemsida. www.hjarnkraft.nu Vårt arbete/Hjärnet.

Anhörigträff

Glöm inte allt som blivit bra idag

Den 5 september anordnade Hjärnskadekoordinatorn i Stockholms län tillsammans Stockholmsföreningen en träff för närstående till någon med förvärvad hjärnskada. Inbjuden att föreläsa var Anette Kyhlström, utbildad diakon som vanligtvis jobbar för organisationen Hela människan.

I sin föreläsning *Att leva inte bara överleva…* delade Anette Kyhlström med sig av verktyg som man som anhörig kan använda för att ta hand om sig själv. Hon berättade bland annat om hur viktigt det är att ta vara på ”de små lyckorna”, att uppmärksamma de små framsteg och njutningar som vardagen erbjuder. Hon gav oss tipset att varje kväll skriva ned tre saker som vi gjort bra under dagen.

- Det är så vanligt att vi när det är dags att sova börjar göra listor i huvudet på allt vi inte gjort idag, då är det bättre att vi uppmärksammar det som varit bra, fortsatte Anette Kyhlström.

Taktil beröring, som är en typ av lätt handmassage som man kan dela med sina nära.

Hon delade även med sig av berättelser ur sin egen familj, om hur det kan vara att leva nära någon som är sjuk, hur rollerna i familjen förändrades och om hur många vänner försvann.

- Ibland är det svårt för omgivningen att förstå att anhöriga ständigt tar ur sin ”krisreserv” för att klara av livet. Då är det så viktigt att vi berättar hur det verkligen är och erkänner att vi inte orkar, även för den skadade.

Anette Kyhlström avslutade sin föreläsning med en kort introduktion till Taktil beröring, som är en typ av lätt handmassage som man kan dela med sina nära. Anette Kyhlströms generösa och raka sätt att dela med sig av sina erfarenheter gjorde det enkelt för oss deltagare att känna igen oss och reflektera kring vår egen situation.

Vid det avslutande fikat var samtalsämnena många och kvällen alldeles för kort!

Denna anhörigträff var den första i en serie av fyra den kommande hösten och våren. Nästa anhörigträff är den 7 november 2013 och kommer att röra sig kring temat Personlighetsförändringar efter en förvärvad hjärnskada. Då kommer Mikael Ledin, leg. psykolog som jobbar på Hjärnskaderehabiliteringen på Danderyds sjukhus att föreläsa.

Vill du veta mer om våra kommande anhörigträffar är du välkommen att höra av dig till Stockholmsföreningens kansli på 08-447 45 31.

Lena Nygren

Landet runt: Skellefteå/Västerbotten

Så började vi

- därför blev det Hjärnkraft

Juni 1987 blev vår dotter Karin hjärnskadad. Läkarna kunde inte diagnostisera hennes sjukdom, ”Addison”. Den orsakade att hon kollapsade i Tunisien och efter många turer blev det rehabilitering i Umeå.
Där träffade vi Peter Annunen med skadad syster. Peter berättade om det nybildade Hjärnkraft. Min fru Birgit och jag gick då med i föreningen.

Gertrud Öste och Roland Persson vid ett möte i Västerbotten 1993.

På Skellefteå lasarett fanns redan tre skadade ungdomar, två pojkar och en flicka ungefär i Karins ålder, 20-25 år. Vi anhöriga träffades och startade en informell studiecirkel som pågick i fyra-fem år.

Gertrud och Hans Hedin hälsar på hos Karin.

Vi utbytte erfarenheter och träffarna stärkte oss, vi lärde oss mycket om hjärnskador. Det hjälpte oss över den tyngsta tiden.

Vi insåg då att Hjärnkraft skulle kunna bidra till att förbättra de skadades situation.

En engagerad lärare såg nackdelarna i de skadades situation på geriatriken och fick de politiska beslut som krävdes så att det byggdes en särskild villa för de fyra. Vi i Hjärnkraft deltog i socialkontorets planering. Det blev inflyttning 1989 och därmed en oerhörd kvalitetshöjning.

Verksamheten ökar

Under alla år från 1987 in på 90-talet var Peter ett starkt stöd och försökte få oss att bilda en egen förening. Vi var inte hågade att dra på oss bördan av pappersjobbet som krävdes för detta – vi föredrog att vara riksanslutna.

Antalet medlemmar ökade dock med hjälp av Peter och senare Bertil Hägglunds arbete. Bertil var ovärderlig med sina kontakter, sitt minne och sin alltid glada och enorma arbetsförmåga – ingenting var omöjligt för honom. Han var ett levande kartotek där det fanns allt om våra medlemmar.

Vi startar föreningen!

När vi sedan bildade föreningen 1992 hade vi bland andra fått som medlemmar två kunniga och engagerade i Gertrud och Hans Hedin. Deras insatser blev mycket värdefulla, inte bara som bevakare i södra länsdelen. Förutom deras vanliga föreningsjobb ledde Hans breda kompetens till att han snabbt kom in i rikstyrelsen och Gertrud var under många år vår kassör och företrädare i flera sammanhang.

Vår förste ordförande Lars Holmgren flyttade tyvärr efter ett par år. Jag blev ordförande och Hans vice ordförande. Vi fick då tillsammans med sekreteraren Lena Norman-Lindvall och Bertil Hägglund samt engagerade skellefteåmedlemmar ansvaret för att driva och utveckla föreningen. Vi skapade rutiner och sätt att mötas och sköta kontakter.

Vi kände att vår viktigaste uppgift var att sprida kunskap om hjärn-

Exempel på ett annorlunda möte! Samling vid Mårdseleforsen 2002. Så härligt det ser ut.

skador och främja en vårdkedja med kontinuitet och kvalitet.

Så kom den stora utmaningen

Vi fick uppdraget att anordna Hjärnkrafts riksstämma 1998, tillika 10-årsjubileum! Vi beslöt att göra något rejält för att sprida kunskap om hjärnskador samt bidra till att utveckla hela Hjärnkrafts verksamhet.

Det blev en kunskapsdag, en utvecklingsdag och riksstämma med årsmöte.

Nu gällde det att finna bra och villiga medverkande, adresser till dem och till 300 andra nyckelpersoner som inbjöds att delta. När program och informationsmaterial var klara satte vi igång med kontaktarbete, ordnade utskrifter, skrev listor, kuvert med mera. Utan något egentligt kontor, bara ett rum och utan moderna hjälpmedel som en effektiv dator och skrivare skrev vi allt för hand. Ett jättejobb!

Det som hörde till årsmötet ordade Kim på kansliet i Stockholm. Det blev nära 200 personer anmälda till var och en av de första dagarna. Succé tyckte vi – särskilt att så många kom söderifrån till Norrland som därtill överraskade med högsommarvärme.

Allt flöt bra på Medlefors Folkhögskola.

Vad behöver man då för att starta en förening och genomföra utbildningar/konferenser och allt annat viktigt? Jo, stöd och hjälp!

Vi för vår del vill tacka Peter A, Gertrud Öste, Roland P, Ingvar Jönsson med flera, kanslipersonalen i Stockholm samt alla våra medlemmar!

Fortsättning följde…

En bit in på 2000-talet fick vi lokalföreningar både i Skellefteå och senare i Umeå. Christina Bergqvist sköter den nu med bravur och i Skellefteå var först Leif Nilsson en bra ordförande och informatör. Nu leder Curt Nilsson en otroligt omfattande och omväxlande verksamhet med träffar varje vecka, därtill information och kontaktarbete.

Vi som var med från början gläds åt detta och önskar fortsatt framgång!

Brage Bergström

Roland Persson och Birgitta Bergström vid Hjärnkraftsträff i Västerbotten.

Landet runt: Umeå

En dag för friskvård…

Den sjunde september var Hjärnkraft i Umeå på Folkets Hus i Kalix. Här samlades utställare och besökare från hela länet för att inspirera och inspireras inom temat välbefinnande. Samtliga föreningar i Kalix gjorde PR för sin organisation.

… och båtutflykt

Bilden till vänster är från en utflykt till Hindersön i somras. Vi åt gott och fikade på Gäststugan.

Ingemar Johansson

Landet runt: Göteborg

Läger på Stranne-gården

Mysigt att komma till Stranne-gården den 12-16 augusti igen efter 7 år. Vi var ett bra gäng där.

Vi fick ha stolträning två gånger och det var skönt för kroppen. Tyvärr blev det ingen vattengymnastik på grund av tidbrist men några av oss var i poolen ändå och tränade själv.

Vi tog några kvällsturer ut i omgivningen. Tisdagskvällens tipsprommenad var så svår. Onsdag eftermiddag fick vi höra om Gustav Fröding. På kvällen kom en kraftig hagelskur.

Torsdag eftermiddag åkte vi ut och fiskade makrill. Varje gäng fick en makrill som vi sedan fick smaka till lunch innan vi började rulla hemåt.

Det var god mat och gott bröd som man saknar när man kommer hem så vi får försöka åka dit nästa år igen..

Vid pennan: Britta Lindstedt

Och så har det varit många grillkvällar denna sommar:

Invigning med grillfest på taket den 22 augusti i underbart väder.

Borås/Sjuhärad. Grillträff den 11 juni i underbart vacker miljö.

Avslutning för matlagningscirkeln på Björkbacken.

Lars och Ulrik vilar ut efter sin insats vid grillen.

Landet runt: Stockholm

Utflykt till Djurö på Värmdö

Strålande sol och härlig sommarvärme – för andra året i rad! Ja, det var återigen en skön sommardag när föreningens utflykt till Djurönäsets konferensanläggning på Värmdö ägde rum den 3 september.

Efter ankomstfika och smörgås gick gruppen en guidad vandring på en naturstig längs med vattnet. Kunnig guide var föreningens medlem Gunnar Johnsson. Han berättade bland annat om fartyget Riksvasan som sjönk utanför Djurö år 1623 alltså fem år före det omtalade regalskeppet Wasa som sjönk mitt i Stockholm på sin jungfrufärd år 1628. Gruppen fick också höra om ryssarnas härjningar i området på 1700-talet. Åter på Djurönäset samlades alla för en god lunchbuffé varefter dagen avslutades med fika på terrassen. En trevlig dag!

Eliane Högberg

Landet runt: Fyrbodal

Räkfrossa på Snäcken

Stora tallrikar med massor av härliga räkor, blad och grönt och därtill gott bröd och kaffe och lek.

Hjärnkraft Fyrbodal hade inbjudit till sedvanlig räkfrossa på Snäckens café vid det gamla anrika Gustavsbergsbadet. Vi var 36 personer som frossade, och som kom från Orust, Trollhättan, Göteborg och Fyrbodal.

Det var kul att träffas så gissa om det var glada skratt och mycket prat denna kväll. Så rolig att vi glömde den utlovade frågesporten. Men vad gör det – den tar vi nästa år. Väl mött då och tack för årets räkfrossa.

Barbro Jeppson

ANNONS

Kostnadsfritt, personligt stöd vid telefonsamtal!

020-22 11 44

Talstöd, minnesstöd, anteckningsstöd m.m.

www.teletal.se

Teletal 020-22 11 44

Landet runt: Skaraborg

Medlemsträff på Liseberg

Vårens sista medlemsträff hölls den 9 juni på Liseberg som bjöd på försommarvärme.

För att så många som möjligt skulle kunna delta hyrdes det in en buss som hämtade upp folk i Skara, Nossebro och Alingsås. De som inte tog sig dit med buss tog bil eller spårvagn. Det var nästan 30 medlemmar i olika åldrar som deltog från hela Västra Götaland.
När alla var samlade utanför gick vi in, gratis, i samlad trupp för att sedan lösa ut armband till de som var ledsagare.

Med många deltagare och viljor är det svårt att hålla ihop ett stort gäng så vi delade upp oss i smågrupper. Det var inte mycket folk på Liseberg denna dag eller långa köer så de flesta åkattraktioner besöktes. Det blev även lite spel på hjulen där bl a Mathias A vann en stjärnvinst med kexchoklad och Matthias K vann en nallebjörn.

Det var ett nöjt gäng som samlades vid bussen när det var dags att åka hemåt igen.

Vid pennan: Veronica Karlsson

Landet runt: Göteborg

Träff i Botaniska Trädgården

Det blev en del återbud men trots detta var vi 17 personer som mötte upp vid Botaniskas entré den 13 juni.

Det dukades upp med dricka och Solveigs goda smörgåsar. Till kaffet fick vi paj, gjord med rabarber från Ingvars odlingar med vaniljsås till. Den sedvanliga promenaden till näsdukträdet förkortades i år till en vandring bland blomsterprakten. Och sen var det dags att packa ihop och dra sig hemåt, nöjda efter en mycket fin samvaro.

Vid pennan; Ulrika Bohl

Landet runt: Umeå

Hjärngänget i Umeå hade grillavslutning

Vi träffades vid stora stenen Överboda, ett utflyktsmål som dom har gjort i ordning ideellt, där vi hade en trevlig och skön avslutningsdag inför sommaren.

Dagen började med samling på parkeringen sen blev alla skjutsade upp till storastenen med fyrhjuling med vagn som intresseföreningen har konstruerat. När vi kom upp på plats började vi med kaffe medan Paavo berättade om hällristningen på stora stenen och om dom gamla boplatserna dom har hittat. Sen vart det grillad fläskfile och korv med potatissallad som lunch.
Det var en lyckad dag och alla var nöjda och belåtna med den trevliga dagen som Hjärngänget hade.

Micke Olofsson

Förvärvad hjärnskada

- vad händer sen?

Förhållningssätt- strategier - bemötande efter en förvärvad hjärnskada

Målgrupp: personliga assistenter, handläggare, vårdpersonal och andra som jobbar med och för personer med förvärvad hjärnskada samt närstående och andra intresserade.

Utbildningsdag: onsdagen den 20 november 2013, kl. 08.30-17.00

Plats: Wilandersalen, Universitetssjukhuset i Örebro

Föreläsare:

Marika Möller, neuropsykolog
Birgitta Johansson, fil.dr och specialist i neuropsykologi,
Lars Rönnbäck, professor och överläkare i neurologi
Johan Appel, socionom och organisationspskolog
Åsa Karlsson, arbetsteraput
Birgitta Lundberg, logoped

Kostnad: 1.000 kr. Priset inkluderar mat och fika. OBS! Medlemmar tillhörande Örebro länsförening deltar gratis, men betalar för lunch.

Anmälan: Ring eller maila till Örebro länsförening Tel: 019-673 21 35, e-post: kansli@orebro.hjarnkraft.nu
Anmälan är bindande men kan överlåtas till annan person. Sista anmälningsdag: 11 november.

Fortsättningskurs
kommer att anordnas för kundnära personal (personliga assistenter, vårdare mfl.)
i Örebro torsdagen den 20 mars 2014.

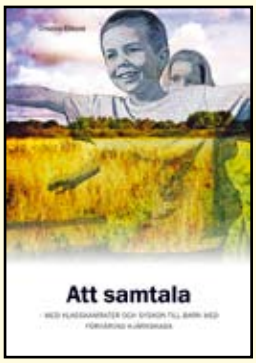
Besök Örebro länsförenings hemsida för mer information: www.orebro.hjarnkraft.nu
Där kan du även se fullständigt program.

Hjärnskadeförbundet HJÄRNKRAFT Örebro län

ABF ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

Vill du veta mer?
Beställ via Hjärnkraft

”Att samtala”
kan beställas via Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft och kostar 145 kronor.
Materialet har tagits fram via stöd från Specialpedagogiska Skolmyndigheten, SPSM.



”Att se sina framsteg”.
Genom Hjärnkraft kan du också köpa ”Att se sina framsteg efter förvärvad hjärnskada”. Det är ett skattningsmaterial för skola och rehabilitering.

Materialet är tänkt att användas genom att barnet, ungdomen eller den vuxne med en förvärvad hjärnskada markerar graden av svårigheter på en skattningsskala. Dessa skattningar kan följas upp vid ett senare tillfälle, vilket ger möjlighet att se vilka framsteg eller förändringar som faktiskt skett.

“Att se sina framsteg” kostar 85 kronor.

För beställning gå in på www.hjarnkraft.se, under fliken webbshop/informationsmaterial.
Det går också bra att kontakta Wellamo Ericson, tfn 08-447 45 36 eller e-post: wellamo@hjarnkraft.se

Hjärnskadeförbundet HJÄRNKRAFT

Nästa nummer av Hjärnkraft
utkommer den 6 december.

Sista dag för manus till nr 4-13 är den

5 november.

Välkomna med manus till: kerstin@hjarnkraft.se

Flyttat?

Glöm inte att meddela oss din nya adress.

Mejla, ring eller skriv till:
info@hjarnkraft.se, 08-447 45 30
Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
Nybohovsgränd 12, 117 63 Stockholm

SOMMARKRYSSET

V	DEN 17 NOVEMBER FIRAR VI HENNE	BLIXTVÄGEN ÖSTGÖTSK BRUKSORT	Å	LANTMÄNNEN KORT OCH GOTT BRIGITTE	S	TEXTTRAFIK	S	VISSA HAR FIPPI PÅ ATT SKRATTA!	N	INTE SÅ TYCKER SLÄKVIG	TWIST SOM TÅNGO LISTVERK	D	DE ÄR LYDIGA UTE PÅ SJÖN
Ä	N	G	S	B	L	O	M	M	O	R	SÅ SA GUL & BLÅ TORKSTÄLLEN	A	J
R	A	U	K	A	R	DE KAN FÄLLA EN EN	S	Å	G	A	R	N	A
M	E	S	A	R	KÄLSREKA	T	LAPP'SK STRÄNGT TAGET EN LUTA	S	A	M	I	S	K
E	M	U	IN HAR MAN INBRÖTTSTJUVAR	D	GÖRA SIG SOM SJÅPIG	Å	M	A	AUSTIN POWERS-MIKE		O	SPRÖD SPÅD SKÖR	T
S	I	M	B	O	R	G	A	R	M	Ä	R	K	E
L	GÅR NIOR I ÅR ABBAS MAMMA	DEN SES TIDIGT MED SVIN	U	T	MITT I VÄLNÖT KLINGASYSITEN	L	N	FLÄGGSTÄNGSFLICKAN	Y	PEDAGOGFÖRBUND SES BAKA PÅ STRANDEN	SES VISSEN VÄXT	L	R
A	M	O	R	HERRNSFENNINGAR BAND	A	U	D	I	E	N	S	E	N
G	I	T	A	R	R	F	O	D	R	A	L	KUTANS MOTPOL	A
V	A	T	T	E	N	F	L	A	S	K	O	R	KEFETEKAT BUR DET EN FLUGA
E	SÅ FÅR TIDEN SES	A	HAKE SOM FÅGEL SKELETTKUNNIG	M	E	NÄRA HENINES CELL FINNS ETT KAPELL	I	DE KAN KALLAS FÖR DE GRÖNA	SKALLAT UTAN VÅLD	E	K	A	T
R	U	N	A	STOR ÅK EN STOR UNDERDRIFT	S	N	U	N	N	N	A	N	S
K	UDDA NÅNN PÅ KACKERLACKAN	LEXIKON PÅ NÄTET	N	E	GJORDES NÅNN PÅ VALSEDLAR	K	OFFERPLATS	N	KAN MED SOL SES I SOLSTOL	B	DELAWARE TILLDRAGANDE MEN TAGGIG	D	E
S	T	R	A	N	D	R	A	G	G	A	R	E	REDER SIG UTÅN
B	O	PÅ PLÅT PÅ TÖNGA ÄR FYLLD VID FYLLA	T	O	HÖRS HUNDAR KOMEKSK IVÅA	Y	L	A	FIXA BIXA TRIXA	D	O	N	A
A	R	B	O	R	I	S	T	DEN ÄR GÅNGLIG	B	A	S	GÖR INGET FÖR ALLTID	V
T	R	U	M	M	I	S	A	R	SPELADE KANSKE CHEFEN	R	HÖNSFÅGEL	LOTTSORT	V
T	A	K	SÅGG MED SPOTT	DE STÅR I STALLET SLÅS KLACKAR I PÅTÅRA	BIOLOGIBEGREPP	A	R	A	B	E	R	N	A
E	K	SÄTET SKREVS I BREV	S	T	A	D	E	N	BOSS FÖR OSS	MIN PÅ DUBLINBONS DÖDGE	A	I	R
R	A	P	P	A	R	E	MATELÄGGERA	K	V	I	L	T	A
I	N	S	E	K	T	S	M	E	D	E	L	FÅR MAN SIG EN FUNDERARE	R

Lösningen till förra numrets korsord! Tack för alla svar. De tre först öppnade rätta lösningarna var insända av Gun Bondesson i Hörby, Peter Wiberg, Umeå och Per Henriksson i Linköping. Vi önskar god tur vid skrapningen.
Kryss.red.

Hjärnkrafts läns- och lokalföreningar och ”Hjärnet”

Hjärnkraft i Dalarna
Barbro Bäckström
Tel: 0240-291 11
e-post: barbro.backstrom@telia.com

Hjärnkraft i Gävleborg
Märta Söderberg
Tel: 026-19 01 68
e-post: marta.soderberg@live.se

Hjärnkraft i Halland
Jan-Åke Johansson
Tel: 0340- 66 22 73
e-post: hjarnkraft_halland@hotmail.com

Hjärnkraft i Jämtland
Yvonne Olofsson
Tel: 0693-313 12
Mobil: 070-727 28 50
e-post: olofsson2@live.se

Hjärnkraft i Jönköping
Rolf Forsén
0383-507 68
e-post: rolf.forsen@gmail.com

Hjärnkraft Blekinge
Ingrid Åkesson
Tel: 0702-44 55 85
Mobil: 073-042 27 11
e-post: i.akesson49@hotmail.com

Hjärnkraft i Kalmar
Kansliet, tel: 0480-292 84
Fax: 0480-274 64
Rolf Dietmann Tel: 070-149 45 34
Rolf Kansliet: 0480-43 08 53
e-post: hjarnkraftikalmar@telia.com
hemsida: www.kalmar.hjarnkraft.nu
Hjärnet: Kerstin Svensson
Tel: 0499-208 88
Birgitta Rolfsdotter
Tel: 0485-404 99
e-post: birgittarolfsdotter@hotmail.com
Göran Mattsson, 0490-320 55
Carolina Melz, 076-316 98 59

Hjärnkraft i Norrbotten
c/o Gerd Rönnqvist
Tel: 0921-174 15
e-post: gerd.ronnqvist@hotmail.se
Hjärnet: Ingemar Johansson
Mobil: 070-534 53 88
e-post: ingemar.johan@telia.com
Britta Berggren
Tel: 0920-147 46
e-post: brittaberggren@hotmail.com

Hjärnkraft i Kronoberg
Per-Erik Nilsson
Tel: 0704-41 32 55
e-post: per-erik@hjarnkraft.nu

Hjärnkraft i Skåne
Tel: 046-32 30 90
Fax: 046-158 157
e-post: hjarnkraft.skane@tele2.se

Lokalförening Malmö med omnejd
Ingegerd Persson
046-73 18 14
e-post: luddeoco@hotmail.com

Lund
Kansliet: tel 046 - 32 30 90
e-post: hjarnkraft.skane@tele2.se
Christina Schalin
Tel: 040-826 48
e-post: b.christina.schalin@gmail.com

Hjärnkraft i Stockholm
Kansli, tel: 08-447 45 31
e-post: kansli@sthlm.hjarnkraft.nu
Koordinator: 08-447 45 38
Hjärnet: Robert Kalmér
Tel: 073-200 52 33

Hjärnkraft i Södermanland
c/o Lena Talman
Tel: 016-35 16 29
e-post: lena.talman@telia.com
Hjärnet: Eric Axelsson
Tel: 016-12 25 13

Hjärnkraft i Värmland
Kansliet, tel: 054-184 185
e-post: hjarnkraftvarmland@telia.com
Hjärnet: Ulla-Britt Andersson
Tel: 054-10 08 71, 070-650 36 88

Lokalförening Karlstad
Anette Aronnson
054-184 185
hjarnkraftvarmland@telia.com
Hjärnet: Gunilla Axelsson
e-post: axelssong@hotmail.com

Hjärnkraft i Västerbotten
Christina Bergqvist
tel: 0910-890 00
e-post: cri.unity@gmail.com
Hjärnet: Mikael Olofsson
Tel: 090-77 56 53
Mobil: 070-646 67 09
e-post: mikael.olofsson@bredband.com

Lokalförening Umeå
Mikael Olofsson
Tel: 070-646 67 09
e-post: hjarnkraft.umea@ac.hso.se
Lokalförening Skellefteå
Curt Nilsson
070-631 53 41
e-post: curt47@live.se

Hjärnkraft i Västmanland
Ulla Tannergren
Tel: 021-33 29 49

Hjärnkraft i Västra Götaland
Gunvor Erlingsson
Tel: 033-28 23 32
e-post: gunvor.erlingsson@telia.com

Lokalförening Göteborg med omnejd
Kansliet, tel: 031-24 32 34
e-post: info@hjarnkraftgoteborg.se
hemsida: www.hjarnkraftgoteborg.se
Hjärnet:
Britta Lindstedt
Tel: 0704-371 624
e-post: tittibritta@hotmail.com

Lokalförening Fyrbodal
Kansliet, tel: 0522-194 40
e-post: hjarnkraft.fyrbodal@brevet.nu
Hjärnet:
Eva-Caisa Ehrnlund, tel: 0522-718 80

Lokalförening Skaraborg
Kansliet, tel: 0511-129 70
e-post: skaralokalen@skara.net
Hjärnet: Britta Lindstedt
tel: 0704-371 624
e-post: tittibritta@hotmail.com

Lokalförening Borås Sjuhärad
Sonja Engdahl
Tel: 033- 41 16 64
e-post: sonja.engdahl@telia.com

Hjärnkraft i Örebro
Kansliet, tel: 019-673 21 35
må-to 10-14
0708-27 55 31
e-post: kansli@orebro.hjarnkraft.nu
Hjärnet:
Johan Gustavsson
0581-153 03, 0707-43 29 60
e-post: johan.m.gustavsson@punkt.se

B POSTTIDNING

HJÄRNKRAFT
Nybohovsgränd 12 1 tr
117 63 Stockholm

NÄSET – STÖD PÅ DINA VILLKOR!

Näset är en gruppbostad i Örebro för personer med förvärvad hjärnskada. Gruppbostaden inrymmer sex moderna lägenheter i markplan med egen uteplats. Nu finns en ledig plats.

ETT BOENDE ATT TRIVAS I

Här bor du så att du kan ta del av såväl naturen som stadens fördelar. Utifrån individuella behov och önskemål finns tillgång till personal dygnet runt och det finns en samlad kompetens kring kognitiv funktionsnedsättning!

KONTAKTA OSS SÅ BERÄTTAR VI MER:

Mia Åstrand, placeringssamordnare
0770-93 32 25, mia.astrand@frosunda.se

Läs mer på frosunda.se/naset

frösunda.
omsorg för högsta livskvalitet. oavsett.