

HJÄRN KRAFT

#3
2016

Medlemstidning för HjärnskaDeförbundet Hjärnkraft

www.hjarnkraft.se



**Folkhögskola
- en arena för
personer med
hjärnskada**

Träningen
räddade mitt liv

Ansvarig utgivare

Meta Wiborgh

Chefredaktör

Kerstin Orsén

Redaktionskommitté

Meta Wiborgh, Johan Beckman

Marie-Jeanette Bergvall

Pia Delin Stadig

Wellamo Ericson

Grafisk form & layout

Kerstin Orsén

Omslag

Linda Hellqvist.

Foto:

Gun Ingvarsson



Adress

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

Nybohovsgränd 12, 1 tr

117 63 Stockholm

Telefon: 08-447 45 30

E-post: info@hjärnkraft.se

Hemsida: www.hjärnkraft.se

Tidningen utkommer

med 4 nummer per år.

2016	deadline	utgivning
nr 1	20/1	8/3
nr 2	14/4	9/6
nr 3	22/8	5/10
nr 4	7/11	12/12

Prenumerationspris

220 kronor per år.

Medlemsavgift:

Enskild 200 kronor/år.

Familj (på samma adress)

300 kronor/år.

Postgiro: 90 05 07-5

Hjärnskadefonden,

90-konto för insamling:

PG 90 05 07-5



Tryck

GL-Tryck, Kristianstad 2016.

ISSN 1651-5714

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



Har alla andra haft ledigt eller semester?

Ann Hellströmer

Jag heter Ann Hellströmer och är ordförande för Hjärnkraft, sedan maj och fram till stämman i oktober. För er som inte vet vem jag är kan jag kort berätta, socialarbetare sedan 1983, mest arbetat hos polisen med ungdomar. (Du som vill veta mer kan googla.) Men jag är också anhörig, och som anhörig vet jag hur det är att leva med en ständig oro och att aldrig få ha semester.

Men jag börjar i Almedalen där jag var under fyra intensiva och roliga dagar. Jag debatterade med så många jag kunde om stort och smått. Att vara på Almedalen är verkligen att få sin stora passion att prata med olika människor tillgodosedd, nästan för en hel månad. För vad är viktigare än att kunna möta och prata med olika människor, att kunna känna att här finns ett öppet forum där alla kan komma till tals. Vilket annat forum finns för att kunna möta och träffa på så många olika åsikter, höra debatter och få kunskap.

Jag åkte i första hand för Stiftelsen Tryggare Sveriges räkning, men även för Hjärnkraft. När det gällde TS så handlade det om trygghetsfrågor, brottsoffer, polisens roll och andra rättsfrågor. Det kom mycket folk på seminarierna och debatten gick hög. Vill du se mer gå in och titta på www.tsv.nu för allt filmades. Men även Hjärnkraft gjorde debut i Almedalen, under en regntyngd förmiddag så stod vi några tappra själar och pratade om viktiga frågor för oss.



Foto: Dreamstime.



*“Sätt dig
nära och
erbjud
tröst
genom
att bara
vara”*

Vi pratade om Modellprojektet, läs mer om det på vår hemsida, själv pratade jag om anhöriga och svårigheten att vara anhörig. Där jag bland annat pratade om vad som skulle hända om ALLA anhöriga skulle gå ut i strejk en dag eller två? Skulle det då synas vad vi gör? Skulle vi då kunna få avlastning och stöd? Skulle vi då få ta en semesterdag eller två/år? Ja, alla dessa frågor kan man undra när man ska få svar på? Jag tackar de som trotsade regnet och kom och lyssnade i tältet.

Under sommaren hade vi en punkt på hemsidan som heter ”sommarord” från anhöriga. Jag tackar er som har skrivit in. Det som har varit gemensamt för de som skrivit in har varit ALLA ANDRA TAR SEMESTER men inte jag/vi. Just den känslan kan jag verkligen känna in, den ledsamhet och djupa tomhet av att aldrig räcka till att aldrig få känna en ro av stillhet eller korta stunder av glädje som snabbt rycks bort. Men man måste bita ihop, som min pappa alltid sa, ta nya tag och komma igen och alltid med ett leende på läpparna, svara, när någon frågar Hur är det? Jo, det är bra, hur är det själv? Sedan hoppas man att man inte får någon följdfråga, för det orkar man inte svara på. Så nästa gång du frågar och svarar tänk en extra gång.

Eller som en hund skulle gjort....

”När någon har en dålig dag - var tyst, sätt dig nära och erbjud tröst genom att bara vara”, Det är aldrig kört! (Ur Samlingsvolym; Argument förlag.)

Så nu kavlar vi upp ärmarna sätter igång med hösten och ger oss ut i svampskogen och hittar något gult som glimmar! Även en liten svamp kan ge en stund av lycka!

Ett liv som räddas ska också levas!

Vi hörs!

Ann Hellströmer
ordförande

Ur innehållet

02 Ledaren

Hjärnkrafts ordförande har ordet.

04 Debatt

Hjärnkraft reagerar kraftigt på Försäkringskassans lednings utspel i media.



06 Porträtt

Linda Hellqvist fick en stroke vid 19 års ålder. Läs om hennes resa tillbaka.

09 Utbildning

Om assistans med kvalitet i Falkenberg.

10 LSS-gruppen

Debatten om LSS har inte tagit semester.

12 Folkhögskolorna

-en aktivitetsarena för personer med förvärvad hjärnskada.

14 Hjärnskadekoordinator

-I Skåne får personer med förvärvad hjärnskada och anhöriga råd och stöd.



19 Landet runt

Se även sid, 25 och 28.



20 Barn & familjeläget -16

22 Läger/kurs för unga vuxna

26 Wellamo går i pension

30 Boktips

>>> *Debatt* <<<

Oroande hur Försäkringskassan systematiskt misstänkliggör assistansberättigade i media



Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft och Personskadeförbundet RTP som tillsammans driver Modellprojektet har reagerat kraftigt på den beskrivning som Försäkringskassans ledning ger uttryck för bland annat i en debattartikel i Dagens Nyheter. Forskning visar att det finns andra förklaringar än fusk till att kostnaderna har ökat.

Försäkringskassans generaldirektör Ann-Marie Begler och tf försäkringsdirektör Adriana Lender skriver i en debattartikel i DN den 6 september 2016 att antalet personer som uppbär statlig assistansersättning i stort varit oförändrat sedan 2009 och att antalet timmar per assistansberättigad ökat över tid, vilket bevisar att "Bilag och brukare har fel om kris i assistansen". Ganska snart kommer man också in på det i media nu etablerade "assistansfusket".

Den bild som ges är att de som söker assistans i bästa fall är moraliskt tvivelaktiga personer, som överdriver sina behov och försöker tillskansa sig oförsvarligt antal assistanstimmar utan hänsyn till statskassan. I värsta fall handlar det om ett spektrum från medvetet överutnyttjande till allvarliga bedrägerier.

Försäkringskassan ska nu bli bättre i sin behovsbedömning och förbättra

träffsäkerheten. Manipulation och brottslighet tyder ju på stora problem i försäkringens konstruktion. Att brotten inte gått att styrka ska inte tas till intäkt för att de inte finns, utan man jämför här med andra brottsområden som fortkörning där många brott begås men få åker fast, brotten går inte att lösa men det betyder inte att dessa brott inte finns!

All den osäkerhet som finns kring frågan och det faktum att den berör utsatta personer innebär att det ställs höga etiska och moraliska krav på de myndighetspersoner som uttalar sig i dessa sammanhang, för att inte spå på diskriminering, hets och stigmatisering av personer som på grund av ett funktionshinder är beroende av samhällets stöd och som dessutom riskerar att bli indragna i brott och bedrägeri som de kanske just på grund av sitt funktionshinder inte förstår innebörden av eller kan värja sig mot eller förhindra.

Dessa krav lever Ann-Marie Begler och Adriana Lender inte upp till. De spår istället på mediabilden av funktionsnedsatta som potentiella fuskare.

Man stänger inte banker eller klagar inte på alla bankkunder bara för att det finns ett fåtal personer som begår bankrån. När assistans infördes hade samhället och den dåvarande omsorgen en helt annan syn på livsvillkoren för personer med funktionsnedsättningar. Att få leva som andra med full delaktighet fanns det inte riktigt en föreställning om vad det skulle innebära. Då bodde man på sjukhem, i gruppbofästäder eller hade hemtjänst och stöd av anhöriga och levde ett tillbakadraget liv. Detta är en del av förklaringen till att antalet timmar per person inom assistansen ökat. Detta finns det stöd för i forskningen.

I denna medialogik som understöds av myndighetsföreträdarna är hela assistansen en belastning på statsbudgeten, 16 000 personer har statligt finansierad assistans till en kostnad av 30 miljarder. Därutöver har cirka 4 000 kommunal assistans. Mot det kan ställas att 80 000 personer arbetar som assistenter och betalar skatt in till statskassan. Något som sällan kommer fram i media.

Begreppet assistansfusk var okänt fram till 2008. Det tar Malin Hall upp i sin C-uppsats från Institutionen för

kommunikation och medier vid Lunds universitet "Assistansfusk – en media-konstruktion". Hon konstaterar att det var i etablerade rikstäckande media som bilden av det utbredda fusket spreds. Till slut lovade statsministern i riksdagen 2015 att "Ett arbete ska påbörjas att komma tillrätta med missbruket". Enligt Malin Hall handlar det om "moralpanik" där eliten ställer "de normala" mot svaga grupper.

Konsekvenserna av den brottslighet som konstaterats och debatten om assistansfusk har lett till former av kontroll av enskilda personer i olika projekt som är direkt motbjudande, ett offentligt ifrågasättande av samtliga assistanssökande som för tankarna till kollektiv bestraffning, vilket är förbjudet i lag.

Funktionsnedsättning är en diskrimineringsgrund men omfattas inte av lagstiftningen om hets mot folkgrupp, vilket gör att man inte kan pröva var gränsen går för hur man i svepande ordalag kan insinuera ett

bedrägligt beteende hos hel grupp av samhällsmedborgare.

Var varsam

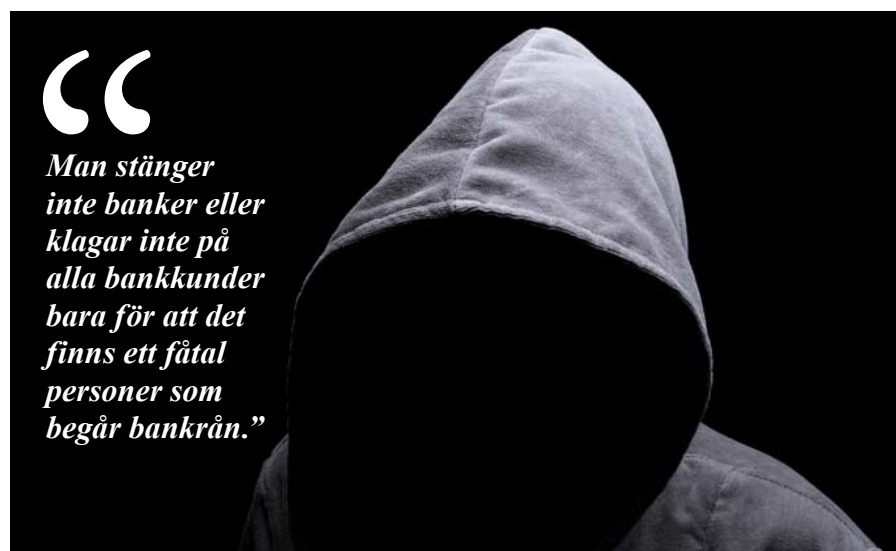
Det finns en ökad råhet och brist på förståelse för utsatta grupper av människor i vårt samhälle som är oroande.

Offentliga företrädare har ett stort ansvar att inte legitimera ett ifrågasättande och ökad utsatthet för redan utsatta medmänniskor. ■

Fredrik Vidhamre
Vice ordförande
Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

Marina Carlsson
Förbundsordförande
Personskadeförbundet RTP

Marie-Jeanette Bergvall
Projektledare
Modellprojektet



ANNONS

Rehabiliter dig på Valjeviken eller Humlegården!

På Neuroförbundets anläggningar Valjeviken och Humlegården har du möjligheter att under hela året komma på rehabilitering. Vi tar emot patienter från hela Sverige.

Valjeviken erbjuder:

Rehabilitering/träning

– med sjukgymnast, arbetsterapeut och kurator

Rekreation

– i en vacker, rogivande miljö, boende med hotellstandard

Diagnoskurser

– ALS, MS, MG, Parkinson, Stroke, CP, NMD, Ataxi m.fl.

Aktivitetskurser

– testa dina gränser

Humlegården erbjuder:

Rehabiliteringsprogram, neurologiska diagnoser

– med sjukgymnast, arbetsterapeut, logoped, sjuksköterska och kurator

Dagrehabilitering/träning

– inom Stockholms läns landsting finns möjligheten att välja dagrehabilitering

Diagnoskurser

– Lär dig mer om din diagnos, träning och rehabilitering

Vi hjälper dig att söka kostnadsansvar. Beställ våra broschyrer för mer information!



Telefon: 0456-151 15



Telefon: 08-598 833 00

På valjeviken.se finner du också information om utbildningar och kurser på vår folkhögskola samt vårt utbud i Mättinge, Trosa.



info@valjeviken.se, www.valjeviken.se / info@humlegarden.a.se, www.humlegarden.a.se



Med stöd av Härnkraft Umeå och ABF genomför Linda Hellqvist sin studiecirkel "Jag kan känna kraft". Foto: Gun Ingvarsson.

Träningen räddade mitt liv

Dansaren, det var den hon var hemma i Storuman. Hösten 2002 förändrades allt, 19 år gammal fick Linda Hellqvist en stroke efter att en bakteriepropp som satt sig på hjärtat släppte och gick upp i hjärnan. Nu vill hon föreläsa om livet med förvärvad hjärnskada för att slå håll på föreställningarna om att stroke bara drabbar äldre.

Text: Camilla Björnehall Foto: Gun Ingvarsson

Varför Linda Hellqvist fick en stroke som 19-åring är en gåta. Fyra till fem gånger i veckan dansade hon. Hon hade bra kondition, var smal och hade lågt blodtryck.

–Jag vill föreläsa för att visa att det inte alltid är som det står i läroboken, säger Linda.

Gymnasiestudierna på teaterlinjen i Umeå var just avslutade och flytten hade

gått tillbaka hem till Storuman där hon fått jobb på ett äldreboende. Den lediga tiden ägnades åt träning som bestod av löpning och cykling.

– Träningen räddade mitt liv, läkaren sa att om jag inte haft så bra kondition skulle jag ha dött.

Trots god kondition började Linda känna sig andfådd när hon cyklade eller promenaderade.

– Jag tyckte det var konstigt och förstod inte varför min kondition bara blev sämre trots att jag tränade.

Efter ett tag fick hon feber, värk i kroppen och i huvudet. Hon tog kontakt med sjukstugan och fick träffa en läkare. I bakhuvudet hade Linda med sig tankar på det blåsljud hon haft på hjärtat sedan födseln men läkaren reagerade inte för detta trots att det stod i journalen utan skickade hem henne med antibiotika. Efter tre, fyra dagar blev det bättre så hon gick tillbaka till jobbet. Men efter två dagars arbete var febern och värken i kropp och huvud tillbaka.

– Jag hade en temp på 40°C och spydde ofta, ibland kom det lite blod.

Linda tog på nytt kontakt med sjukstugan och fick träffa en ny läkare. Hen lyssnade på hjärta och lungor och tog prover men visste inte vad symtomen kunde bero på. Kanske kunde det vara Sorkfeber.

– Men det tyckte jag lät konstigt, jag hade varken varit i skogen eller där det fanns sand. Jag hade jobbat på äldreboendet eller legat hemma och spytt.

Återigen blev Linda hemskickad med ny antibiotika.

– Jag mår bättre men inte bra, det började bli en ond cirkel när mamma och jag åker till sjukstugan en tredje gång.

Linda får träffa ännu en läkare. Hen lyssnar på hjärta och lungor och tar prover. Lindas mamma ställer frågan om det kan ha koppling till Lindas blåsljud på hjärtat. Läkaren svarar inte och Linda blir hemskickad med ny antibiotika.

Någon dag senare ringer läkaren och ber Linda komma tillbaka. Hen har börjat fundera, Lindas sänka har hela tiden gått upp och nu ligger den på över 200.

– Det blir taxi till Lycksele. Jag minns att det regnar och blåser utanför bilfönstret, att vi kommer ner till Lycksele, sitter i ett tomt väntrum där på akuten och att jag hälsar

på läkaren, men efter det är minnesbilderna suddiga. Mamma har återberättat för mig att jag pratade bra och kunde röra mig som vanligt.

Linda blir inskriven på en avdelning. Hon har ont i kroppen, ont i huvudet och är väldigt trött.

– Mamma hjälper mig på toa men jag vill bara gå och lägga mig, jag orkar inte ens vänta medan hon tvättar händerna utan går de två metrarna till sängen, sätter mig på sängkanten och lägger mig ner. Sedan Pang!

Linda reagerar inte när hennes mamma försöker få kontakt med henne. Första tanken är att Linda skojar.

– Skärpning, Linda, teaterapan, säger hon men när det inte kommer någon re-



Linda i stol med hjälm på sjukhuset.
Foto: privat.

>>>

Kort om Linda...

Namn: Linda Hellqvist

Ålder: 33 år

Yrke: Sjukpensionär

Bostadsort: Umeå

Familj: Mamma Anita



Uppdrag i föreningen: Informatör och föreläsare. Ledamot i Hjärnkraft Västerbottens styrelse och revisor i Hjärnkraft Umeå.

Hjärnnetkontakt i eget material "Jag kan känna kraft".

Om skadan: Sjuk i september 2002. En bakterie hade satt sig på hjärtat och växte till en propp som släppte och gick upp i hjärnan. Blev halvsides förlamad och fick afasi.

Intressen: Träning, umgås med vänner, dans, musik, teater, film, utlandsresor.

Viktigt: Att människor lyssnar och ger oss hjärnskadade tid. Undvika stress!

Önskar att hon fick se fler vuxna som använder cykelhjälm.



Foto: Dreamtime.



Var skulle jag ta vägen med tankar och känslor kring hjärnskadan och livet?”

Idag är Linda aktiv inom Hjärnkraft Umeå som informatör och inom Hjärnet samt föreläser om sin stroke och sin resa efter det. Foto: Gun Ingvarsson.

spons den här gången heller förstår hon att något är fel.

Hon skriker på hjälp och en läkare kommer in och lugnar henne. De behöver bara öka på droppet snabbt så kommer Linda att vakna. De tror att hon har feberkramper. Men hon vaknar inte. Ytterligare en läkare undersöker Linda och inser att det handlar om liv eller död och Linda skickas med ambulanshelikopter till Umeå.

Framme i Umeå undersöks hon och ligger på intensivvårdsavdelningen i tolv timmar, sedan blir kroppen bättre och hon flyttas till Neurointensiven för fortsatta undersökningar.

Så blir kroppen sämre igen. Lindas pupiller reagerar inte på starkt ljus och hon rullas iväg för röntgen av hjärnan.

Neurologen som undersöker henne vill inte operera för att lyfta bort en del av skallbenet, hen anser att det är för ansträngande för kroppen. Men Lindas hjärna är svullen och en docent i neurologi säger att om Linda inte opereras finns det risk att hon blir förlamad från halsen och ner eller att hon dör. Det bestäms att skallbenet ska plockas bort på vänster sida, som efter 6 månader ersätts av ett skallben i plast.

– Jag blir liggande på IVA i cirka fyra veckor och de behandlar mig med antibiotika som ska läka kroppen. Den antibiotika jag har fått fram till dess har blivit en blandsallad som har gjort att bakterien blivit svårbehandlad. Samtidigt förbereder läkarna mina föräldrar på att jag kanske kommer sitta i antingen rullstol eller bli sängliggande resten av mitt liv. Men jag är envis. Jag är sjuk men jag ska gå.

Sjukgymnasten såg envisheten i Lindas ögon och tillsammans började de träna. I fem år tränade hon för att bygga upp kroppen.

– Sedan rasade jag psykiskt, vad händer? Afasi, höger sida är jätteförlamad. Det kom ikapp mig vad som egentligen har hänt. Men jag är gladare idag än före skadan, har närmare till mina känslor. Verkligheten är viktigare. Innan gick bara dagarna.

Linda berättar också om tomheten efter att ha blivit utskriven från Rehab.

– Var skulle jag ta vägen med tankar och känslor kring hjärnskadan och livet? Med stöd av Hjärnkraft Umeå skapade hon en arena för just de frågorna, i form av en studiecirkel som fått namnet “Jag kan känna kraft”.



Assistans med kvalitet

Utbildningsdagen i Falkenberg den 17 maj samlade drygt 75 deltagare. Ett nytt inslag i programmet var ett avsnitt om "Vad är god Assistans" som representanter från Furuboda folkhögskola höll i.

– Det var spännande för oss att få diskutera med våra assistansberättigade och själva reflektera över vad som är god assistans ur den assistansberättigades perspektiv, säger Kerstin Olofsson på Furuboda Kompetenscenter.

Text:

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

Caroline Andersson har assistans sedan många år efter en förvärvad hjärnskada. Hon medverkar vid utbildningen tillsammans med sin assistent Malin Friberg samt Kerstin Olofsson och leg. arbetsterapeut Maria Blad. I sitt föredrag utgår de både från den assistansberättigades perspektiv och assistentens perspektiv, vilket ger en spännande helhetssyn.

De har utgått från det som står i § 6 i LSS; alla som ger hjälp ska samarbeta, utgångspunkten är att den enskilde ska få bestämma över sitt liv och den hjälp man får och att det ska finnas den personal som behövs för att ge ett gott stöd.

Assistans är toppen – men krävande

Caroline är oerhört glad att hon har assistans, det har gett henne möjlighet att leva ett innehållsrikt liv, men det är också väldigt krävande. Det ställs krav på tydlighet och tålmod också från hennes sida för att spelet ska fungera.

Här är exempel som gänget från Furuboda kommit fram till i sina reflektioner. Hur tycker ni att det stämmer?



– Visst är det bra om assistenterna är trevliga, glada och roliga, men ännu bättre är det med dem som känner mig, som jag kan vara trygg med, säger Caroline. Men det allra bästa är de som bryr sig om mig på riktigt och ser sådant som jag inte har koll på. Som finns utan att ta över och som kan bekräfta saker när mitt eget minne sviker.

Kvalitet i assistans

Kan man mäta kvalitet i assistansen? I försäkringskassans rapport "Upplevd kvalitet av personlig assistans" 2014, finns tre begrepp som grund för kvalitet:

- Kontroll
- Tillit
- Välbefinnande.

För att den som har assistans ska kunna känna att man har kontroll är det viktigt att kunna välja assistenter och styra över sin assistans. Tillit handlar om att det ska vara tillåtet att bli osams men lätt att bli sams igen och en vilja att sig igenom svårigheter. Viktigt att assistenten kan ge stöd och uppmuntra den assistansberättigades önskningsar, veta vad som är viktigt och ge sig tid att få fram den enskildes vilja. Det lägger grunden för den enskildes välbefinnande, att kunna fortsätta att vara "jag" med mina värderingar och åsikter, att kunna utvecklas och tänka på framtiden på sitt sätt, hitta nya planer och vanor i livet.

Många krav på en assistent

Det är en person som är trygg i sig själv och i sin roll, som har ett personligt engagemang, är lyhörd och kan hantera konflikter samtidigt som hen har respekt för den assistansberättigades integritet och självbestämmande.

Hantera konflikter

viktigt med gemensam målsättning

ha överenskommelser om hur agera

inte ta saker personligt

ha viljan att komma förbi hindren, jobba tillsammans

hur hade jag velat ha det själv?

om det var min anhörige?

läsa av kroppsspråk

ser det skönt ut?

bekräfta när minnet sviker

lyhördhet



Ill.: Dreamstime.

LSS-gruppen:

LSS-debatten tog inte semester



Illustration: Dreamstime.

Trots sommar och semestrar har debatten kring LSS knappast tagit något uppehåll. Vi är många som väntar på att få de första indikationerna på hur arbetet med den nya LSS-utredningen ska gå till med tanke på de direktiv som regeringen lämnat. Därmed är det också jättekul att Désirée Pethrus, särskild utredare för att se över assistansersättningen, besöker oss vid förbundsstämman i oktober.

Text:
Fredrik Vidhamre

Lägesuppdatering om LSS-utredningen

Vid IfA:s seminarium i Almedalen i början av juli deltog utredningens huvudsekreterare Anders Viklund istället för den insjuknade Désirée Pethrus. Det var då Viklunds sjunde arbetsdag, därmed ville han inte gå in på några detaljer.

Viklund deklarerade dock att ”vi håller på att fundera på hur vi ska ta oss an den

här uppgiften. En viktig del i början är att hämta in kloka åsikter, synpunkter, fakta och farhågor från alla som har det.” Därefter fortsatte Viklund med att till viss del bemöta kritiken mot direktiven. Viklund sammanfattade med att ”vi kommer att ägna mycket tid åt kvalitet och att få ut så mycket som möjligt av resurserna.”

Anders Viklund uttrycker också viljan att ha en dialog med funktionshinderrörelsen. Han nämner experter, referensgrupper och hearingar som verktyg för att fånga in kunskap från alla berörda parter.

I Hjärnkraft tar vi Anders Viklund på orden och kommer självklart erbjuda vår expertis och vår samlade kunskap till Désirée Pethrus i samband med att hon besöker vår förbundsstämma i höst.

Årets LSS-kommun 2016 är utsedd

Tävlingen ”Bästa LSS-kommun” är avgjord och vinnaren heter Botkyrka kommun.



Désirée Pethrus, KD, besöker Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts förbundsstämma i oktober.



Botkyrka kommun vann det allra första priset som Sveriges bästa LSS-kommun. Lagen har funnits i drygt 20 år och nu vill man med priset visa goda exempel i Sverige.

Foto: Botkyrka kommun.



Vi kommer att använda mycket tid åt kvalitet och att få ut så mycket som möjligt av resurserna”.

Källor:
abhtubildning.se
hejaolika.se
assistanskoll.se
sverigesradio.se

För att utse vinnaren bedömde en jury kommunens arbete utifrån LSS ledord om självbestämmande, inflytande, personlig integritet och delaktighet.

I juryns motivering går bland annat att läsa hur Botkyrka ger de boende på en ny gruppbostad möjligheten vara med att utse personal till boendet, och en budgetmodell som innebär att, om antalet personer som tillhör LSS personkretsar växer, så ökar resurserna för att verkställa insatserna. I juryn för priset hittar man bland andra Wilhelm Ekensteen (IfA) och Anna Barsk Holmbom (ABH Utbildning och rådgivning).

Justly.se – skapad av personer med kognitiva funktionsvariationer

Familjer med barn som har en funktionsnedsättning kan behöva fylla i en hel del ansökningar för att få den hjälp man behöver. Justly.se är en ny hemsida som ska förenkla den processen. Juristen Mattias Elfström är lagexpert och har varit med och skapat sidan. Mattias säger att det kan vara svårt för föräldrarna att samordna och därför har vi försökt samla information på ett och samma ställe.



Justly vill förenkla för barnfamiljer.

Sidan Justly.se har enligt Mattias skapats av personer med kognitiva funktionsvariationer. Skaparna hänvisar själva till användbarheten för föräldrar, men till stor del torde sidan fungera lika bra för vuxna.

På Justly.se hittar du fakta om barns rättigheter, råd om hur man skapar struktur och ett gott samarbete, gratis mallar för att ansöka om hjälp, anmäla till en myndighet eller överklaga ett beslut. Jag har själv inte utforskat sidan speciellt mycket, och kan därför inte heller betygsätta dess användbarhet, men gå gärna in och prova, det är dessutom gratis!

ANNONS:



Hjärnskaderehabilitering

Kommunikation

Kognition

Delaktighet

Ring Maria Blad tel 0739 41 46 73

Läs mer på **furuboda.org**

FURUBODA 
Folkhögskola

Folkhögskola

– en aktivitetsarena för personer med förvärvad hjärnskada

”Folkhögskolor kan vara en resurs i rehabilitering efter skada eller sjukdom som medfört neurokognitiv funktionsnedsättning”, skriver Åsa Gardelli, Britt-Marie Stålnacke och Lars Jacobsson.

”All rehabilitering bör innefatta god pedagogik och all pedagogik med en neuropedagogisk inriktning bör innefatta rehabiliterande inslag. Därmed finns möjlighet att återerövra kontrollen över sitt liv och att utveckla en fungerande identitet.”

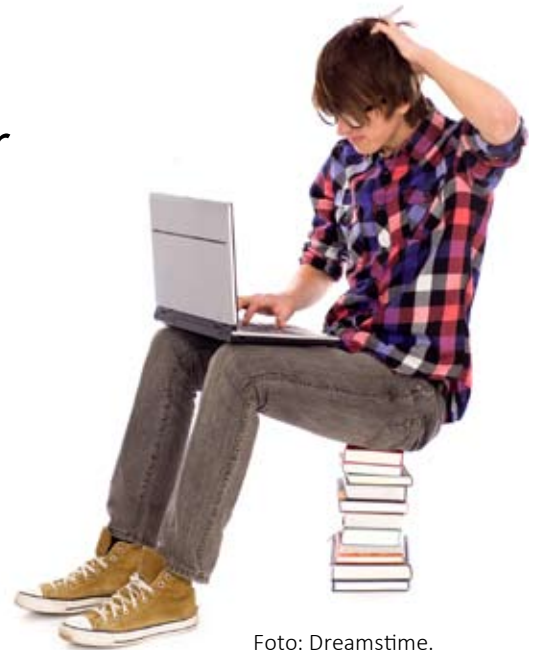


Foto: Dreamstime.

Text:

Åsa Gardelli,

bitr. professor i pedagogik,
Luleå tekniska universitet.

Britt-Marie Stålnacke,

överläkare Norrlands
universitetssjukhus
och adj. professor i
Rehabiliteringsmedicin,
Umeå Universitet

Lars Jacobsson,

neuropsykolog vid Sunderby
sjukhus och adjungerad
lektor vid Luleå tekniska
universitet.

Under det senaste decenniet har antalet folkhögskolor som erbjuder särskilt anpassade utbildningar till personer med förvärvad hjärnskada, FHS, minskat. I dagsläget finns dessa vid: Framnäs folkhögskola i Öjebyn utanför Piteå, Fornby i Borlänge, Oskarshamns folkhögskola, Furuboda i Åhus, Kristinehamns folkhögskola samt Fellingsbro i Örebro.

Framnäs folkhögskola och projektet NPRC
Framnäs folkhögskola arrangerar den treåriga utbildningen ”Neurolinjen” för vuxna med förvärvad hjärnskada. Linjen finns som dagkurs och internatkurs.

Folkhögskolan har erhållit medel från Europeiska socialfonden för att utveckla verksamheten till ett neuropedagogiskt resurscenter (NPRC) för kvalificerade utbildningar som riktar sig till vuxna personer med neuropsykologiska funktionsnedsättningar. Man ville särskilt undersöka möjligheterna att knyta samman verksamhetsinnehåll som associeras till tre nyckelbegrepp ”Natur-Kultur-Hälsa”.

Med ambitionen att utveckla möjligheterna för personer med funktionsnedsättning startades en 12-veckors ”prova på kurs”, kallad N12, vilken riktade sig till personer med funktionsnedsättningar som medfört påverkan av aktivitet och delaktighet. Med N12 angavs en ambition att pröva på och finna vägar på den läranderesan som såväl deltagare

som pedagoger och annan personal deltar i.

När kursdeltagarna kommit till Neurolinjen har det passerat flera år sedan tiden för skadetillfället/sjukdomsdebuten. Den medicinska rehabiliteringen är vanligtvis avslutad och flera av deltagarna har haft olika stödinsatser.

Rehabilitering efter FHS indelas vanligen i tre delar; den akuta, tidiga och sena fasen. Det finns stora kunskapsbrister för den sena fasen, där kursdeltagarna vid Neurolinjen befinner sig. Kunskapsbristen inbegriper pedagogisk forskning och det saknas därför etablerade begrepp för att beskriva verksamheten vid Neurolinjen.

Ett problem utgörs av nuvarande regelverk som anger att folkhögskolor ska ge utbildning, inte rehabilitering. Med en parallell logik av att all rehabilitering bör innefatta god pedagogik, bör inte en neuropedagogisk grundad ansats bortse från rehabiliterande inslag då personer med FHS är i behov att återerövra kontrollen över sitt liv och utveckla en fungerande identitet, förutom rena kunskapsöverringar.

Syfte

Målsättningen är att bidra med kunskap av utveckling av befintlig verksamhet vid Neurolinjen såväl som andra verksamheter för personer med FHS. Syftet är att beskriva och analysera en arena, i form av folkhögskola, för kursdeltagare med FHS. Frågeställningar som utarbetats är:



1. Vilken svårighetsgrad av funktionsnedsättning kan identifieras med validerade bedömningsinstrumentet bland kursdeltagare vid folkhögskola?
2. Finns det särskilda svårigheter avseende kroppsfunction, aktivitetsvärigheter och delaktighetsinskränkningar bland deltagarna?
3. Vilken grad av självskattad livstillfredsställelse har deltagarna jämfört med skilda referensgrupper?
4. Kan utbildning på en folkhögskola ha någon påverkan på kursdeltagarnas utveckling och i så fall vad är det som har betydelse?

Resultaten av skattningarna visar att problem i förmåga att klara vardagliga aktiviteter varierade från individ till individ. Ett flertal av deltagarna hade rörelseinskränkningar, men även problem avseende mer kognitiva aspekter av varierande art och grad var påtaglig för delar av grupperna. Gruppen var starkt heterogen med avseende på funktionsnedsättningar och aktivitetsinskränkningar, vilket ställde stora krav på upplägg av verksamheten. Genom insatserna i N12 kunde man anpassa aktivitetsinnehållet och främja en ökad delaktighet för deltagarna.

Livstillfredsställelsen för deltagarna var signifikant lägre jämfört med svenskt normalmaterial men även i jämförelse med en grupp av individer med traumatisk hjärnskada. Ofta förekommande värden för SWLS i populationer i varierande åldrar och yrken utan funktionsnedsättningar varierar omkring 23-25 poäng. Tidigare studier har indikerat att livstillfredsställelse är komplext beroende av ett flertal faktorer och inte klart relaterad till funktionsnedsättning. Att få möjlighet att tillhöra en grupp och den identitetsutveckling det kan medföra kan vara ett av de viktigaste resultaten och möjliggöra en påbörjad positiv utveckling mot ökad livstillfredsställelse.

I studien har fokus lagts på gruppen och den förändring som skett med kursdeltagarna under de 12 veckor som kursen pågick. Alla som intervjuades, såväl kursdeltagare som personal, uttryckte att placeringen på en folkhögskola har haft en positiv betydelse för kursdeltagarnas utveckling.

Elevidentiteten och studiemiljö har framhållits som central med mindre fokus på medicinsk rehabilitering. Thomas Strandberg fann i en studie av människors upplevelser av att leva med FHS att allt eftersom tiden gick så försköts stödet från samhället till att

personerna med en hjärnskada själva fick ta ansvar för och initiativ till sin egen rehabilitering. Enligt Strandberg verkar återhämtningen vara en utdragen process, som förmodligen aldrig slutar, men som gradvis med tiden integreras som en del av livet.

Kommunikation är centralt för denna grupp. Det är viktigt att sträva efter att hitta verktyg för att målgruppen ska kunna göra sig hörda och att få möjlighet att uttrycka sig i realtid och inte endast via nätet. I aspekter av kommunikation i realtid, det vill säga "här-och-nu"; såväl i tid som rum, ligger också möjligheter att relatera till andra, att skapa möjligheter till ett gripbart sammanhang. En alltmer utvecklad teknik har möjliggjort kontakt och kommunikation utanför våra fysiska rum med förhoppningar om innovativa rehabiliteringslösningar. Det finns emellertid en risk att tekniken genom konsekvenser av mindre direkta återkopplingar till våra sinnen kan medföra hinder och svårigheter för personer med förändrade kognitiva förmågor.

Vi menar att det är viktigt med aktiviteter för denna målgrupp utanför sjukhus eller andra offentliga vård- och rehabiliteringsinrättningar. I det sammanhanget ser vi ett stort värde av att rehabilitering och pedagogik samverkar i högre grad än vad som nu sker. Folkhögskola visar sig vara en "neuropedagogisk" resurs i den senare delen av rehabiliteringsprocessen för personer med förvärvade hjärnskador, vars potential idag inte utnyttjas bland annat på grund av ekonomiska orsaker.

Sammanfattningsvis verkar kurs vid folkhögskola vara en positiv möjlighet för personer i sent skede efter FHS. Det finns stora möjligheter att utveckla och individanpassa utbildningen ytterligare. ■



SWLS

■ Satisfaction With Life Scale (SWLS) är ett frågeformulär för att mäta individens uppfattning kring sin allmänna tillfredsställelse med livet. Det är fem påståenden som besvaras. Svaren ger olika poäng. Poängen summeras och ger en indikation på hur pass tillfredsställd individen är med sitt liv.



Folkhögskola visar sig vara en "neuropedagogisk" resurs ... vars potential idag inte utnyttjas bland annat på grund av ekonomiska orsaker."

Artikeln är kraftigt förkortad men finns att ladda ner i sin helhet med referenser och fotnoter på www.hjarnkraft.se.

Världens första folkhögskola...

...startade i Danmark 1844 och i Sverige 1868. Av de omkring 150 folkhögskolor som nu finns i Sverige har de flesta huvudmän i form av föreningar, stiftelser, folkrörelser och ideella organisationer. Ett mindre antal drivs av landsting eller region. Finansieringen sker till stora delar genom statliga anslag. ■



Foto och ill. ovan: Dreamstime.

Hjärnskadekoordinator

- en länk när samordningen brister

Hjärnkraft har besökt hjärnskadekoordinatorerna i Skåne som i år funnits i 15 år. De berättar om sitt uppdrag, vilka utmaningar de ställs inför och vad de upplever saknas i samhällets stöd för personer med förvärvad hjärnskada.



Foto: Dreamstime.

Text och foto:

Kerstin Orsén

kerstin.orsen@hjärnkraft.se

Orupssjukhuset i Höör visar upp sig från sin vackraste sida vid Hjärnkrafts besök. En trappa upp i den pampiga huvudbyggnaden har hjärnskadekoordinatorerna Ingela Ljunggren Törnblad och Beth Sundell-Eriksson sin arbetsplats. Det är dock inte så vanligt att de är på plats. När de beskriver sina arbetsuppgifter är dagarna fyllda med många kontakter och möten.

– Vi gör många hembesök runt om i Skånes 33 kommuner, har möten med LSS-handläggare, övriga myndigheter, deltar vid läkarkonsultationer, stöttar personer med hjärnskada och deras anhöriga. Vi håller oss uppdaterade kring lagstiftning och förändringar i samhället inom rehabiliteringsområdet i Skåne, berättar Ingela Ljunggren Törnblad och Beth Sundell-Eriksson.

Komplex uppdragsbeskrivning

I deras uppdragsbeskrivning står att de är en oberoende resursperson till den skadade och anhöriga genom akut- och rehabiliteringsförloppet. De ska vara till stöd och hjälp vid kontakter med läkare, andra vårdgivare och myndigheter. De ger information om rehabiliteringsmöjligheter, boende, fritid och övrig samhällsservice samt ger allmänna råd kring konsekvenser av hjärnskada.

Vilken är den svåraste utmaningen ni ställs inför som hjärnskadekoordinatorer?

– Vi kämpar mot ett system som inte samverkar. Det är ännu mer påtagligt idag att varje aktör har sina 'rör', sina områden, där de har sin budget och sitt ansvar som till exempel LSS. Sedan görs olika tolkningar hos olika aktörer och ingen tar ansvar för helheten och samordningen för patienten eller personen med hjärnskadan. Individerna hamnar i kläm.

Målgruppen för koordinatorernas insatser är personer som drabbats av förvärvad hjärnskada som vuxna i åldrarna 18 - 65 år (skada efter 16 år) med diagnoserna:

- Traumatiska skador (t ex efter trafikolyckor, fallolyckor eller misshandel)
- Syrebristskador
- Infektioner
- Aneurysm
- Förgiftningskador
- Skador efter tumörer

Med rötter i Hjärnkraft

Verksamheten med hjärnskadekoordinatorer startade 2001 efter ett initiativ av Hjärnkraft Skåne som gjort en kartläggning av hur personer med förvärvad hjärnskada och närstående upplevt vård, rehabilitering och sin situation. Resultatet visade på brister



Finns det någon rehabilitering som gör att hen kan bli som innan skadan?”

En vanlig fråga från anhöriga till hjärnskadekoordinatorerna.

i information, otillräckligt stöd för krisbearbetning samt brister i vårdkedja, samordning och uppföljning.

Habiliterings- och hjälpmedelsnämnden i Region Skåne beslöt att inrätta verksamheten som då var först i Sverige med hjärnskadekoordinatorer. Idag finns ett par liknande tjänster i Sverige.

Vad är det specifika för hjärnskadekoordinatorerna i Skåne?

– Vi var först och vi har ett etablerat koncept. Vi ingår inte i vård- eller rehabiliteringskedjan utan är en fristående och oberoende enhet. Vi begränsas inte av tidsramar utan kan följa samma person så länge det krävs.

Den arbetsmodell hjärnskadekoordinatorerna i Skåne arbetar utifrån består av tre delar:

1. **Generella insatser** (som information, rådgivning och aktiv vägledning).
2. **Individuella insatser** (kontakt med vård eller rehabilitering, ansökan om insatser eller bistå vid överklaganden). Här görs en kartläggning av situationen och en analys för fortsatta åtgärder samt hur dessa ska genomföras. Därefter följer kontinuerliga uppföljningar och utvärderingar. Arbetet dokumenteras enligt Hälso- och sjukvårdslagen.
3. **Samverkansarbete** (identifiera och samordna aktörerna kring personen med förvärvad hjärnskada). I Skåne har koordinatorerna etablerat en särskild samverkansform med Rehabcentrum Orup.

Hjärnskadekoordinatorerna får mycket positiv feedback av klienter och anhöriga för de insatser de gör.

– Vi har ett utvärderingsinstrument där vi följer upp hur klienterna upplever våra insatser efter tre månader och vid avslut. Sammantaget har 99 procent uttryckt att de är nöjda eller mycket nöjda. Vi får mycket positiva kommentarer som ”jag fick det jag behövde” och ”det var det bästa som har hänt mig”.

Vad är det viktigaste som saknas idag för personer med förvärvad hjärnskada?

– Samordning. Insatserna korrelerar till att personerna har hjärnskador, t ex att ha behov av hjälp i hemmet, boendestöd eller assistans. Ingen ser till hela individen. Vi



– Vi får mycket positiva kommentarer som ”det var det bästa som har hänt mig”, berättar Ingela Ljunggren Törnblad och Beth Sundell-Eriksson.

har inte ett system som tillgodoser personernas möjlighet att komma tillbaka i arbete. De får vanligtvis inte prövas utifrån hjärnskadan. Det kan ta tre år att komma tillbaka men systemet stoppar tidigare än så. Samhällsekonomisk är det helt förödande. Även för individen.

Vad har ni för mandat inom vården/kommunerna/rehabilitering när det gäller att hjälpa personer med förvärvad hjärnskada?

– Vi har ett öppet mandat utifrån klienternas och/eller de anhörigas önskemål och behov.

Hur kan hjärnskadekoordinatorn påverka när något inte fungerar?

– Vi för en dialog med aktörerna.

>>>>>

Läs mer

■ Vill du veta mer rekommenderas en skrift om hjärnskadekoordinatorernas verksamhet i Skåne som skrivit fem år efter starten med fallbeskrivningar och framtidsperspektiv. Den kan laddas ner från: www.skane.se/hjarnkoord



På lite längre sikt handlar det om att öka kunskapen och kompetensen hos de olika aktörerna och få dem att samverka”

Om framtiden

Genom att bygga förtroende och skapa relationer där man blir betrodd och skapar tillit till vår kompetens lyckas vi oftast påverka när något inte fungerar för klienten.

Verksamheten är gränsöverskridande. Hjärnskadekoordinatorerna ingår inte i den kliniska verksamheten utan är en fristående funktion, direkt underställd Hälso- och sjukvårdsnämnden i Region Skåne, och som organisatoriskt sett tillhör Skånes universitetssjukhus, område Rehabiliteringsmedicin.

Efter Hjärnskadeforum 2016 är det svårt att inte fundera på hur rollen som case manager i Storbritannien skiljer sig från hjärnskadekoordinatorn. Hur ser ni på det?

– Vi önskar att det fanns fler case manager och vill gärna utöka vårt uppdrag så att

det omfattar alla de delar som beskrivs på Hjärnskadeforum. Vi är övertygade om att det landsting som anställer case manager för personer med förvärvad hjärnskada kan vinna samhällsekonomiskt på detta samtidigt som det kommer individerna till gagn.

Framtid - hur skulle ni önska att det fungerade?

– På kort sikt skulle vi vilja att fler hjärnskadekoordinatorer etableras i Sverige. På lite längre sikt handlar det om att öka kunskapen och kompetensen hos de olika aktörerna och få dem att samverka så att det gagnar personer med förvärvad hjärnskada för att ge dem bättre livskvalitet, avslutar Ingela Ljunggren Törnblad och Beth Sundell-Eriksson. ■



Namn: Ingela Ljunggren Törnblad.

Bakgrund: Socionom. Har tidigare arbetat som LSS-kurator inom kommunal verksamhet och som rehabkoordinator på BarnReHab Skåne. Arbetar som Hjärnskadekoordinator sedan 2014.

Hjärnskadekoordinator för att: Det var ett naturligt led i min yrkes- och personliga utveckling 2014 efter mitt arbete på barnsidan. Jag är stolt och glad över att jag får arbeta med det här.

Vill förändra/utveckla: Personer med förvärvad hjärnskada behöver få ett bättre stöd för att kunna göra livet så gott som möjligt. Det runt omkring ska fungera, som Försäkringskassa, kommuner och annat stöd. Där blir jag en iller när det hakar upp sig. Jag vill förändra systemet, träffa och påverka politiker och skapa förståelse.

Roligaste minnet från jobbet: Det finns många fall där vi har lyckats göra skillnad.

Bäst med jobbet: Självständigheten och möjligheten att påverka. Se helheten och tillsammans med klienter planera fortsatta åtgärder.



Namn: Beth Sundell-Eriksson

Bakgrund: Socionom och beteendevetare. Har arbetat som handläggare inom äldre- och handikappomsorgen i kommunal verksamhet, utredningssekreterare, handikappkonsulent och socialinspektör. Har kombinerat hjärnskadekoordinatorstjänsten sedan 2001 med kuratorstjänst fram till 2012.

Hjärnskadekoordinator för: intresse för LSS-frågor, samordning och individuell planering. Det föll på plats här.

Vill förändra/utveckla: Öka min kompetens så att vi kan möta upp förändringar i samhället och göra ett bra arbete för klienterna.

Roligaste minnet från jobbet: Att mitt stöd har fallit på plats för klienter och närstående så att deras liv har blivit mer hanterbart och meningsfullt.

Bäst med jobbet: Att förfoga över sin tid, självständigheten och att vara oberoende.

Det var ett gyllene tillfälle att ställa frågor kring långsiktig hjärnskaderehabilitering och om anhöriga.



Marie-Jeanette Bergvall, projektledare, informerade om Modellprojektet, MP. I mitten Rita Ehrenfors, en av processledarna i MP.

Hjärnkraft på Almedalsveckan

Den 6 juli var det premiär för Hjärnkraft i Almedalen i Visby under politikerveckan. Evenemanget lockar som ett tillfälle att diskutera sakfrågor, knyta kontakter och även diskutera med politiker och andra makthavare under lite ledigare former.

Förbundet arrangerade ett samtal kring förvärvade hjärnskador och anhörigfrågor. Trots strilande regn och relativt få besökare blev det ett bra samtal med intressanta frågor från åhörarna och en möjlighet att presentera Modellprojektet.

Hjärnkraft hyrde in sig i HSO:s tält en förmiddag.



ANNONS



Misa Liljeholmen erbjuder arbetsinriktad verksamhet för dig som förvärvat en hjärnskada i vuxen ålder.

"Misa har varit ett bra stöd för mig efter skadan. Jag rekommenderar verkligen Misa!"



Lena Boström deltagare

☎ 08-669 01 60

liljeholmen@misa.se

www.misa.se

Livet är här och nu

Ett steg i taget...

Text:

Ylva Åkerblom

ylva.akerblom@live.com

”Ett liv som räddas ska också levas”
Hjärnskadefonden stödjer forskning och utveckling av hjärnskaderehabilitering.

Jag använde krafter som jag inte hade, för att göra något som min kropp inte klarade. Det var så det kändes. Som att göra det omöjliga. Sjukgymnasterna applåderade och sa att jag skulle stå upp nästa gång. Stå upp? Jag hade ju just bestigit ett berg. Gick det att komma högre? Skulle jag någonsin stå upp igen? Jag kunde inte tänka så långt. Jag kunde bara ta ett steg i taget. Ett omöjligt litet steg i taget. Alla kanyler och slangar hade tillfälligt kopplats loss ur min kropp och jag visste att jag kanske aldrig skulle komma längre. När jag en vecka efter det första försöket att avlägsna den stora hjärntumören kom upp i sittläge i min säng på Neurokirurgintensiven och fick benen över sängkanten. Med en sjukgymnast bakom mig i sängen, ifall jag skulle trilla bakåt och en framför mig på golvet, ifall jag skulle falla framåt.



Foto: Privat.

“

*Hur gör man
när man flyger?
Jag fortsatte på
det enda sätt jag
kunde.
Ett steg i taget”*

Det blev fler sängkantsövningar och det var en seger varje gång min svaga, svajiga kropp lyckades balansera en liten stund på den smala sängkanten med fötterna dinglande precis ovanför golvet. Om jag aldrig hade stått upp igen, hade jag ändå segrat. Men jag stod upp till slut och när jag lyckades med något som skulle kunna kallas gång (med en ledstång på varje sida och en sjukgymnast tätt bakom mig), var jag tillräckligt neurologiskt återställd för ytterligare en komplicerad operation. En månad efter den första.

Det lyckades inte den andra gången heller, men nu ville läkarna inte försöka en gång till. Nu skulle jag återhämta mig tillräckligt för att ändå kunna transporteras vidare till en rehabiliteringsklinik. Jag var återigen ett orörligt paket av armar och ben, så det blev en lång kamp. Efter ytterligare några komplikationer lämnade jag i alla fall sjukhuset. I ambulans. Med för mycket tumör kvar och en hjärna skadad av svullnader, blödningar, stroke, hjärnhinneinflammation med mera. Halvsidigt förflamad och totalt försvagad. Jag kunde andas utan respiratorn, men hade både magsonden och katetern kvar.

Att bli en fungerande människa igen, när man behöver hjälp med precis allting, är ett högt berg att klättra upp för. Men ett litet steg i taget lärde jag mig att sitta, stå och gå och klara mig själv. Och det var när jag lämnade rehabiliteringskliniken som den svåraste etappen började. När jag stod på bergets topp och förlorade säkerhetslinorna. Hur gör man när man flyger? Jag fortsatte på det enda sätt jag kunde. Ett steg i taget. Det gör jag fortfarande. Tio år senare. Med den stora tumören (och en lite mindre) som blev kvar i min nu mycket skadade hjärna balanserar jag på en tunn lina mellan bra och dåligt.

Tumör betyder svulst, men säger inte om den är godartad eller elakartad. Cellerna i en godartad tumör växer inte in i omgivande vävnad, men kan däremot tränga undan den för att själva få plats. Detta kan vara speciellt problematiskt i ett slutet hålrum som till exempel hjärnan som omges av skallbenet.

En tumör i hjärnan är inte bara en tumör. Även om den kallas godartad. Man skulle kunna kalla dem millimetertjuvar. För de stäl plats. Plats som inte finns. Millimeter för millimeter. Lömskt långsamt. Många får vänta länge på rätt diagnos, vilket innebär större risk för skador.

Livet vann över döden den där sommaren för tio år sen och livet vinner varje dag som jag fungerar bättre än läkarna förväntar sig att jag ska göra, men min hjärntumörresa är inte slut. Livet är här och nu. Ett steg i taget. ■



Landet runt: Göteborg

HjärnPunkten:

Besök på
Akwarellmuséet

En hel buss fylldes med intresserade deltagare för färd mot Skärhamn den 27 april. Under resan guidade Kerstin och berättade om platserna vi passerade. Ett stopp gjordes för att beundra utsikten och för lunch innan vi åkte vidare till muséet och Disney-utställningen.

Vi gick runt och tittade på bilder och skisser. Guiden berättade om hur Disney startat hela sin industri och hur han tänkte när han planerade sina filmer. En gammal saga eller sägen kunde vara grunden men han ändrade på innehållet så att det bättre passade hans idéer.

Under hemresan försökte vi tippa en rätt rad efter Maries frågor. Det var lite si och så med kunskaperna men en vinare fanns det förstås.

Text & foto: Ulrika

Våravslutning HjärnPunkten



Bilder från vårt succé-projekt HjärnPunktens våravslutning Vi kör igång igen den 22 augusti! Foto: Lennart.



Begeistrade åhörare vid Akwarellmuséet.



Botaniska trädgården

Ett 30-tal hjärnkraftare från såväl Göteborg som föreningarna i Borås/Alingsås och FyrBoDal mötte upp. I år hade Solveig ordnat transport med tåg upp för backen och runt i parken, två turer krävdes för att alla skulle få plats. Ett bra sätt att få se hela anläggningen och även det omtalade "näsduksträdet", som fortfarande blommar.

Sen samlades vi som vanligt vid lekplatsen, fick kaffe, dricka, smörgås och Rigmors goda bullar, allt detta under mycket prat och trevligt umgänge.

Text: Ulrika, Foto: Lennart



"Mer tid och omtanke.

Annette Homle Vd, Olivia Personlig Assistans

Vår ambition är att varje människa ska känna sig sedd, respekterad och trygg i våra händer, oavsett om man är liten eller stor. Vi kallar det för "mer tid och omtanke".

Olivia
Personlig Assistans



Ring direkt och prata med något av våra kundombud eller läs mer på oliviapersonligassistans.se
Jan Bergström 070-757 04 09 • Helena Hedvall 070-784 93 48 • Linda Sundberg 070-458 97 76
Gilla oss på Facebook – www.facebook.com/OliviaPersonligAssistans



Mika och hennes föräldrar tränar på Mättinge.



En delfin snurrar många varv i ett av hoppen.



Basketmatch på planen framför stugorna.

Foton: Familjen Mårtensson.

Barn- & familjelägret 2016

För femte året i rad anordnade Hjärnskaedeförbundet Hjärnkraft barn/familjeläger på Mättinge kursgård utanför Trosa, en fantastisk anläggning som motsvarar våra behov på alla sätt. Bra tillgänglighet, bra utrustningsnivå och många aktivitetsmöjligheter med ett fantastiskt fint läge vid Östersjökusten.

Stort tack till:

- Helge Ax:son Johnssons stiftelse
- Radiohjälpen
- Sunnerdahls handikappfond
- Åke Wibergs fond

I år var det inomhuspoolen som användes mest och inte havet. Vädret satte effektivt stopp för bad utomhus, endast de riktiga badfantasterna vågade sig i havet. Efter en bra sommar tog tyvärr det vackra vädret slut under vår vecka.

Sju familjer i varierande storlek deltog, och totalt var vi 32 personer på lägret. En härlig blandning: barn med förvärvade hjärnskador, deras syskon och föräldrar, mor- och farföräldrar, personliga assistenter och lägervärdar.

En dag åkte vi på utflykt till Kolmårdens

djurpark, där många av världens djur får plats. Många av oss besökte Delfinshowen. En blöt tillställning (för de som satt på första raden). Alla närvarande fick se en hisnande föreställning med dessa enorma djur. De riktigt djärva tog en åktur med Wildfire, en nybyggd berg- och dalbana som slår det mesta på denna sida Atlanten.

Ett betydligt lugnare utflyktsmål är Trosa, en härlig sommarstad några mil från Mättinge. Efter ett gemensamt cafébesök flanerade deltagarna i den lilla idyllen, till och med i sällskap av solen.

Sista kvällen anordnades en avslutningsfest på Mättinge. Veckans upplevelser gick i repris och nya vänskaper har säkert skapats mellan deltagarna. Vi från Hjärnkraft hoppas att nya band har knutits, både mellan barnen och föräldrarna.

Lägervärdarna

Fredrik Vidhamre och Per-Erik Nilsson

ANNONS



Assistans efter dina önskemål

Delaktighet - Kunskap - Närhet - Förebilder

Vår assistans bygger på den kunskap och erfarenhet som vi har på Rehab Station Stockholm av att bedriva framgångsrik neurologisk rehabilitering.

Kontakta Annika Törnsten
Telefon 08-555 44 172
annika.tornsten@rehabstation.se
www.rehabstationassistans.se

Rehab
Station  Assistans

En magisk vecka

Det började med att Riksfärdtjänst var två timmar försenade vilket ledde till att min son gradvis blev allt mer orolig och i affekt. Hade inte föreståndaren på min sons LSS-boende ryckt in och skjutsat oss till Mättinge så hade vi aldrig kommit iväg. Väl framme blev vi väl emottagna och fick en god lunch. Sedan utprovning av flytvästar inför båtturen på eftermiddagen. Väntan på vår tur... Det blev för mycket och bågaren rann över för sonen. Personalen från Hjärnskadeförbundet var mycket förstående och frågade hur vi skulle agera för att undvika liknande situationer framöver.

På tisdagskvällen övertalade jag sonen att följa med och se trolleri på kvällen. Han blev extremt trött med mycket tvångssyndrom och "överhettning" av hjärnan. Han ramlade baklänges och hade slagit huvudet i golvet om inte personal från Hjärnkraft uppträckt vad som höll på att hända och tagit emot honom. Jag insåg att jag hade velat för mycket när jag övertalade honom att närvara vid trolleriet. Diskuterade detta med en annan mamma som sa att man måste hitta en balans mellan att tänja på gränserna vad ens barn förmår, utan att det slår över. Men att man inte är mer än människa och misslyckas ibland.

Det var få (inklusive jag själv), som trodde att min son skulle orka gå upp och sitta i bussen till Kolmården 08.30 dagen därpå. Utom underbart positiva Linnéa från Hjärnkraft som sa "Vad negativa ni är, det är klart att han kommer att vara med på Kolmården!" Linnea är ett levande exempel på att ingenting är omöjligt. Som när hon åker baklänges nedför trappor i sin rullstol...! Linnéas positiva energi smittade. Min son och jag försov oss och vaknade först 08.20. Jag såg den framkörda bussen genom stugfönstret. Väckte sonen: "Vill du följa med till Kolmården? Bussen är redan här, då måste vi skynda oss." 10 minuter senare satt min son i bussen (först av alla) och jag var på väg ned från matsalen med frukostmackor till bussresan. Förstår fortfarande inte hur det gick till. Rena magin!



Foton: Familjen Mårtensson.

Nästa dag hoppade vi över båtturen på förmiddagen men följde med till Trosa. När tröttheten slog in en halvtimme före planerad hemresa från Trosa och tvångssyndromet blev värre och värre, ställde Per-Erik från Hjärnkraft omedelbart upp och skjutsade hem oss. Jag vill inte tänka på vad som hade kunnat hända om han inte varit så flexibel. Hade inte personalen från Hjärnkraft varit så motiverade och intresserade att förstå och anpassa sig till min sons svårigheter, hade veckan kunnat ta en helt annan vändning och inte blivit så lyckad som den blev.

Vid flera tillfällen hade vi föräldrar och andra anhöriga samtalsgrupper. Trots att min son insjuknade efter ett fästingbett och TBE för fem år sedan var det första gången jag erbjudits samtal om vår situation och vilket stöd vi behöver. Det var oerhört värdefullt att få ta del av och dela erfarenheter med andra anhöriga. Jag blev imponerad över dessa fantastiska människor. Det var mer regel än undantag att föräldrarna hade blivit utbrända. Våra barn hade fått sina hjärnskador på olika vis och hade olika symtom, trots detta delade vi många erfarenheter. Gemensamt var att alla hade rollen av "projektledare" för sina funktionsnedsatta barn. Vi diskuterade vilket stöd vi önskade från Hjärnskadeförbundet och/eller andra aktörer som skulle avlasta oss i den rollen. Jag rekommenderar varmt andra familjer att åka på lägret!

Beatrice De Geer



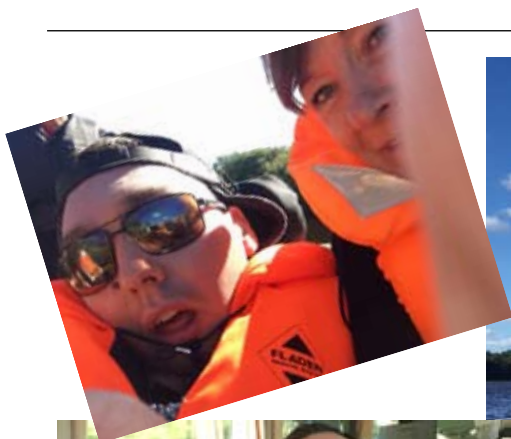
Åktur ner till stranden.

Sommaren 2017 kommer förbundet med största sannolikhet att genomföra ett nytt barn/familjeläger.

Vill ni följa med?

Intresseanmälan efter nyår. På förbundet hemsida och i medlemstidningen kommer information om 2017 års läger.

Kravet för att följa med är att hela familjen är/ blir medlemmar i förbundet. Detta eftersom vi ansöker om bidrag till förbundets medlemmar och att alla medlemmar är försäkrade på förbundets aktiviteter.



Robin ute med skolans flotte på sjön Grumlan och på utflykt till Hultsfred.

Foton: Birgitte Andersson.

En ny tradition har startat...

Hjärnkraft anordnar ungdomsläger med arbetslivsinriktning

För första gången anordnade Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft ett läger/kurs för unga vuxna på Ädelfors folkhögskola i mörka Småland. 12 yngre medlemmar med förvärvade hjärnskador tillbringade fyra dagar och tre nätter på denna fantastiska skola med anpassade lokaler, trevlig/tillmötesgående personal, god mat, bekväma sängar och härliga omgivningar.



Naturligtvis var det många olika orsaker till deltagarnas hjärnskador, vilka har resulterat i olika funktionsnedsättningar men med i stort sett samma behov: Träffa andra i liknande situation, umgås, ha roligt, utbyta erfarenheter, kunna vara sig själv.

Något som däremot inte var så populärt bland deltagarna var att sitta på föreläsningar. En del av tiden på Ädelfors ägnades åt arbetsmarknaden, hur/vad passar personer med funktionsnedsättning. Vilka regler gäller, vilka stödformer finns för arbetsgivare/arbetstagare?



Sista kvällen åt deltagarna en god buffé och blev underhållna av en trubadur.

I slutet av augusti hade vi sol och värme i massor. Först sista dagen blev vädret mer "normalt" med mulet och regn.

Utflykt gjorde vi så klart. En dag åkte vi med buss (naturligtvis var den handikappanpassad) till Rock-City i Hultsfred, ett imponerande museum om musikhistorien från 50-talet och framåt. Både svenska och utländska artister fanns representerade i samlingarna. Guldskivor-affischer-scenkläder-instrument -böcker/ foto- turnéfordon - allt fanns dokumenterat i denna fantastiska anläggning som vi "gamlingar" kanske hade mest glädje av.

På eftermiddagen styrdes bussen till Grumlan, en inte så liten sjö utanför

Vetlanda och skolans egna lilla utflyktsmål. Medhavd lunch - flottfärd - kaffe i gröngräset. Dagen avslutades med buffé i skolans fina matsal. En trubadur stod för underhållningen.

Detta var första året som Hjärnkraft anordnade ungdomsläger men antagligen inte det sista. Säkerligen skulle vissa saker utförts annorlunda, så när lägret genomförs nästa gång kommer säkert mycket att vara annorlunda mot detta första år. Något som vi råkade ut för var sjukdom hos några föreläsare, tråkigt för alla men tyvärr oundvikligt.

Läservärdarna

Rolf Forsen och Per-Erik Nilsson

Stort tack till:

- Helge Ax:son Johnssons stiftelse.
- Radiohjälpen.

ANNONS:

STROKE- OCH HJÄRN-SKADEREHABILITERING I SPANIEN

Enriched Life erbjuder ett kvalificerat och modernt rehabiliteringskoncept i en miljö med varmt klimat.

FÖRHANDBESKED OM ERSÄTTNING

Vi på Enriched Life hjälper dig kostnadsfritt att skriva ansökan till Försäkringskassan.

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



DU KAN FÅ ERSÄTTNING
FRÅN FÖRSÄKRINGSKASSAN

enriched life 

Konsekvenser

vid förvärvad hjärnskada

Utbildningsdag torsdag den 10 november 2016, kl. 08.30-16.00

Målgrupp: personliga assistenter, handläggare, vårdpersonal och andra som jobbar med och för personer med förvärvad hjärnskada samt kommun - landsting och regionpolitiker, medlemmar, närstående och andra intresserade

Plats: Bohmanssonsalen, Universitetssjukhuset i Örebro

Föreläsare:

*Per Hamid Ghatan, forskare och läkare inom
hjärnskaderehabilitering*

Susanne Johansson, person med egen skadeerfarenhet

Johan Appel, organisationspsykolog

Personal från Rehabiliteringsmedicinska kliniken, USÖ

Personal från Anhörigcentrum, Örebro kommun

Kostnad: 1.100 kr. Priset inkluderar mat och fika.

OBS! Medlemmar tillhörande Örebro länsförening deltar gratis, men betalar för lunch och fika
Medlemmar från andra Hjärnkraftsföreningar betalar 500 kr för ditt deltagande

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 anmälningdag: 1 november

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

Landet runt: Gävleborg Sommarfest i Bollnäs

Lördagen den 11 juni inbjöds medlemmarna i Hjärnkraft Gävleborg till sommarfest. Platsen var Långnäsparken, Bollnäs och 25 medlemmar hade trotsat det kyliga och blåsiga "sommarvädret". Men humöret var på topp hos alla, det bjöds på god mat och trevlig samvaro. En tipsrunda i parken, mellan skurarna, uppskattades och så gissades det hejvilt på vikten av karameller i en skål. Liten prisutdelning och kaffe med gobit avslutade en trevlig tillställning.

Karin Sjöholm, sekreterare.

Landet runt: FyrBoDal Slusscaféet i Trollhättan

Vi var sju glada damer från Uddevalla och Trollhättan som sammanstrålade vid parkeringen till Slussarna i Trollhättan. I sakta mak vi gick mot Slusscaféet och hittade en bra bord med utsikt mot slussen.

Under tiden som vi satt där och mådde gott, kom ett fartyg från Väneren för transport in i slussen och vidare ner mot Göteborg.

Text & foto: Mona

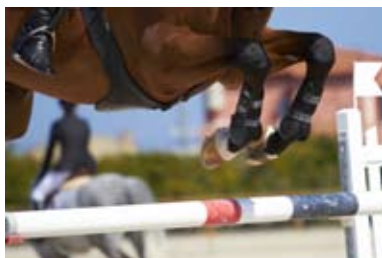


Hjärnskedeförbundet Hjärnkraft

Utbildar

Inbjudan till

Utbildningsdag i Karlstad om förvärvad hjärnskada



Tema: Konsekvenser vid förvärvad hjärnskada.

Plats: Karlstad Stadsbibliotek
(Västra Torggatan 26 i Karlstad).

Tid: Den 27 oktober 2016 kl. 9-16.30 (registrering från kl. 8.30).

Avgift: 800:- inkl. lunch/kaffe. (Medlemmar i Hjärnkraft senast den 1/6 2016 betalar 450:-).

Kontakt: Per-Erik Nilsson, 0704-41 32 55
eller per-erik@hjarnkraft.se.

Mer information? Program och anmälningsblankett finns på www.hjarnkraft.se.

Varmt välkommen!



ANNONS

Det är inte för sent att bli bättre

*Vi hjälper dig att ansöka
om ersättning*



neuroOPTIMA

Effektiv rehabilitering

efter **STROKE** och
traumatisk hjärnskada

NeuroOptima Forsk Rehab AB Tel. 040-400 950
kundservice@neurooptima.com
www.neurooptima.com/se



Wellamo

Kansliets klippa går i pension

Efter en diskbråcksoperation började Wellamo arbetsträna på Hjärnkraft 1996. Hon kunde inte fortsätta sitt stillasittande arbete som växeltelefonist på Huddinge Sjukhus. På Hjärnkraft kunde hon gå ifrån och växla med andra arbetsuppgifter. Efter ett halvår fick hon fast anställning och när hon nu går i pension efter förbundsstämman i oktober har hon varit Hjärnkraft trogen i 20 år.

Text:

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

Foto: Hjärnkraft, privat och
Dreamtime nedan.



Favoriten...

Många som ringt till Hjärnkraft har mötts av Wellamos röst i växeln. För många har det också stannat där. Någon att prata med som förstår det man gått igenom är en av Hjärnkrafts viktigaste funktioner. Denna har Wellamo haft under alla år. Det kan ha tagit timmar, hon har ibland hänvisat vidare, men framför allt har hon lyssnat.

– Några samtal har jag inte kunnat släppa, säger hon. Som den man i medelåldern som genomgick en höftoperation. Det

uppstod komplikationer redan innan man påbörjat operationen, och teamet frågade den redan halvt sovande mannen om han ville att man skulle fortsätta. Under operationen fick han hjärtstillestånd, syrebrist och en svårt hjärnskada. Det var en gammal arbetskamrat som inte släppte kontakten och hon ringde till Wellamo. En dag när hon kom till vårdavdelningen där han låg såg hon hur svettig mannen var och misstänkte att han hade ont. När hon vände på honom såg hon ett liggsår på ryggen som var stort som en knytnäve. Vänner ringde Wellamo flera gånger. Till slut fick mannen komma till en nyöppnad gruppbostad.

Bortsett från att vara klippan i växeln har Wellamo arbetet med medlemsregistret och bokföringen. Detta var helt nytt för henne när hon kom och hon fick lära sig allt från grunden, framför allt av Christina Axelsson som då var revisor och Kim Nordlander som var kanslichef.

– När jag började 1996 fanns en sådan framtidstro. Assistansreformen hade just kommit och det fanns en sådan stolthet

över vart vi kommit i Sverige. Det var roligt att vara med under de åren, Ingvar Jönsson hade tagit över som ordförande, men Gertrud var fortfarande nära och vi hade mycket kontakt. Som Ingvar och hon åkte land och rike kring. Nu är de borta, liksom Marianne Nordström, Rolf Dietman, Nils Wilselius, Evald Larsson och Ulf Carlsson.

– Ja, det är många fantastiska personer jag mött i Hjärnkraft som inte längre finns med oss, säger hon. Men det som gör mig beklämd är att det känns som vi är tillbaka till ruta ett med en assistans som under många år har urholkats och många som inte får rehabilitering. Det är återigen svåra samtal, där man inte kan ge några bra råd.

– När jag började förknippades Hjärnkraft framför allt med de svårast skadade. Under de här åren har vi blivit en organisation för alla, barn, vuxna, äldre, både lätta och svåra skador. Vi har också blivit tydligare i att vi arbetar för anhöriga. En av de saker jag bär med mig är när Hjärnkraft i samband med Hjärnans år 1999 tände

1 000 ljus i trappan på Sergels Torg. Det var Gun-Britt Kristianson som höll i det.

När Wellamo går i pension har hon lovat att fortsätta jobba några timmar i veckan, bland annat med utskick av minnesadresser, böcker som sålts via webbshopen och arkivering av handlingar.

– Jag kan ärligt säga att jag tycker det är roligt att gå till jobbet, säger hon. Även om jag fortsätter komma till Hjärnkraft några dagar i veckan ska det bli skönt att slippa vakna till väckarklockan varje morgon.

– Något jag kommer att sakna är stämorna och ordförandekonferenserna. Att få träffa alla man pratar med i telefon. Och inte att förglömma dansen.

Några danspartners genom åren som Wellamo nämner är Curt Nilsson från Skellefteå, Jörgen Gelin från Sörmland och Bengt-Göran "Bengan" Gräsberg från Örebro. Men så har Wellamo också i sin ungdom arbetat som servitris, bland annat på nattklubben Malmen i Stockholm.



Det känns som vi är tillbaka till ruta ett med en assistans som under många år har urholkats och många som inte får rehabilitering."



På jobbet.



Bodil Gren, Marie-Jeanette Bergvall och Wellamo på stämma 2004.



Studiebesök i Umeå 2007.



Invigning av kansliet 2007.





Bokläsning
ute i vackert
väder. Foto:
Ulrika.



Text: Christina Andersson. Foto: Mathias



De först öppnade
rätta lösningarna
får Sverigelotter
och var inskickade
av Elma Weez-
epoel i Sandared,
Per Johansson i
Robertsfors och
Barbro Liljegren i
Kalmar.

Grattis och lycka
till vid skrapnin-
gen!

Kryssred.



Paketerbjudande – skolor

Nu kan vi erbjuda tre material som underlättar arbetet i skolan för både lärare och elever med förvärvad hjärnskada.

Specialpedagog Cristina Eklund har skrivit de tre böckerna:

- ◊ Att se sina framsteg
- ◊ Att samtala
- ◊ Hur är det för dig?
- ◊ Hur är det för dig?

Beställ alla tre skrifterna till paketpris i webbshoppen på www.hjarnkraft.se.
Kontakta gärna kansliet på tel 08 - 447 45 36 vid eventuella frågor.



Nästa nummer

av Hjärnkraft utkommer den 12 december.
Sista dag för manus till nr 4-16 är den

7 november.

Välkomna med manus till: kerstin@hjarnkraft.se

Flyttat eller bytt e-post?

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



Ill: dreamtime.com

Hjärnkrafts skrifter

Hjärnkraft arbetar för att öka kunskapen om förvärvad hjärnskada och de svårigheter en skada kan ge även lång tid efter att den inträffat.

Med stöd från Specialpedagogiska skolmyndigheten har Hjärnkraft tryckt material som underlättar arbetet i skolan för både lärare och elever med förvärvad hjärnskada.

Att se sina framsteg – ett skattningsmaterial för att utvärdera förmågor och funktioner.



Boken **Att se sina framsteg** finns nu också på engelska

Recognising My Progress - a method to estimate your strength and needs after brain injury.

Att samtala – ett informationsmaterial om de vanligaste svårigheterna efter en förvärvad hjärnskada som underlättar samtalet med kamrater och andra.



Hur är det för dig - att underlätta för elever med förvärvad hjärnskada.



Materialen är skrivna av specialpedagog Cristina Eklund.



Vanlig hjärnskakning - att leva med lätt traumatisk hjärnskada

Sofie Wennberg beskriver hur hon skadades och hur det påverkar hennes liv. Ett avsnitt om lätta traumatiska hjärnskador har skrivits av Britt-Marie Stålnacke, överläkare vid Neurocentrum, Norrlands universitetssjukhus.

Beställ på www.hjarnkraft.se i webbshoppen.
Det går också bra att ringa Wellamo 08-447 45 36 eller mejla wellamo@hjarnkraft.se



Hur jag dog - och fick klart för mig hur allt hänger ihop

Hur jag dog handlar om Niklas Ekdals liv och konsekvenserna efter sammanstötningen då han fick en hjärnskakning på fotbollsplanen. "Det är som att bli påkörd av X2000... allt svartnar när jag smäller i marken".

Text: Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjarnkraft.se



Hur jag dog av
Niklas Ekdal ges ut
av Brombergs förlag
ISBN:9789173377744.

I boken får läsaren följa hur det är att växa upp i en liten ort och gå i skolan där pappan är rektor och hur pojken med läshuvud läser vidare och blir framgångsrik journalist. Ekdal beskriver resor runt om i världen, händelser i stort och smått och ger en inblick i hur vården fungerar för en person som fått en hjärnskakning och drabbats av depression.

Dagen efter sammanstötningen kan han inte läsa. Hjärnskakningen går inte över utan påverkade honom och hans liv allt mer. Efter ett år känns konsekvenserna så allvarliga att han tar en överdos tabletter men räddas i sista stund av två poliser som söker efter honom trots att deras arbetspass är över.

Boken är tillägnad de cirka 1500 personer som tar livet av sig varje år i Sverige. Men boken handlar också om att vara en överlevare och välja livet. Och att våga prata om självmord. Sedan boken kom ut har Niklas Ekdal givit intervjuer och hållit föreläsningar för att bryta det tabu som fortfarande finns kring självmord även om debatten blossat upp i samband med vissa uppmärksammade fall. Han skriver att det behövs fler konkreta insatser och mer kunskap om hur vår mystiska hjärna fungerar för att lyckas minska antalet fall.

"Självmord är det sorgligaste av allt slöseri. Livet far tillräckligt hårt fram ändå utan att vi behöver förkorta det. Kan man rädda en människa från den olyckan, eller bli räddad själv, kommer alltid lindring och nya chanser".

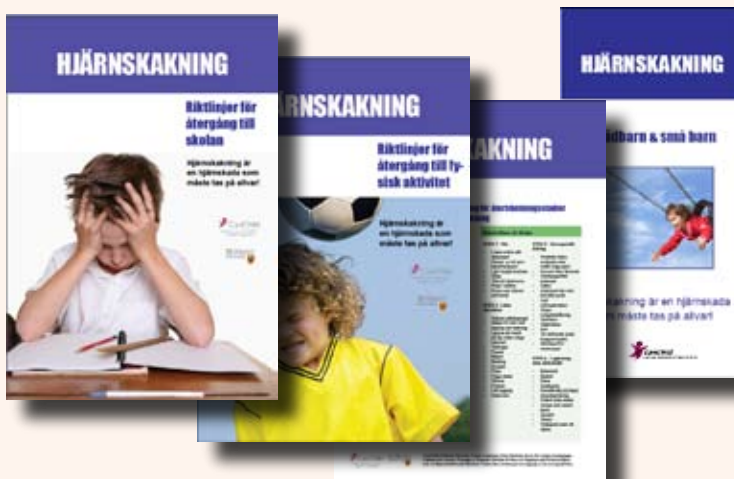


Niklas Ekdal.
Foto: Casia Bromberg

Riktlinjer för återgång till skola eller fysisk aktivitet efter hjärnskakning

Nytt för barn & unga

Hur länge bör barn och unga vila efter en hjärnskakning? Och hur kan de succesivt återgå till skola eller fysisk aktivitet. I materialet finns tips på vad man ska tänka på efter en hjärnskakning och lämpliga aktiviteter.



Materialet Hjärnskakning består av fyra delar:

1. Riktlinjer för återgång till skola
2. Riktlinjer för återgång till fysisk aktivitet
3. Aktivitetsförslag anpassade till de olika stegen utifrån ålder
4. Spädbarn & små barn.

Materialet är framtaget på svenska av Nationella Nätverket för Barn och Ungdomar med Förvärvad Hjärnskada och Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.

Materialet finns att beställa/ladda ner i webbshoppen på www.hjarnkraft.se

Hjärnkrafts läns- och lokalföreningar och "Hjärnet"

Ny kontaktperson eller adress? Mejla ändrade uppgifter till: info@hjarnkraft.se

Hjärnkraft i Gävleborg

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

Hjärnkraft i Jämtland

Yvonne Olofsson
Tel: 0693-313 12, mobil: 070-805 93 93
e-post: olofsson2@live.se

Hjärnkraft i Jönköping

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

Hjärnkraft Blekinge

Ingrid Åkesson
Tel: 0702-44 55 85
e-post: i.akesson49@hotmail.com

Hjärnkraft i Kalmar

Kansliet, tel: 0480-292 84
Fax: 0480-274 64
e-post: hjarnkraftikalmar@fsokalmarlan.se
hemsida: www.kalmar.hjarnkraft.nu
Hjärnet: Kerstin Svensson
Tel: 0499-208 88
Birgitta Rolfsdotter
Tel: 0485-404 99
Carolina Melz, 076-316 98 59

Hjärnkraft i Norrbotten

Ingemar Johansson
Mobil: 070-534 53 88
e-post: ingemar.johan@telia.com
Hjärnet: 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.se
Hjärnet: Per-Erik Nilsson

Hjärnkraft i Skåne

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

Lund

Kansliet, tel 046 - 32 30 90
e-post: hjarnkraft.skane@tele2.se
Christina Schalin
Tel: 070-447 22 87
e-post: b.christina.schalin@gmail.com

Hjärnkraft i Stockholm

Kansli, tel: 08-447 45 31
e-post: kansli@sthlm.hjarnkraft.se
Hjärnet: Mats Schalling
Tel: 0768-76 27 16

Hjärnkraft i Södermanland

Mona Sandström
Tel: 016-741 64
e-post: jogero25@yahoo.se

Hjärnkraft i Värmland

Kansliet, tel: 054-184 185
e-post: hjarnkraftvarmland@telia.com

Lokalförening Karlstad

Anette Aronson
054-184 185
hjarnkraftvarmland@telia.com
Hjärnet: Gunilla Axelsson
e-post: axelsong@hotmail.com

Hjärnkraft i Västerbotten

Maria Lundqvist Brömster
Tel: 070-361 00 02
e-post: marialundqvistbromster@hotmail.com
hemsida: vasterbotten.hjarnkraft.nu
Hjärnet: Linda Hellqvist och
Ann-Catrin Dannberg
e-post: kontakt@hjar.net

Lokalförening Umeå

Camilla Vänman
070-665 49 66
Nätet: www.hjar.net
e-post: millascot@hotmail.com

Lokalförening Skellefteå

Curt Nilsson
070-631 53 41
e-post: curt47@live.se

Hjärnkraft i Västra Götaland

Richard Norling
Mobil: 0700-62 96 89
E-post: richard.norling@gmail.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 Fyrbodol

Kansliet, tel: 0522-194 40
e-post: hjarnkraft.fyrbodol@brevet.nu
Hjärnet:
Anna Jansson, tel: 0522- 177 83
e-post: anja79@telia.com

Lokalförening Skaraborg

Jan-Olof Dahlin
Tel: 0730-20 12 31
e-post: jan-olof.dahlin@telia.com
Hjärnet: Mathias Andersson
tel: 0703-32 15 25

Lokalförening Borås Sjuhärad

Jan-Olof Dahlin
Tel: 0730-20 12 31
e-post: jan-olof.dahlin@telia.com

Hjärnkraft i Örebro

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



Foto: Dreamstime.



Inbjudan

Lotsträff den 12-13 november!



Hjärnkraft bjuder in till en första träff under helgen den 12-13 november 2016 i Hjärnkrafts lokaler i Stockholm.

Vad är en lots? Jo, det är en person eller familj som ska stötta en familj där en person nyligen fått en förvärvad hjärnskada.

Vi ska under helgen ta fram, skapa ett första utkast till vad som krävs för att bli "lots", vad som behövs i utbildningsväg, handledningsönskemål osv.

Vi söker dig/er som inte deltagit i Hjärnkraft aktivt tidigare och vill delta med nya krafter och bidra till förändring för andra och gärna delar med dig av egna erfarenheter.

Låter det här som något för dig?

Mejla ditt intresse så snart du har bestämt dig till hej@annhellstromer.se. Dock **senast den 14 oktober 2016** så att vi hinner beställa resor, övernattning mm. Antalet platser är begränsade.

Hoppas att du/ni hör av er snart och välkommen till Stockholm.

Tema: Vad krävs för att bli lots för en familj där en person fått en förvärvad hjärnskada?
Plats: Hjärnkrafts kansli, Nybohovsgränd 16, i Stockholm
Tid: 12-13 november 2016
Info: Mejla gärna Ann Hellströmer; hej@annhellstromer.se

Välkommen!

Ann Hellströmer och Sofie Wennberg