

HJÄRNMKRAFT

3-2022

Utgges av Hjärnskaedeförbundet Hjärnkraft

www.hjarnkraft.se

Tema Anhörig:

Vadå, personkrets två?



**Hjärnkrafts
barn- & familjeläger
firar 10 år**

BOKTIPS!

Väck läslusten med lättläst!

Vinnare av
Lättlästpriset
2022



En jul tillsammans

Det är december och Maj och Lennart njuter av sitt första gemensamma julstök. Men Maj kan inte sluta tänka på det där Lennart sa på första advent. Om att de kanske skulle ta och gifta sig. Nog är de för gamla för det? Boken är en fristående uppföljare till *Sköna Maj* som har lovordats som högläsningsbok och som vann Lättlästpriset i år.

Släpps
i november



Sommaren på Österlen

Jan är beredd på tristess när han en sommar på 60-talet följer med sina föräldrar till huset de hyrt. Men så möter han Ivar och får istället en sommar fylld av hyss, skrapår och äventyr. Är ryktena om de som bor i trakten verkligen sanna? Pojkarna ska ta reda på sanningen på egen hand. *Sommaren på Österlen* är Mikael Bergstrands första bok på lättläst.



Minnen och fantasier

av Skrivargruppen på Kulturcentrum Skåne

Den lättlästa novellsamlingen *Minnen och fantasier* kretsar kring teman som minnen, kärlek, rädsla, sorg och fantasi. Det är noveller med stor bredd i stil och uttryck som alla fängslar och berör.

Boken innehåller även korta texter där varje författare ger sina tankar om skrivande och tips till andra som vill börja skriva.



Fest med förhinder

Rolf och Ingrid drömmer om en trädgårdsfest till Ingrids födelsedag. Men hur ska det bli fint när grannen vägrar städa sitt skrotupplag till trädgård? Och hur ska de hinna nu när Ingrid inte längre är hemmafru. Kommer det alls bli en fest? *Fest med förhinder* är varm feelgood från 60-talets svenska landsbygd.

LL-FÖRLAGET

Lätt att läsa. Lätt att förstå.

Finns att köpa i nätbokhandeln och på ll-forlaget.se

INNEHÅLL #3

04 LEDARE

06 ANHÖRIGTEMA

Vadå, personkrets 2?
Här berättar en mamma och en pappa om sin kamp.

10 ANHÖRIGVERKSAMHET

Hjärnkrafts arbete för att stötta anhöriga beskrivs.

13 DIGITAL KURS

Hjärnkrafts första digitala kurs
Psyk-E bas Anhörig finns till
introduktionspris och extra
förmånligt medlemspris.



15 NOTERAT

Kort om föreningar & sektioner
samt annat smått och gott.

18 NKC RAPPORT

Bygger upp samarbete med alla
intressenter och aktörer.

20 UTBILDNING

Rehabilitering av unga - På väg in i
vuxenlivet den 6/10.

22 BARN- OCH FAMILJELÄGER

Lägre firar i år 10 år.

26 FÖRBUNDSSTÄMMA

Dags att träffas för att staka ut
vägen inför 2023-24.

24 FRÅGA HJÄRNKRAFT

Om rehabilitering efter
hjärnskada.

25 KONFERENS I

Lätt och medelsvår hjärnskada
Erfarenheter, konsekvenser, nuläge

28 LANDET RUNT...

Kalmar på resa
Västra Götaland arrangerar läger
Göteborg på Botaniska mm

29 HJÄRNTRAMPET

I år utvidgat till all rörelse och
aktivitet. Häng med du också!

29 KONFERENS II

Att leva hela livet, i Göteborg

32 SOMMARKRYSS facit

REHABILITERING MED HELHETSSYN OCH VÄRME

10-års
jubileum!

SolyMar Hoteles i Calpe, Spanien
Vackert beläget precis
intill Medelhavet.

Välkommen till oss i Calpe!

Rehabilitering 2-4 veckor, individuellt och i grupp (max 12 deltagare).

Helhetssynen är grundläggande i vår rehabilitering
vilken anpassas efter just dina behov, förutsättningar
och önskemål både fysiskt, mentalt och socialt.
På plats möter du ett specialiserat, kunnigt och enga-
gerat rehabteam som tillgodoser att din rehabperiod
ger dig det du behöver.

Vi ger stöd och information till dina närstående genom
samtal, föreläsningar och möjlighet till egen aktivitet
som SPA och SPA-behandlingar, träning och utflykter.
Nytt för i höst är en guidad vandring genom det
fantastiska bergslandskapet som omger Calpe och
närliggande byar.

Staden Calpe har en utmärkt kombination av historia
och modernitet. Den tidigare fiskebyn är i dag delad
i en äldre del med små gränder, restauranger och
butiker och en modernare del med affärer och restau-
ranger från världens alla hörn. Ute i Medelhavet reser
sig den vackra klippan Ifach 332 m.ö.h.

Boende på hotell**** med halvpension.

Hotellet håller mycket hög kvalitet och ligger direkt
invid den långa sandstranden och plattlagda strand-
promenaden.

Ni kan även boka kort- eller långtidsboende på något
av våra fina hotell, med eller utan aktiviteter.

Vi är behjälpliga med ansökan om förhands- och
efterhandsbesked för finansiering.

Varmt välkomna att besöka vår hemsida
eller kontakta oss för pris och mer information.



CercaDeTi Rehab AB

0766-470 447 • info@cercadeti.se

www.cercadeti.se

Rehab i Calpe sedan 2012

HJÄRNKRAFT

- Nr 3 2022

Ansvarig utgivare

Leif Degler

Chefredaktör

Kerstin Orsén

Redaktionskommitté

Leif Degler, Cecilia Boestad,
Marie-Jeanette Bergvall, Pia Delin
och Kerstin Orsén.

Grafisk form & layout

Kerstin Orsén

Omslag

Hjärnkrafts barn- och familjeläger.
Foto: Ulrica Abrahamsson.

Adress

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
Nybohovsgränd 12, 1 tr
117 63 Stockholm

Telefon: 08-447 45 30

Tel.tid: må - tors kl 10-16

E-post: info@hjärnkraft.se

Hemsida: www.hjärnkraft.se

Utgivningsplan

2022	deadline	utgivning
nr 1	17/1	24/2
nr 2	2/5	15/6
nr 3	15/8	26/9
nr 4	24/10	2/12

Annonser

Bengtsson & Sundström Media

Tel: 08-10 39 20

E-post: hjärnkraft@bs-media.se

Prenumerationspris

250 kronor per år.

Medlemsavgift:

Enskild 220 kronor/år.

Familj (på samma adress)
340 kronor/år.

Plusgiro: 90 05 07-5

Hjärnskadefonden,

90-konto för insamling:

PG 90 05 07-5



Tryck

Mixi Print AB 2022.

ISSN 1651-5714

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



HK LEDARE - SIGNERAT

Välkommen till för- bundsstämman 2022



Leif Degler

I skrivande stund är det knappt en månad kvar till stämman. Det ska bli roligt att få träffa alla igen och kunna utbyta tankar och ideer om det som varit likväl det som kommer.

Det har onekligen hänt en hel del det senaste året då vi bland annat har startat upp NKC, Nationellt kompetenscenter - förvärvat hjärnskada, skapat en utbildningsplattform, hållit digitala utbildningar med lyckat resultat med mera, med mera. Dessutom representeras Hjärnkraft i olika centrala frågeställningar för Funktionsrätt Sverige där vi medverkar aktivt i olika samverkansgrupper som till exempel SJ, Trafikverket, Skolan, Försäkringskassan med flera.

EN ANNAN VIKTIG PUNKT att nämna är att den så kallade NAG/TBI - gruppen där jag själv har varit med



FOTO: MELKER DAHLSTRAND/SVERIGES RIKSDAG.

nu har skickat in sitt underlag till SKR för granskning. Med detta menas att nationella arbetsgruppen för traumatisk hjärnskada har uppdaterat och tagit fram nya riktlinjer för behandling. Ett arbete som tagit drygt 1,5 år och där vi kontinuerligt träffats två halvdagar i veckan. Gruppen består av 33 olika specialister och där jag själv representerar patientgruppen. Mycket intressant och viktigt arbete! Det kommer att bli många turer till i olika konstellationer, men det verkar kunna gå undan.

Under hösten kommande år hoppas vi att nya riktlinjer kan implementeras, vilket också det blir ett omfattande arbete. Det är inte bara kunskapsöverföring utan också en utbildningsinsats så att alla kan ta till sig helheten oavsett vilket arbetsområde man tillhör.

VI DRAGIT ÖVER lite med utgivningen av detta nummer av Hjärnkraft vilket man kanske kan tycka något om men där en av anledningarna är att det funnits (finns) väldigt mycket att göra trots våra interna prioriteringar.

En annan orsak är resultatet av valet som vi tänkt ge en kort kommentar om. Men som alla vet så är vi inte där ännu. Det som verkar stå klart är att det blir ett regeringsskifte. Förhandlingar pågår som bekant. Riksdagens högtidliga öppnande, det vill säga starten på riksdagens arbetsår, är den 27 september.

Ett annat faktum är att det i över etthundra kommuner blir nytt styre. Alltså i cirka en tredjedel av alla Sveriges kommuner. Och som bekant går ingenting smärtfritt, det ges och tas - som i alla förhandlingar.

I Göteborg arrangeras under hösten konferensen Att leva hela livet med fokus på anhörigas situation. Läs också om våra medlemmar Anders och Annikas kamp för sin son i artikeln på sidan 6.

AVSLUTNINGSVIS VILL JAG rekommendera er att gå in på vår webbplats för att ta del av de utbildningar som ges i höst där en del är digitala och andra med fysisk närvaro. De håller alla en mycket hög klass. Passa på att sprida budskapet till nära och kära eller varför inte till de olika professionerna där etablerad kontakt finns.

Allt gott!

Ett liv som räddas ska också levas!

Leif Degler
Förbundsordförande



Det jag vill är att Eric ska få det stöd och den hjälp han behöver, då skulle jag också må bra".

Var är skyddsnetet när det behövs som mest?

ANHÖRIGA

Vadå, personkrets två?

Att vara anhörig är en ständig kamp, tycker Anders och Annika, två av Hjärnkrafts medlemmar. De har en vuxen son med förvärvad hjärnskada. Föräldrarna berättar att det finns kommunbeslut med rätt motivering och genomförandeplan som är bra och genomarbetade, men att insatserna inte genomförs.

Text: Cecilia Boestad
cecilia.boestad@hjarnkraft.se

Hjärnkraft har startat upp en sektion för anhöriga till personer med förvärvad hjärnskada. På ett av de digitala mötena som anordnades av sektionen under våren, deltog Anders och Annika. De har en vuxen son, som vi kan kalla Eric, som är drabbad av förvärvad hjärnskada. Eric har stora problem att klara sig själv i

vardagen, varför han har blivit beviljad insatser enligt LSS (lagen om särskilt stöd) personkrets 2.

I beslutet står att: "Eric förstår inte att han ska gå upp på morgonen, duscha o klä sig. Han förstår inte hur han ska göra när han ska laga frukost eller andra mål och har behov av ständig guidning för att klara sin vardag".

De senaste fem åren har Annika och Anders upplevt att det varit en ständig kamp för sonens rätt till de insatser han blivit beviljad.

– Vi slåss för Erics rätt till ett värdigt liv, säger Anders och Annika.

ERIC ÄR BEVILJAD INSATSER enligt LSS. I detta beslut finns en mängd olika insatser som Eric har rätt till men som inte utförs som det är tänkt. Anders, Erics pappa är god man åt sin son och har två gånger anmält till IVO att sonen inte får de insatser han är beviljad och har behov av.

I en av skrivelserna till IVO redogör Anders för de brister de upplever i omsorgen om sonen på boendet där han befinner sig.

Utdrag ur anmälan: "...med rätt kunskap om Erics funktionsnedsättning och därmed kompetens att vidta de åtgärder som krävs, kan Eric utvecklas på samtliga

områden och därmed få ett värdigt liv, efter det att han räddats till livet. Kommunen har under åren som gått, aldrig tillsett att detta blivit verklighet, trots de beslut som tagits och att de genomförandeplaner som upprättats varit oklanderliga”.

IVO:S SVAR på skrivelsen blev att ”de i nuläget inte kommer att genomföra någon tillsyn av verksamheten utan att klagomål på verksamheten ska skickas direkt till ansvariga för boendet.

– Det är ju precis vad jag gjort genom åren utan att ha fått till stånd någon förändring, säger Anders i upprörd ton.

Efter den första kontakten med Anders och Annika under våren 2022 så har det några månader senare hänt en del vad gäller Erics boende bland annat och Anders är försiktigt optimistisk. Det har kommit en ny chef på LSS-boendet där Eric bor och de har hunnit med två möten för att diskutera sonens situation.

– För första gången känner jag mig lyssnad på, säger Anders och ler ett försiktigt leende.

Anders är positiv och optimistisk till att enhetschefen och metodutvecklaren har uppfattat vad som felat och att de har ambitioner att ändra på det. Den skepsis han dock har kvar är om det är möjligt för personalen på boendet att införskaffa den kompetens som krävs.



FOTO: PEXELS.

Annika är mer skeptisk efter att ha besökt sonen under gårdagen och upplevt situationen lika usel som tidigare.

– När jag pratade med enhetschefen igår sa hon att det kommer ta tid att förändra situationen och att vi måste ha tillförsikt vilket jag har svårt att känna efter allt som hänt, säger Annika uppgivet.

Forts. nästa sida. ➔

ANNONS



Linnéa och Josef Carlssons stiftelse

beslutar i december 2022 om utdelning av bidrag

Bidrag kan utgå till:

Barn och ungdomar (enskilda personer) dock företrädesvis barn med CP, som pga. sitt handikapp är i behov av ekonomiskt stöd till vård, uppehälle, fostran eller utbildning (även till föräldrarnas rekreation).

Bidrag ges endast till personer under 25 år. Funktionshindret skall vara av **neurologisk** karaktär dvs. *orsakad av funktionsnedsättning i hjärnan, ryggmärg, perifera nerver eller i musklerna*. Bidrag ges inte till allergier, syn- eller hörselskador, reumatism eller diabetes om inte samtidigt neurologiskt funktionshinder finns. Vid prövning av ansökan tillämpas vissa inkomstgränser. Bidrag ges **inte två år i följd** och utgår endast under förutsättning att det användes **efter** tidpunkten för styrelsens beslut och full betalning gjorts först därefter. Läkarintyg skall insändas tillsammans med ansökan.

Stiftelser eller ideella föreningar vars huvudsakliga uppgift är att stödja barns eller ungdomars behov i angivna hänseenden. *Bidrag kan inte ges till institutioner och dylikt som har stat, kommun eller landsting som huvudman.*

Föräldralösa (helt föräldralösa), mindre bemedlade barns uppfostran och utbildning

Bidrag ges endast till personer som vistas i Sverige. Upplýsingar och ansökningsblanketter erhålles efter hänvändelse till stiftelsen, Kronborgsgatan 2 C, 252 22 Helsingborg eller e-post ljc@carlssonsstiftelse.se. OBS! Ange om ansökan gäller för **enskild** eller **förening**. Tfn: 042-21 70 19.

Ansökan kan göras direkt på vår hemsida www.carlssonsstiftelse.se där även blanketter för nerladdning finns.

Ansökan skall ha inkommit till stiftelsen **senast den 15 oktober 2022**

Skriftligt besked om beslut sänds till sökanden efter styrelsens sammanträde i början av december 2022.



På två möten med nya enhetschefen har också Magdalena Jämtheden, metodutvecklare funnits med.

– Som metodutvecklare arbetar jag inom kommunen för personer som är beviljade LSS insatser, på tre olika nivåer, berättar Magdalena.

Hon handleder personalen, arbetar med verksamhetsutveckling framför allt när det startas nya verksamheter samt med organisationsutveckling. Anledningen till att hon inte kopplats in tidigare vad gäller Eric är att funktionen metodutvecklare inte funnits tidigare där han bor.

– Jag och mina kollegor tycker det finns väldigt lite kunskap, i de olika verksamheterna, om personer med förvärvade hjärnskador. Vi skulle gärna förkovra oss mer om det gick, berättar Magdalena.

"GÖR VAD SOM KRÄVS"

Funktionen Hjärnskadekoordinator riktar sig till personer med förvärvade hjärnskador och deras närstående. Syftet är att erbjuda en resursperson för information, stöd och samordning i kontakt med vårdgivare och myndigheter.

Stödet ska vara personligt anpassat, följa den enskilde över huvudmannagränser mellan olika aktörer och följa personen så länge behovet av insatser kvarstår.

Hjärnskadekoordinatören gör vad som krävs för att klienten ska få sina behov tillgodosedda och kunna leva ett så självständigt liv som möjligt.

Se även sid 14.

Personer med kognitiva funktionsnedsättningar faller lätt mellan stolarna vilket Hjärnkraft försöker belysa och avhjälpa med olika utbildningsinsatser till exempel.

ANNIKA BLIR LEDSEN varje gång hon kommer till Erics boende och ser honom sittandes i soffan otvättad och inte påklädd med TV:n påslagen.

– När jag påpekar detta för personalen säger de att han inte vill klä på sig eller göra något annat än att titta på TV men det är ju detta som är hans problem, säger hon.

Annika tycker att det saknas personal som "är engagerad och gör det som ska göras". När hon kommer för att hälsa på Eric tycker personalen ofta att hon kan ta över och hjälpa sonen med sådant som det är bestämt att personalen ska göra. Det gör henne ledsen och frustrerad.

– Vi har bra genomförandeplaner där det tydligt står vad personalen ska hjälpa Eric med, men det händer ingenting. De förstår inte att de inte kan fråga honom vad han vill, eftersom initiativlösheten är en av hans största kognitiva funktionsnedsättningar, säger Annika med trötthet i rösten.

ANDERS HOPPAS NU att det ska bli bättre för Eric med Magdalenas hjälp och stöd. Vad gäller stödinsatser till sig själv, tycker Anders sig inte behöva något speciellt.

– Det jag vill är att Eric ska få det stöd och den hjälp han behöver, då skulle jag också må bra, säger Anders.

Annika har deltagit i en stödgrupp med andra anhöriga till personer med förvärvad hjärnskada.

– I stödgruppen hade vi olika teman som vi pratade om och som rörde oss alla som anhöriga, berättar Annika. Hon tycker det är skönt att få prata med andra personer i liknande situation som hon själv.

SAMTALSLEDAREN I ANHÖRIGGRUPPEN heter Annika Abrahamsson och arbetar som hälso- och sjukvårdskurator inom habilitering och hälsa i Göteborg.



FOTO: DREAMSTIME

– Grundproblemet är kompetensbrist. Det är svårt att få tag på personal och då anställer de i princip vem som helst, berättar Annika Abrahamsson och lyfter fram hur viktigt det är att jobba metodiskt och pedagogisk med personer med kognitiva funktionsnedsättningar.

En av de viktigaste faktorerna för att uppnå god kompetens tror Annika är att höja lönen och statusen för de som arbetar med målgruppen.

Hon tycker inte att det är en god idé att blanda personer med förvärvad hjärnskada, psykiatriska diagnoser eller personer med intellektuella funktionsnedsättningar.

– Risken finns att personer med förvärvad hjärnskada hamnar mellan stolarna eftersom de kognitiva funktionsnedsättningarna är luriga att förstå sig på och kan vara svårare att uppfatta, säger Annika Abrahamsson. Hon välkomnar Hjärnkrafts initiativ med digitala utbildningsinsatser för att höja kompetens och kunskap om förvärvade hjärnskador.

KONTAKTEN MED HJÄRNKRAFT och sektionen för anhöriga har gett stöd och energi att fortsätta kämpa.

– Anledningen till att vi vill vara med i den här artikeln är, att vi hoppas att det ska bli känt i samhället, att det skyddsnät som alla tror finns, inte finns då det gäller drabbade av förvärvad hjärnskada och de anhöriga, säger Anders.

Han hade önskat att det funnits en samhällsfunktion som kunde vara behjälplig i allt vad som kan snurra i en lekmanns hjärna såsom rehabilitering, personlig assistans, daglig verksamhet och boende det vill säga precis det som en hjärnskadekoordinator arbetar med.

Hjärnkraft arbetar ihärdigt sedan många år för att det ska finnas Hjärnskadekoordinatorer i samtliga regioner.

Många anhöriga vet inte att det finns stöd att få

En ny broschyr för anhöriga lanserades i maj 2022. Den har utarbetats inom ramen för Sveriges Kommuner och Regioners (SKR) projekt Kraftsamling psykisk hälsa – i samverkan mellan kommuner, regioner, föreningar och Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka). Broschyren hittas på <https://anhr.paraiba.se/ny-broschyr-for-anhoriga-fran-skr/>

Här finns också Anhörighandboken, en webbaserad handbok med syfte att förmedla kunskap och råd i anhörigfrågor.

Ambitionen är att vara ett teoretiskt och praktiskt verktyg för alla som kommer i kontakt med eller vill veta mer om anhörigvård och anhörigstöd.



<https://anhr.paraiba.se/ny-broschyr-for-anhoriga-fran-skr/>

ANNONS

Kom igång med träningen!

Våra fysioterapeuter har lång erfarenhet inom neurologi och startar grupper successivt under terminen.

Vi arbetar efter de senaste rönen med bland annat mCI terapi.

Ljusa lokaler, lugn miljö och härlig stämning!



Varmt välkomna att kontakta oss T. 086308350.

Furuhöjden Hälsa och Rehabcenter Enhagsvägen 16 Täby

www.furuhojden.se



PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM



FOTO: DREAMSTIME

HJÄRNKRAFTS ANHÖRIGVERKSAMHET

Hjärnkraft vill skapa bättre förutsättningar för anhöriga till personer med förvärvad hjärnskada

Människor som lever med förvärvad hjärnskada behöver ibland mycket stöd i sin vardag. Att vara nära anhörig till en svårt sjuk person kan många gånger vara ett hårt arbete rent fysiskt men framför allt innebär det en psykisk påfrestning, eftersom det innebär att åka med på nästan samma känslomässiga berg- och dalbana som personen med förvärvad hjärnskada, men ändå hela tiden stå vid sidan om.

Text: Cecilia Boestad
cecilia.boestad@hjärnkraft.se

Hjärnkraft har flera år i rad sökt och fått statsbidrag från Socialstyrelsen speciellt för att kunna utveckla vårt anhängstöd. Genom vårt arbete önskar vi bidra med att ge anhöriga möjlighet att på bästa sätt klara sin situation som anhörig till en person med förvärvad hjärnskada, genom såväl socialt stöd som kunskap och kompetens.

Många personer med hjärnskador är beroende av stödsatser från professionella vård- och omsorgsgivare vilket innebär att den närstående ofta får ta på sig ett samordningsansvar för att få vardagen att gå ihop och få insatserna från samhället att fungera.

Samhällets brister måste kompenseras av anhöriga. När försäkringskassa, arbetsförmedling, socialtjänst, färdtjänst etc. inte kommunicerar får den anhöriga i många fall

koordinera. Detta förutsätter att den anhörige också skaffar sig kunskap om alla system och lär sig hitta information och villkor.

Riksrevisionen har i sin granskning av stöd till anhöriga konstaterat att många anhöriga upplever att en av de tyngsta bördorna är den samordnande och koordinerande rollen samt att om inte anhöriga tog på sig detta skulle mycket "falla mellan stolarna".

Vi vet av erfarenhet att en av de viktigaste aspekterna med vår anhörigverksamhet för anhöriga är att få träffa andra personer i liknande situation, ges tillfälle att höra andras tankar och input, utbyta perspektiv och få konkreta råd och tips.

Stöd till anhöriga måste prioriteras eftersom vi vet att gruppen anhöriga lider av ohälsa till följd sin situation. Enligt NKA visar aktuell forskning på att ungefär 25 procent av alla anhöriga utvecklar egen sjukdom.

Verksamhetsmål för 2022

ARBETE MED ATT TA FRAM DIGITALA KURSER

Under 2022 har vi haft tre specifika mål i vår ansökan där vi fått medel från Socialstyrelsen. Ett av målen har varit att fortsätta arbetet vi påbörjat med vår lärplattform där vi idag skapar digitala utbildningar. Hittills har vi tagit fram en kurs för anhörigstöd, Psyk E-bas anhörig. Se sidan 13.

Arbete pågår med att ta fram fler kurser och vi är glada

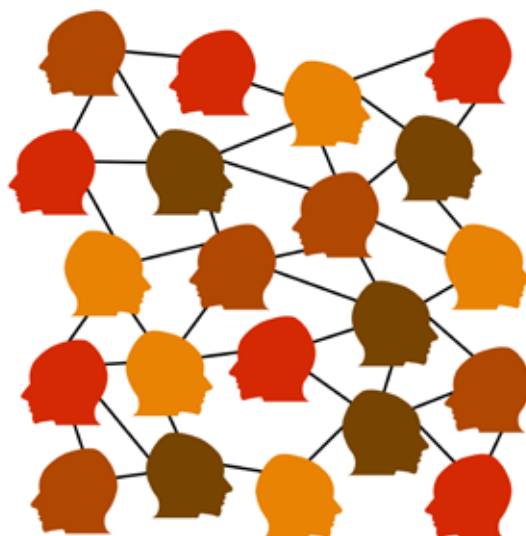


FOTO: DREAMTIME

att snart kunna lansera två kurser om hjärnskakning: en kurs om hjärnskakning hos vuxna och en kurs för barn som drabbats av hjärnskakning. Vi märker av ett stort intresse hos anhöriga att få tillgång till information om olika former av förvärvad hjärnskada.

FORTSATT UTVECKLING AV SEKTIONERNA FÖR UNGA VUXNA SAMT ANHÖRIGA

Genom att arbeta fram sektioner för unga vuxna samt anhöriga kan vi stötta anhöriga i deras roll som anhöriga

ANNONS



Rehabilitering i naturskön miljö

Stiftelsen Mälargården Rehab Center har mer än 40 års erfarenhet av framgångsrik neurologisk rehabilitering. Hos oss möter du kunnig och engagerad personal. I våra lokaler finns varmvattenbassäng med 34 grader, komplett handikappanpassat gym samt gymsal. Allt under ett tak. Du bor i enkelrum med dusch/WC. All mat lagas från grunden av egen kökspersonal. Mälargården har avtal med flera landsting och hälsar dig välkommen till oss i Sigtuna. (Vi tar även emot privatbetalande gäster).

Numera förenklat remissförfarande. Remiss skickas direkt till oss för bedömning. Vi tar även emot elektroniska remisser via journalsystemet TakeCare.

Mälargården
Rehabilitering som gör skillnad

Läs mer på vår hemsida: www.malargarden.se | Telefon växel: 08- 59 49 36 30

till unga vuxna. En förvärvad hjärnskada kan påverka tillvaron på många olika sätt och leder ofta till problem i relationer med andra människor, vilket kan vara särskilt problematiskt i förhållande till anhöriga som förälder eller partner.

LÄGERVERKSAMHET FÖR SYSKON TILL ETT BARN MED FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA

Att vara syskon till ett barn med förvärvad hjärnskada kan vara en utsatt position. De svårigheter som drabbar syskonet med skadan får konsekvenser för hela familjen, inte minst syskonen som är lätta att glömma bort eller som föräldrarna helt enkelt inte räcker till för.

Genom att samla syskon på ett läger ges möjlighet till specifikt stöd för syskonen. Olika teman kommer att tas upp såsom barnets position i familjen, vilken hjälp det finns att få och symtom och konsekvenser av syskonets förvärvade hjärnskada kan belysas.

DIGITAL STUDIECIRKEL PSYK-E BAS ANHÖRIG

Mari Almgren från Hjärnkraft och Jenny Sazo från Karolinska Institutet har fortsatt med studiecirkeln som de arbetade fram och höll första gången år 2021. Den innehåller filmade föreläsningar, av experter inom respektive område, som ses i korta avsnitt med avbrott för gemensam reflektion och diskussion där deltagarna kopplar innehållet till sina egna erfarenheter.

– Att vara tillsammans med andra med likartade erfarenheter och problem i en grupp är ett av de bästa stöd som finns. Att ha tonvikt på reflekterande lärande och genom diskussioner tillsammans med andra ges förutsättningar för att de nya kunskaperna verkligen kommer till praktisk nytta. Gruppsammankomsterna innebär också möjlighet till emotionell avlastning och stöd av medmänniskor med liknande erfarenheter berättar Mari Almgren.

Gruppen har träffats vid fem tillfällen. Samtliga deltagare hade föredragit fysiska möten men tycker ändå att det fungerat bra. Vid utvärderingen av kursen framkommer att kursdeltagarna önskar handgripliga tips: Hur gör jag? Vad ska jag tänka på? Gärna fler tips på återhämtning samt hur man bäst hittar rätt vård och hittar information om rättigheter och skyldigheter som anhörig.

TIPSA OSS GÄRNA

Arbetet med att utveckla Hjärnkrafts anhörigverksamhet fortsätter och finns med som en viktig del i Hjärnkrafts verksamhetsplan för året.

Tveka inte att höra av er till 08-447 45 30 eller info@hjärnkraft.se med idéer och tankar om vad vi kan göra tillsammans!

ANNONS



Det handlar om dig!

På väg...igen

kurs för dig med
förvärvad hjärnskada

Läs mer om våra kurser på

furuboda.org

FURUBODA 
Folkhögskola



FOTO: DREAMSTIME

UTBILDNING

Hjärnkrafts digitala kurs Psyk-E bas Anhörig

Hjärnkrafts första digitala kurs finns nu till extra förmånligt introduktions- och medlemspris. Kursen heter Psyk-E bas Anhörig och har tagits fram i samarbete med professor emeritus Marie Åsberg och hennes forskargrupp på Karolinska Institutet.



Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

UTBILDAR

Text: Cecilia Boestad
cecilia.boestad@hjernkraft.se

Utmattningssyndrom innebär en radikal förändring av förmågan att klara såväl arbete som familjeliv. Många blir heltidssjukskrivna under lång tid, och även oförmögna att klara av omsorg om barn och hem. Att detta innebär en stor belastning på framför allt partnern men också på andra familjemedlemmar är självklart.

Anhöriga i denna situation behöver hjälp och stöd. Det kan gälla frågor som: Går det över? Hur länge varar dessa tillstånd? Hur kan de själva handla för att hjälpa sin sjuka partner?

KORT OM KURSEN

Psyk-E bas är ett kompetenshöjningsprogram med några av landets främsta experter inom området. Kursen Psyk-E bas

anhörig består av sex föreläsningar och fyra faktablad. Kursen är framtagen av professor emeritus Marie Åsberg och hennes forskargrupp på Karolinska Institutet i samarbete med Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.

Hjärnkraft har tagit fram en kort film som beskriver kursen och även visar smakprov av hur kursen se ut. Filmen finns på vår webbplats: <https://hjernkraft.se/psyk-ebas-anhorig/>

På webbsidan kan du också läsa mer om kursen och föreläsarna samt boka en plats.

INTRODUKTIONS- OCH MEDLEMSPRISER

Premiärkursen erbjuds till introduktionspris 495 kronor/deltagare och för dig som är medlem kan vi lämna ett extra bra medlemspris om 250 kronor/deltagare.

DE GUIDAR DIG RÄTT

Återigen är det två
hjärnskadekoordinatorer som
arbetar heltid i Region Skåne.
Catharina Andersson arbetar
tillsammans med Sanna Axelsson
och utgår från Orups sjukhus i Höör.

TEXT: Catharina Andersson & Sanna Axelsson,
hjärnskadekoordinatorer i Region Skåne

Hjärnskadekoordinatorn fungerar som en stödinsats för de som drabbats av förvärvad hjärnskada i vuxen ålder. Vi hjälper de som är mellan 18 och 65 år och som fått en hjärnskada på grund av sjukdom eller genom olycka efter 16 års ålder.

Vi vänder oss till dem som drabbats av traumatisk skada från till exempel trafikolycka, fallolycka eller misshandel, syrebristskada, infektion, aneurysm, förgiftningsskada eller skada efter tumör. Vi arbetar inte med strokepatienter.

SAMHÄLLET ERBJUDER olika åtgärder och insatser med olika huvudmän. Region och kommun ansvarar för olika verksamheter och samordningen dem emellan är ofta bristfällig.

Hjärnskadekoordinatorns uppgift är att utifrån ett samverkansarbete föra samman de viktiga aktörerna runt klienten, nya och redan etablerade, för att tillsammans med klienten planera med hens önskemål i centrum.

HJÄRNSKADEKOORDINATORN KAN VARA ett stöd för både personer med förvärvad hjärnskada och deras närstående i kontakterna med vården och myndigheter. Vi informerar

om rehabilitering, boende, fritid och samhällsservice och vi ger också allmänna råd kring konsekvenserna av din hjärnskada.

I första hand kommer hjärnskadekoordinatorn hem till dig. Vi ger också råd och stöd via telefon.

DU ÄR VÄLKOMMEN att kontakta oss oavsett var du bor i Skåne. Du kan kontakta oss via telefon eller 1177 Vårdguidens E-tjänster. Det är kostnadsfritt att få stöd av en hjärnskadekoordinator.



Catharina Andersson



Sanna Axelsson



Hjärnkraft arbetar för att det ska finnas hjärnskadekoordinatorer i varje region i Sverige. I dagsläget finns funktionen i sex regioner.

Se var hjärnskadekoordinatorerna finns, få deras kontaktuppgifter och läs mer på <https://hjarnkraft.se/hjarnskadekoordinator/>

NOTERAT

Östergötland - ny förening i Hjärnkraft

Antligen får vi hälsa Östergötland välkommen till Hjärnkraft! En interimsstyrelse är bildad och de tidigare medlemmarna kan se fram emot en inbjudan till ett årsmöte, för första gången på många år.

Föreningen har redan hunnit bjudit in till fikaträffar, grillkväll och föreläsning via Facebookgruppen "Hjärnkraft Östergötland". Jonas Högsberg som är föreningens ordförande kommer till förbundsstämman och kan då berätta hur de jobbar med medlemsutveckling och planerna framåt.

TEXT: LOTTA NÄSLUND
lotta.naslund@hjärnkraft.se

ANHÖRIGSEKTIONEN

Har du intresse för anhörigfrågor?

Vi söker efter någon anhörig som skulle vilja bli administratör för Facebookgruppen "Hjärnkraft Anhöriga", som i nuläget har 45 medlemmar. Vi stöttar självklart, men gruppen bör drivas av de som berörs. Mejla mig gärna så tar vi ett samtal om hur det kan gå till.

Vi söker också efter två anhöriga som vill planera och genomföra en digital medlemsträff för anhöriga, senare i höst tillsammans med oss.

TEXT: LOTTA NÄSLUND
lotta.naslund@hjärnkraft.se

HJÄRNSKAKNINGSEKTIONEN

Nytt material och kampanj om hjärnskakning

I oktober kommer en ny folder och ett infoblad om hjärnskakning och våra nya digitala utbildningar om hjärnskakning och hjärnskakning hos barn beräknas också vara klara under hösten.

I samband med Hjärnskadedagen den 26 oktober planerar Hjärnskakningssektionen att genomföra en liten digital kampanj med syfte att synliggöra långvariga besvär efter en hjärnskakning. Vi kommer att lansera det nya materialet och även annonsera i sociala medier där våra inspiratörer, som har egen skadeerfarenhet, delar med sig av sina erfarenheter.

Vill du veta mer om Hjärnskakningssektionens arbete eller Hjärnskakningsguiden kontakta gärna Gustav Hallberg eller Åsa Maria Wallin via hjarnskakning@hjärnkraft.se.

TEXT: LOTTA NÄSLUND
lotta.naslund@hjärnkraft.se

ANNONS



Assistans efter dina önskemål

Delaktighet - Kunskap - Närhet - Förebilder

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

Kontakta Anita Falk
Tel 08-555 44 098
anita.falk@aleris.se
www.aleris.se/rehabstation



NOTERAT



Bli medlem nu

Just nu bjuder vi på
medlemskapet fram till årskiftet.
Upp till tre månader på köpet.
Passa på att bli medlem så
snart som möjligt för att maxa
erbjudandet.

Som medlem stöttar du vårt arbete för att
underlätta situationen för personer med
förvärvad hjärnskada och deras anhöriga.

Alla kan gå med i Hjärnskaedeförbundet
Hjärnkraft, våra medlemskategorier är:

- ✓ Personer med förvärvad hjärnskada.
- ✓ Anhöriga eller närstående till personer
med förvärvad hjärnskada.
- ✓ Stödjande medlemmar.

Medlemsförmåner

Som medlem omfattas du av en
olycksfallsförsäkring dygnet runt,
får medlemspris på våra populära
utbildningar och tillgång till många andra
medlemsförmåner. Läs mer om våra
förmåner på: <https://hjernkraft.se/dina-formaner/>

Bli medlem så här:

1. Surfa in på: <https://hjernkraft.se/bli-medlem/>
2. Ring oss på 08-447 45 30.
3. Kontakta en läns- eller lokalförening på
din ort (kontaktuppgifter på sidan 35).

Missa inte våra sektioner:

- Hjärnskakningssektionen
- TBE-sektionen
- Unga vuxnasektionen
- Anhörigsektionen

**Bli medlem nu och hjälp oss göra
skillnad.**



FOTO: DREAMSTIME

VALET 2022

Anmäl hinder i samband med valet 2022

**Var det svårt att rösta i år? Hjälp Funktionsrätt
att samla in data om bristande tillgänglighet.**

Under riksdagsvalet 2018
nåddes Hjärnkraft
av rapporter från
medlemmarna om bristande
tillgänglighet, till exempel tunga
dörrar, svårigheter att nå röstsedlar
och att få avskildhet i röstbåset. I
samband med EU-valet 2019 var
situationen densamma.

För 2022 har vi ännu inte nåtts
av rapporter om detta. Denna gång
var det köerna som ställde till det.
En del människor som inte klarar
att stå i kö fick vända om och åter-
komma senare. Det gällde framför
allt förtidsröstande men även på
valdagen.

Funktionsrätt Sverige har tagit
fram ett formulär för de som vill
rapportera hinder i samband med
valet. All information och formu-
läret finns via den här länken: www.funktionsratt.se/valhinder.

I Sverige saknas samlade data och
dokumentation om vilka hinder, när
och var det förekommer, men det
finns rapporter om personer som till
exempel inte har fått röstkort från

sin ställföreträdare, att personer inte
får tillgång till ledsagare för att ta sig
till röstlokalen, att individer saknar
information eller att det finns
bristande tillgänglighet till vallokaler
och andra hinder i samband med
röstmottagning.

Nu vill Funktionsrätt att
berättelserna dokumenteras! På så
sätt kan vi komma tillrätta med
hinder och öka delaktigheten.

TEXT: KERSTIN ORSÉN
kerstin.orsen@hjernkraft.se



FOTO: LEIF DEGLER

Nödutgången fick öppnas i en vallokal i
Malmö som för övrigt var full av trösklar.

Sommarmingel på Socialdepartementet

Den 27:e juni var förbundssekreterare Cecilia Boestad och förbundsordförande Leif Degler inbjudna till mingel på Socialdepartementet med Lena Hallengren och delar av hennes stab.

TEXT: CECILIA BOESTAD
cecilia.boestad@hjärnkraft.se

Vi träffades under avslappnade former och fick träffa statsrådet Lena Hallengren enskilt och mingla med andra organisationsföreträdare på funktionshinderområdet.

Vid ett enskilt möte kunde vi berätta om Hjärnkrafts hjärtefrågor. Vi lyfte fram arbetet vi gör för att förbättra situationen för anhöriga till personer med förvärvade hjärnskador, bland annat genom kursen Psyk e-bas anhörig som finns tillgänglig på Hjärnkrafts hemsida. Vi pratade om hur viktigt det är med tillgång till individuellt anpassad



FOTO: PRIVAT

hjärnskaderehabilitering för alla de som har behov oavsett var de bor. Vi arbetar för att det ska finnas hjärnskadekoordinatorer i varje region vilket borde vara en billig åtgärd som skulle betyda mycket för personer med förvärvad hjärnskada och deras anhöriga.

– Det här var ett bra initiativ med tanke på att det varit struligt med kontakter under pandemitiden och ett bra tillfälle för oss att på ett konstruktivt sätt kunna framföra vad vi på Hjärnkraft ser som viktiga frågor, säger Leif Degler, ordförande för Hjärnkraft.

ANNONS

Fysisk och kognitiv träning i kombination av skapande i ateljé

Våra dagliga verksamheter erbjuder fysisk aktivitet, hjärngymnastik och olika aktiviteter i ateljén för dig med förvärvad hjärnskada. Vi hjälper även dig som vill arbetsträna på ett företag. Vill du komma på besök – ring så bokar vi en tid. Du ansöker via din handläggare i kommunen.

Dalagatan

Dalagatan 6, Stockholm
frosunda.se/dalagatan
010-130 41 04

AL-gruppen

Brommavägen 2, Solna
frosunda.se/algruppen
010-130 41 04

frösunda.
OMSORG



LINDBERG LIVING ADVOKATER

Specialister inom skadestånd och försäkringsrätt
Vi hjälper dig med trafikskador, patientskador och olycksfall

High Court
Stortorget 11
211 22 Malmö
Tel: 040 23 81 16

www.LLADVOKATER.se
anders@LLADVOKATER.se
marie@LLADVOKATER.se
amanda@LLADVOKATER.se



NKC

■ Hjärnkraft är projektägare och driver projektet tillsammans med Personskadeförbundet RTP och Afasiförbundet. Det treåriga projektet finansieras av Arvsfonden.

FOTO: DREAMSTIME

NKC - FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA

NKC-projektets rapport

Det har nu gått drygt ett halvår sedan projektstarten för det Nationella kompetenscenter (NKC) förvärvad hjärnskada. Inledningsvis har projektledaren arbetat med att bygga upp ett omfattande och gediget samarbete med projektets många intressenter och aktörer.

TEXT: INGELA LJUNGGREN TÖRNBLOD

Projektledare

Nationellt Kompetenscenter - förvärvad hjärnskada

Grunderna för projektet har intensivt bearbetats och det har inventerats och samlats in berörda intressenter till olika möten, seminarier, workshops samt till de olika referensgrupperna som kommer att arbeta inom projektet framöver. Detta arbete har varit nödvändigt för att tydliggöra projektets inriktning och omfattning samt för att ta fram grunderna för hur centrets webbplats ska se ut.

GRUPPER AV EXPERTER, sakkunniga och personer med förvärvade hjärnskador kommer att arbeta tillsammans för att utveckla utformningen av information, tjänster etc. utifrån de olika behov som framkommer. Skapandet av dessa grupper kräver noggrannhet och tid.

Styrgruppen för projektet är nu på plats och första styrgruppsmötet hölls i slutet av augusti, där riktlinjer för projektet och presentation av projektplan samt de olika referens och sakkunnig grupperna diskuterades.

SAMARBETET MED BEGRIPSAM har påbörjats och kommer att fortgå än mer intensivt under hösten. Utformningen av den digitala plattformen sker i mycket nära samarbete med Begripsam, där projektet kommer att ha stor glädje av Begripsams kompetens inom kognitiv tillgänglighet.

Det är inplanerat och inbjudet till ett uppstartsmöte för alla samarbetspartners och nyckelaktörer den 12 oktober 2022 i Stockholm. Syftet är att mer ingående diskutera det kommande arbetet i projektet utifrån den planering och förslag som utarbetats i projektledning och styrgrupp.

Från och med oktober kommer projektet att ha sin egen lokal, i en gammal anrik byggnad i Höörs kommun. Närmare bestämt på Höörs järnvägsstation, vilket innebär att man enkelt och smidigt kan ta sig till projektets hjärta/kontor via den allmänna kommunikationen. Idag finns det olika sorters verksamheter i stationshuset, och tillgängligheten till både allmän service och kommunikation ligger väl samlat kring fastigheten.

Rekryteringen av redaktör är klar och projektet kommer att anställa en person på 100 % fr o m den 1/10.

SIST MEN INTE MINST, ska det nämnas det mycket goda samarbetet med allmänna arvsfondens handläggare, som har varit till stor glädje och nytta för projektledningen så här långt in i projektet. Nu blickar vi framåt!

Tipsa Socialstyrelsen om bra daglig verksamhet

Socialstyrelsen håller på att ta fram ett kunskapsstöd för daglig verksamhet inom LSS. De vill komma i kontakt med dagliga verksamheter som har bra verksamhet för personer med förvärvad hjärnskada. Tipsa oss, så för vi vidare till Socialstyrelsen.

TEXT: MARIE-JEANNETTE BERGVALL
marie-jeannette.bergvall@hjärnkraft.se



Hjärnkraft har nyligen träffat utredaren på Socialstyrelsen och vi ingår i en av deras referensgrupper. Deras uppdrag kommer från regeringen och ska redovisas i juni 2024.

SOCIALSTYRELSEN SKA

- ✓ Kartlägga verksamheter, metoder och arbetssätt som syftar till att förvärva och bibehålla förmågor som till delaktighet i samhället.
- ✓ Ta fram ett kunskapsstöd med fokus på lärande exempel genom exempelvis filmer och intervjuer med deltagare och profession.
- ✓ Beskriva olika metoder/arbetssätt, som utifrån den enskildes behov och mål, bidrar till personlig utveckling och meningsfull sysselsättning.

Socialstyrelsens kunskapsunderlag ska vara vägledande för dem som arbetar i verksamheterna, anordnare, chefer och beslutsfattare.

Från Hjärnkraft har Cecilia Boestad och jag påtalat att man runt om i landet blandar olika målgrupper. Vi vill att man tar upp den särskilda kompetens som krävs i daglig verksamhet för personer med förvärvad hjärnskada, dvs personkrets 2 i LSS.

Socialstyrelsen vill gärna få tips om dagliga verksamheter där man har en bra verksamhet för personer med förvärvad hjärnskada.

Om du har tips kontakta förbundssekreterare Cecilia Boestad, telefon: 08-447 45 33, Mobil: 0769-48 77 25, cecilia.boestad@hjärnkraft.se



Insatsen daglig verksamhet är en av lagens tio insatser och regleras i 9 § 10 LSS. Insatsen är förbehållen personer som omfattas av personkrets 1 och 2 enligt 1 § LSS, företrädesvis för personer i yrkesverksam ålder som saknar förvärvsarbete och inte utbildar sig.

Källa: Socialstyrelsen



MER INFORMATION OM DAGLIG VERKSAMHET FINNS HÄR:

<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/funktionshinder/daglig-verksamhet-lss/>



FOTO: DREAMSTIME



UTBILDNINGSDAG 22-10-06

REHABILITERING AV UNGA MED FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA - PÅ VÄG IN I VUXENLIVET

MÅLGRUPP

Målgruppen är, förutom unga vuxna med förvärvad hjärnskada och deras anhöriga, personal på folkhögskolor, försäkringskassa och arbetsförmedlingen, personer som arbetar med rehabilitering och habilitering, på assistansbolag och politiker.

OM UTBILDNINGSDAGEN

Vi vet att det finns kunskapsluckor när det gäller unga vuxna med förvärvad hjärnskada på väg att bli vuxna. Frågeställningarna kan vara många vad gäller sysselsättning, arbete, studier och behovet av stöd från omgivningen. Utbildningsinsatsen kommer att vara digital.

KORT OM

När: Den 6 oktober 2022 kl 13 - 16:30
Plats: Via Zoom, länk mejlas efter anmälan.
Pris: 395:-, medlem i Hjärnkraft 150:-.
Mer info: info@hjernkraft.se eller 08-447 45 30
Anmälan: Via qr-koden nedan eller länk till formulär:
<https://forms.office.com/r/s5P84Qqpsi>



Varmt välkommen!

OM HJÄRNKRAFT

Hjärnkraft arbetar för att personer med förvärvad hjärnskada ska få mycket god rehabilitering och stöd i sitt dagliga liv samt att närstående ska få stöd & information.

Många personer med hjärnskada omfattas efter rehabiliteringen av lagstadgade SoL - LSS-insatser, t.ex personlig assistans. Förbundet vill naturligtvis att dessa insatser genomförs så bra som möjligt.



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

REHABILITERING AV UNGA - PÅ VÄG IN I VUXENLIVET

FÖRELÄSARE

UNG VUXEN MED FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA

Vi får höra en ung vuxen person, tillsammans med en anhörig, berätta om hur det är att leva med förvärvad hjärnskada och vara på väg ut i arbetslivet.

” De unga vuxna beskriver ett betydande stödbehov i det tidiga vuxenlivet när det gäller funktionella livsaspekter som studier och arbetsliv. ”

Citat: Ur rapporten "Unga vuxna med förvärvad hjärnskada i barndomen - En uppföljning av insatser, stödbehov och svårigheter i vardagen."

SOFIE NILSSON OCH
CHRISTINA JACOBSSON

Specialpedagog Sofie Nilsson och psykolog Christina Jacobsson vid Barnrehab Lund. De är med i SVERE: Svenska rehabnätverket för barn och ungdomar med förvärvad hjärnskada. <https://snpf.barnlakarforeningen.se/arbetsgrupper/svere-svenskt-rehab-natverk/>

Föreläser om: **Deras rapport "Unga vuxna med förvärvad hjärnskada i barndomen - En uppföljning av insatser, stödbehov och svårigheter i vardagen".**

TEAMET FÖR UNGA VUXNA
PÅ DANDERYDS SJUKHUS

Utmaningar och framgångsfaktorer: Teamet för unga vuxna (18-25 år) på Danderyds sjukhus presenterar sitt arbete med att stötta unga med förvärvad hjärnskada ut i vuxenlivet.

Föreläser om: **Hur teamet arbetar för att stötta unga med förvärvad hjärnskada ut i vuxenlivet.**

ENIKÖ GAAL REICHENBERG OCH
HENRIETTE HALLBERG

Enikö Gaal Reichenberg från Försäkringskassan och Henriette Hallberg från Arbetsförmedlingen.

Föreläser om: **Arbetsliv och studier samt deras arbete med unga vuxna med förvärvad hjärnskada.**

MARIA BLAD

Kursledare och leg. arbetsterapeut Maria Blad på Furuboda folkhögskola.

Föreläser om: **Kursen för unga vuxna med namnet "På väg igen" och hur de arbetar på folkhögskolan.**

MODERATOR

Cecilia Boestad, förbundssekreterare Hjärnkraft.



Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
Nybohovsgränd 12, 1 tr
117 63 Stockholm

Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

Webb: www.hjarnkraft.se
E-post: info@hjarnkraft.se
Tel: 08 - 447 45 30



Höjdpunkten för barnen och många vuxna var nog vattenaktiviteterna och framför allt att få åka ring efter båt.

BARN- & FAMILJELÄGER 2022

10-årsjubileum!

Efter ett eländigt 2020 med ett inställt läger, ett bättre 2021 med ett läger som kunde genomföras med restriktioner. 2022 kunde däremot barn- & familjelägret genomföras helt normalt, måtte det bli så även i framtiden.

TEXT: Annika Zetterlund och Per-Erik Nilsson

FOTO: Annika Zetterlund och Ulrica Abrahamsson

Ett jubileumsår! Detta var det tionde året som lägret genomfördes. De första åren var vi på Mättinge kurs- och fritidsanläggning i Sörmland, de senaste åren på Valjeviken folkhögskola i Blekinge. En fantastisk anläggning med ett enormt stort aktivitetsutbud och en hjälpsam samt kunnig personal.

Under de fem dagarna deltog sex familjer, sammanlagt 28 personer. Det var barn med förvärvad hjärnskada, deras syskon och föräldrar. För en del av oss "tjuvstartade" lägret redan på söndagskvällen med ett restaurangbesök i Sölvesborg.

VÄDERLEKEN DETTA ÅR var verkligen lagom. Nästan inget regn, ingen besvärande blåst bara sol och temperatur som passade de flesta. Tyvärr var vattentemperaturen i havet alldeles för låg för många av oss (16 grader). Däremot badades det friskt i skolans pooler som var betydligt varmare, en är placerad utomhus och flera inomhus.

Aktiviteter genomfördes både gemensamt och uppdelat barn/föräldrar. Föräldrarna deltog i samtalsgrupp ledd av kurator från skolan, barnen aktiverades under tiden av fritidsledare. De flesta aktiviteter kunde däremot alla delta i. Speciellt roligt var att barnen "fann varandra". Här spelar absolut inga funktionsnedsättningar någon roll utan alla kan delta utifrån sina förutsättningar.

EN UTFLYKT GENOMFÖRDES en eftermiddag med handikappanpassad buss till Kreativum i Karlshamn. En upplevelse ock experimentanläggning för alla åldersgrupper.

Varje vardag på skolan inleds med sittande morgongymna, gymnastikpass där man deltar efter egen förmåga. Deltagandet är naturligtvis helt frivilligt.

NÄSTA ÅR arrangeras lägret den 23 - 28 juli. Läget är även då inbokat på Valjeviken. Mer information kommer att läggas upp på webben våren 2023 men det går redan att anmäla sig till nästa års barn- och familjeläger på (scrolla ner till läger): <https://hjärnkraft.se/utbildning/>



Barnen skaffade snabbt nya vänner och med dagarna fyllda med aktiviteter var både barn och vuxna glada men trötta när lägret avslutades på fredagen.

Gav nya perspektiv och kunskaper

Den 25-29 juli arrangerades årets familjeläger på Valjevicens folkhögskola i Blekinge för familjer med barn som drabbats av hjärnskada. På lägret träffas familjer med barn i alla åldrar och med olika behov för att under fem dagar få dela erfarenheter och knyta nya kontakter.

TEXT: Jenny Strömstedt
jenny.stromstedt@gmail.com

Valjevicens folkhögskola ligger naturskönt vid kusten i Blekinge skärgård. Området kantas av skog och hav och har ett stort lugn över sig. Vid stranden finns möjlighet till bad, kajaker, trampbåtar och en ribbåt som barn och vuxna fick prova på att åka ring efter. Folkhögskolan har även en stor gymnastiksal där man varje morgon kan delta i morgongymnastik och stretching och där barn och vuxna senare kan prova olika sporter som t.ex. rullstolsbasket eller handboll. Valjevicens fritidspedagoger anordnar under dagarna även en uppsjö av aktiviteter i den välutrustade fritidslokalen.

AKTIVITETERNA SPÄNNER från biljard till luftgevärsskytte och filmvisning. Kronjuvelen i Valjevicens digra aktivitetsutbud är dock utan tvekan det välutrustade badhuset som innehåller inte mindre än 5 olika bassänger, jacuzzi och ångbastu. Det blev inte sämre av att barn och vuxna hade i princip fri tillgång till anläggningen under hela vistelsen.

Valjevicens folkhögskola är inriktad mot rehabilitering och kurser för personer med olika former av

funktionsnedsättning vilket gör att anläggningen är välutrustad och personalen van att lösa de olika behov av stöd och anpassning som barnen hade.

BARNEN SKAFFADE SNABBT nya vänner och med dagarna fyllda med aktiviteter var både barn och vuxna glada men trötta när lägret avslutades på fredagen. Möjligheten att få träffa andra familjer i samma situation och få utbyta erfarenheter om allt från stöd i skolan till kontakter med myndigheter och rehabilitering var mycket värdefullt och ger oss nya perspektiv och kunskaper framåt.

Tack för ert bidrag!

Följande fonder har bidragit till Hjärnkrafts barn- och familjeläger 2022:

- ✓ Åhlén-stiftelsen
- ✓ Karin och Ernst August Bångs minne
- ✓ Stiftelsen Sven Jerrings Fond
- ✓ Norrbacka-Eugeniastiftelsen
- ✓ Stiftelsen Kronprinsessan Margaretas minnesfond



Rehabilitering efter hjärnskakning?

Fråga: Min 26-åriga dotter lider svårt av sviter efter hjärnskakning. Hon är helt sjukskriven från sina studier. Hennes besvär negligerades först av primärvården, men efter 1 år fick hon adekvat rehab. Tyvärr skedde ingen förbättring utan hon skrevs ut i samband med att hon flyttade från regionen. Så nu är hon tillbaka i primärvården och har väldigt svårt att få tillgång till specialiserad vård.

Har ni några tips var man kan vända sig? Hon har olika typer av besvär, framför allt hjärntrötthet, som alla härleds till skalltraumat och hennes husläkare är inte tillräckligt kunnig.



Svar: Vad tråkigt att höra att din dotter inte blivit återställd efter sin hjärnskakning och om sättet det påverkar henne. Jag är också ledsen att höra att det inte varit enkelt att få tillgång till rätt vård. Tyvärr illustrerar detta ganska väl hur hjärnskakningspatienter i många fall behandlas. Både vad gäller svårigheterna att få vård över huvud taget och i att rutiner och handläggning skiljer sig mycket mellan olika orter i Sverige.

MITT FÖRSTA TIPS är att kontakta hjärnskadekoordinatören i hennes region. Hjärnskadekoordinatorernas funktion är att vara en resursperson för information, stöd och samordning i kontakt med vårdgivare och myndigheter. Tyvärr är det bara sex av Sveriges regioner som i dagsläget har hjärnskadekoordinatorer. Hjärnkraft arbetar aktivt för att det ska finnas i samtliga. Kontaktuppgifter till hjärnskadekoordinatorerna kan enkelt hittas på Hjärnkrafts hemsida: <https://hjärnkraft.se/hjärnskadekoordinator/>

Dessutom vill jag tipsa om Hjärnskakningsguiden.se, som är ett initiativ av Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft. Det är en informationshemsida

som vänder sig till drabbade, anhöriga samt vård- och omsorgspersonal. Där kan ni hitta både rådande riktlinjer, information om, och tips vid, långvariga besvär samt en lista på vård- och rehabiliteringskliniker som arbetar med omhändertagandet efter hjärnskakning. Surfa in på <https://www.hjärnskakningsguiden.se/> och läs mer!

MÅNGA MED LÅNGVARIGA BESVÄR efter hjärnskakning upplever en ensamhet och oro i sin tillvaro. Men man är inte ensam. Man kan dels bli medlem i Hjärnkrafts Hjärnskakningssektion. Den vänder sig till personer med hjärnskakning, deras närstående samt personer som i sitt yrke möter någon med hjärnskakning. Läs mer här: <https://hjärnkraft.se/hjärnskakningssektionen/>.

På Facebook finns dessutom en grupp för drabbade där de kan stötta varandra, minska känslan av ensamhet, utbyta råd och tips samt ge varandra hopp och inspiration. Gruppen heter "Hjärnskakningsgruppen (Postcommotionellt syndrom)" och finns här: <https://www.facebook.com/groups/295229327298404/>

Jag förstår att detta måste kännas väldigt jobbigt för din dotter. Men jag kan trösta med att säga att ingenting är kört på något sätt. Det finns hjälp att få. Jag hoppas innerligt att denna text bidragit till det på något sätt och att hon snart är återställd.

Gustav Hallberg
Projektledare och redaktör
för Hjärnskakningsguiden.se
gustavhallberg@hjärnkraft.se

”

Tyvärr illustrerar detta ganska väl hur hjärnskakningspatienter i många fall behandlas."

HAR DU OCKSÅ EN FRÅGA?

Välkommen att ställa din fråga till våra olika experter. Fråga Hjärnkraft kommer att svara på frågor som rör hjärnskador i vid bemärkelse. Redaktionen kommer att välja ut frågor med stort allmänintresse, dock kan vi inte besvara medicinska frågor.

Gör så här för att ställa en fråga:

- ▶ Mejla till info@hjärnkraft.se
- ▶ Ring 08-447 45 30.



LÄTT OCH MEDELSVÅR HJÄRNSKADA

ERFARENHETER - KONSEKVENSER - NULÄGE - FRAMTID

MÅLGRUPP

Personer med lättare eller medelsvår hjärnskada och deras anhöriga. Personal inom hälso- och sjukvård, inklusive primärvård, rehabilitering, elevhälsa och akutsjukvård. Beslutsfattare och politiker samt övriga personer med intresse för ämnet till exempel inom skola och idrott.

OM KONFERENSEN

Konferensen ger en insikt i den problematik många med lätta eller medelsvåra hjärnskador drabbas av, erfarenheter och konsekvenser. Hur ser det ut med

KORT OM

När: Den 10 november 2022 kl 9 - 17.
Plats: Medlefors folkhögskola.
Pris: Konferens inkl lunch/kaffe: 695 kr.
 Konferens inkl lunch/kaffe medlem: 495 kr.
 Delta via länk: 395 kr.
 Delta via länk medlem: 195 kr.
Mer info: info@hjarnkraft.se eller 08-447 45 30.
Anmälan: Via qr-koden eller länk till formulär: <https://forms.office.com/r/FGi0wthzVL>



rehabiliteringen idag och vad behövs framöver. Konferensen arrangeras på plats i Skellefteå och kan även följas digitalt via länk.

FÖRELÄSARE

Niklas Marklund, professor och överläkare, Lunds universitet.

Beatrice Magnusson, med.dr, leg.läkare, region Västerbotten.

Olli Tenovu, professor och överläkare, Åland.

Hans Berginström, leg psykolog, med. dr med spec neuropsykologi, Umeå universitet.

Från Neurorehab dagvårdsmottagning, Norrlands universitetssjukhus i Umeå:

Maud Stenberg med.dr, överläkare.

Mattias Hedlund, PhD, universitetslektor, leg. fysioterapeut och specialist inom neurologi.

Nils Malmström, leg. psykolog, stp-psykolog i neuropsykologi.



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT
 Västerbottens län



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT



VÄLKOMMEN TILL FÖRBUNDSSTÄMMA 2022

VAD GÖRS PÅ FÖRBUNDSSTÄMMAN?

Förbundsstämman är förbundets högsta beslutande organ och det är på stämman alla föreningar gemensamt beslutar om Hjärnkrafts verksamhet de kommande två åren. En ny förbundsstyrelse väljs som ska ansvara för verksamheten framåt samt fastställa verksamhetsberättelse och ekonomisk redovisning för den period som gått.

ATT VARA OMBUD

Ombuden på förbundsstämman har en viktig uppgift. De har valts av medlemmarna att företräda hela sin förening. I många föreningar brukar man därför samla länsföreningen innan stämman för att gå igenom handlingarna som stöd för ombuden som då får en uppfattning om vad den egna föreningen tycker i olika frågor. De diskussioner som kan komma på stämman kan ge nya fakta,

KORT OM

När: 15 oktober kl 13 till 16 oktober kl 16.
Plats: Scandic Star Sollentuna, Stockholm.
Program: Har skickats ut till anmälda ombud den 15 september.
Mer info: info@hjernkraft.se eller 08-447 45 30
Anmälan: Senast den 1/10 för medlemmar via mejl till info@hjernkraft.se.

nya infallsvinklar och ändra förutsättningarna i en fråga och då är det viktigt att föreningarna litar på sina ombud som kanske måste jämkas i förhållande den egna föreningens ursprungliga åsikt. Diskussionerna innan beslut kan tas är en viktig del i förbundsstämman.

ALLA FÖRENINGAR REPRESENTERAS

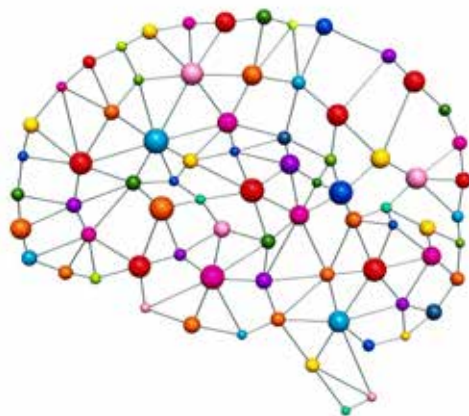
Hela organisationen berörs av de beslut som fattas på förbundsstämman varför det är viktigt att så många som möjligt deltar i stämman. Det är där som Hjärnkrafts framtid kan påverkas!

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM

Enskild medlem har rätt att närvara på förbundsstämman. Kravet är att man gjort en skriftlig anmälan till förbundskansliet senast två veckor före stämman.

Hjärnkrafts förbundsstämma 2022

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft har förbundsstämma vartannat år och i år hålls stämman den 15-16 oktober.



ALLA FÖRENINGAR REPRESENTERAS

Hela organisationen berörs av de beslut som fattas på förbundsstämman varför det är viktigt att så många som möjligt deltar i stämman. Det är där som Hjärnkrafts framtid kan påverkas!

Så går det till på förbundsstämman



AVPRICKNING I RÖSTLÄNGD

Alla ombud prickar av sig vid ankomsten och får då ett röstkort. Röstlängden som är antalet röstberättigade ombud kan därefter fastställas.



VOTERING - OMRÖSTNING

Om det blir aktuellt med votering eller omröstning så sker det genom att man håller upp sitt röstkort. På så sätt är man säker på att det enbart är de som har rösträtt som påverkar besluten.



SLUTEN OMRÖSTNING

Vid slutet omröstning, till exempel vid val så kommer det att finnas röstsedlar tillgängliga. De röstande kommer då att prickas av i röstlängden i samband med att de lämnar sin röstsedel.



BEGÄRA ORDET

Den som önskar ordet gör det genom att uppmärksamma ordföranden och dennes medhjälpare på att man önskar ordet. Inläggen får gärna göras från talarstolen men kan också göras direkt från golvet.



TIDSBEGRÄNSNING

Blir det ont om tid kan det bli nödvändigt att tidsbegränsa alla inlägg. Det är mötesordföranden som tar upp frågan om tidsbegränsning av inläggen.



DEM HAR RÄTT ATT YTTRA SIG OCH KOMMA MED FÖRSLAG?

Stadgan reglerar vem som får göra vad på en förbundsstämma. Det är bara ombuden som har rösträtt. Förbundsstyrelsens ledamöter, av förbundsstämman valda revisorer, valberedningens ledamöter, ledamöter i speciella arbetsgrupper/kommittéer samt förbundskansliets personal har yttrande- och förslagsrätt. Medlemmar och särskilt inbjudna gäster har rätt att närvara om man meddelat till kansliet två veckor innan att man kommer.



STÄMMOBOK

Hjärnkrafts stämmobok med alla handlingar sammanställs tillsammans med tidsschema och program. Stämmoboken skickas till de ombud som är anmälda.



Landet runt **Kalmar**

På resa med Hjärnkraft Kalmar län

Region Kalmar äger en funktionshinderanpassad buss, Solbussen, som vem som helst kan boka. Hjärnkraft Kalmar län, Stroke- och Afasiföreningen planerade resan tillsammans.

TEXT: Monica Roske
kalmar@hjarnkraft.se

Den 23 augusti var vi 30 personer som ville ut och resa. Covid påminde oss om att den existerar fortfarande. Men vi var ändå 20 glada som samlades på Nygatan i Kalmar. Med på resan hade vi hembygdskonsulent Peter Danielsson, som berättade om bygden vi reste igenom där målet för dagen var Högsby med omnejd.

Det gladdde oss att höra att hans arbetsgivare, styrelsen för Kalmar Läns Hembygdsförbund, sanktionerat att det är viktigt att samarbeta med funktionshinderrörelsen!

Greta Garbo Museum

Efter att ha tagit med oss medlemmar på väg till Högsby och Staby Gårdshotell besökte vi Greta Garbo Museum. Där fick vi veta mer om stjärnans mytomspunna liv, som var mycket intressant.

Hon fick uppleva både stumfilmen och ljudfilmen. Vi kunde höra den första ljudupptagningen av henne där hon säger: "Ge mig en whiskey!".

Guidning i Högsbybygden

Efter en god lunch guidade Peter Danielsson oss genom Högsbybygden. Det finns mycket att uppleva i vårt

närområde, t ex att få se och höra om gammal mark och hur människor levde där.

Lite Högsbyhistoria: Visste ni att Staby ängar var en samlingsplats för Kalmar regemente? Trakten har även härjats av enorma bränder och svår svält. På 1800-talet emigrerade många till Nordamerika. Många småorter hade en blomstrande företagsamhet. Kraftstationen i Blankan skulle kunna bidra även till dagens energibehov.

Social samvaro

En viktig del för medlemmarna är den sociala samvaron. Att bryta isolering. Vi har haft ynnesten att få lyssna på en enormt kunnig och engagerad guide. Vi har helt enkelt lärt oss om bygden och lite mer om vilka vi är och vilka våra rötter är.

Att ha tillgång till en anpassad buss och till ett förmånligt pris är bara bonus!





Foton: Dreamstime.

Delta i "Hjärntrampet 2022" ett cykel- och rörelseevent till förmån för Hjärnskadefonden

Den 26 oktober varje år är det "Hjärnskadedagen". Genom att skapa uppmärksamhet i hela landet kan vi tillsammans öka förståelsen och intresset för hjärnskador och dess konsekvenser för individer och samhälle. De tre som cyklat eller på annat sätt varit aktiva (med valfritt hjälpmedel) under längst tid får var sitt fint pris.

Gör så här

1. Cykla eller aktivera dig på annat sätt under valfri tid, vid ett eller flera tillfällen, under perioden 24 - 30 oktober. Utomhus eller inomhus spelar ingen roll.
2. Lägg ihop den totala tiden under veckan.
3. För varje minut av din totala tid betalar du in 1 krona till Hjärnskadefonden. Om du till exempel har aktiverat dig två timmar totalt, betalar du in 120 kronor.

Tipsa gärna fler!

Om du vill få med fler på din ort att delta i Hjärntrampet kan du:

- ✓ Prata med dina vänner, familj och arbetskamrater
- ✓ Kontakta din lokaltidning (evenemangstips)
- ✓ Fråga din lokala cykelklubb om de kan skriva om det på sin hemsida
- ✓ Sätt upp en lapp i din lokala mataffär, din arbetsplats, skola etc
- ✓ Skapa ett eget Facebookevent och be alla dela

Lycka till!

Läs mer om Hjärnskadefonden på www.hjarnkraft.se

Välj mellan att:

- Skänka pengar via Facebook (Sök på Hjärntrampet)
- Betala via plusgiro 90 05 07 – 5, skriv "Hjärntrampet" i ämnesraden.
- Swisha till 1239005075 - skriv "Hjärntrampet" i ämnesraden.



Landet runt **Västra Götaland****Läger på Ädelfors**

Läger på Ädelfors Folkhögskola i Småland. Detta årligen återkommande läger är alltid lika trevligt; positiva och glada deltagare samt jättefint mottagande av skolans personal. Vi umgås, lyssnar på föreläsningar, i år om HLR (Hjärt- och Lungräddning), Sahlgrenska Universitetssjukhusets arbete inom neurosjukvården, samt HjärnPunktens aktiviteter i Göteborg. Detta blandas med mat, prat och tjat – så trevligt!

TEXT: ULRIKA BOHL **FOTO:** CISSI HULTQVIST



REHABILITERING

med kvalitet och personlighet



FRYK CENTER
REHABILITERING

Tel 010 - 834 72 60
info@frykcenter.org
www.frykcenter.org

Landet runt **Västerbotten**

Sommaraktiviteter i Skellefteå

Initiativtagare Melker Jonsson i Strokeföreningen bjöd in medlemmar i Hjärnkraft till Vattenträning i privat pool och Gåfotboll på Sörböleskolan, på en sargad bana.

Vattenträningen hade något färre deltagare. I gåfotbollen fanns det till och med avbytare. Alla tyckte det var jättetrevligt och hade gärna fortsatt i år.

Två träningar per vecka i en dryg månad utvärderades. Paus för fika och småprat, otroligt uppskattat, rörelseglädje och fin gemenskap.

Det blir fortsättning först nästa år. Stort tack till Melker som kommer att bjudas in till ett medlemsmöte.

TEXT: CURT NILSSON, ordförande

FOTO: privat.



Landet runt **Göteborg**

Välkommen till Göteborg och *Att leva hela livet!*

Rehabilitering via virtuell verklighet, Livsglädje och konsten att mogna i motvind, Regeringens nationella anhörigstrategi - detta är bara ett axplock av rubrikerna i konferensen *Att leva hela livet*.



TEXT: OVE HAUGEN, projektledare

Den 10 och 11 november är det dags igen. *Att leva hela livet* återkommer i vanliga fall vartannat år, men dröjde längre på grund av covid-19. Grundtemat den här gången är anhörigfrågor. Det rimmar väl med att förbundet har en nybildad anhörigsektion, men programutbudet är brett och riktas som vanligt till alla som i sin vardag eller i arbetet möter någon med en förvärvad hjärnskada. Detta oavsett om man är anhörig, har en egen skada eller är verksam inom vård- och rehabiliteringssektorn.

ATT HJÄRNKRAFTS ANHÖRIGSEKTION deltar är förstås givet, och särskilt glädjande är det att sektionen framträder tillsammans med Anhörigas Riksförbund. Att främja samverkan mellan olika aktörer är ett av målen med konferensen.

Vidare känns det också som en självklarhet att bjuda in Nka (Nationellt Kompetenscentrum Anhöriga), som presenteras av Maria Ahlqvist. Hon berättar bland annat om betydelsen av 2022 års regeringsbeslut om en nationell anhörigstrategi.

Överhuvudtaget inkluderas anhörigperspektivet i en rad inslag och ska något ytterligare nämnas får det kanske bli den för konferensen skräddarsydda föreläsningen *Att leva livet levande – om livsglädje och konsten att mogna i motvind*. Föreläser gör den välmeriterade psykoterapeuten och prästen Göran Larsson, som sedan början av nittiotalet har utbildat på uppdrag av privat och offentlig sektor över hela Sverige.

En konferens som *Att leva hela livet* är dock inte komplett om man inte får ta del av klinisk kunskap kring rehabiliteringsmedicin, samt få tillfälle att betrakta tillvaron från den drabbades perspektiv. Från Göteborgs universitet kommer professorn och överläkaren Katharina Stibrant Sunnerhagen, som föreläser under rubriken *Att leva hela livet – det nya livet*, och docenten och fysioterapeuten Margit Alt Murphy, som berättar om *Rehabilitering via virtuell verklighet*.

Hjärntumördrabbade Anna Ärlebo berättar om *Att leva med hjärntrötthet* och komikern Eric Löwenthal ger föreställningen *I Faderns, Sonens & Försäkringskassans namn*. Eric har en son vars funktionshinder inte är förvärvat utan medfött, men igenkänning utlovas i fråga om närmast surrealistiska situationer som kan uppstå i den anhöriges möte med fördomar och överbyråkratiska myndigheter.

SAMMANFATTNINGSVIS BLIR DET något för både hjärta och hjärna, och inte minst är konferensen ett gyllene tillfälle till nätverkande. Det ges rikligt med utrymme att träffas och knyta nya kontakter.

Hela programmet och anmälningsformulär finns på: <https://hjarnkraft.se/goteborg/>. För information och anmälan går det också bra att ringa 031-24 32 34 eller mejla info@hjarnkraftgoteborg.se. En direktanmälan kan göras på följande länk: <https://tinyurl.se/5vs>.

Välkommen!



Göran Larsson
föreläser om
konsten att mogna
i motvind.

Foto: Magnus
Aronsson



Eric Löwenthal – sällan
är humor mer på allvar
än i föreställningen
om fadern, sonen och
Försäkringskassan.

Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT
Lokalförening Göteborg m o

Landet runt **Göteborg**

Träff i Botaniska trädgården

Som seden bjuder var det vårprogrammets sista sammankomst.

Efter kampen uppför backen till lekplatsen dukades kaffe, dricka, smörgås och bullar fram. Mingel och prat och glada miner. Lottförsäljning förstås. Så var det dags för den sedvanliga promenaden i parken och till näsduksträdet (ännu inte i full blom) – då öppnade sig himlen och regnet öste ner. Med regnrockar och paraplyer gick vi ändå ett varv, kanske något kortare än i solsken, men temperaturen i luften och hos oss själva var på topp.

TEXT: ULRIKA BOHL FOTO: LENNART LUNDÉN



Bussresa till Kinnekulle

Vilken lyckad dag det blev med soligt väder, fin-lunch på Kinnekullegården, besök i Utkikstornet, Munkängarna, Stenbrottet och Husabykyrka allting guidat av Dag-Inge på utmärkt vis! Snart får vi ut och resa igen!

TEXT: LENNART LUNDÉN FOTO: DAG-INGE FÄGER

Kom ihåg att uppge din mejladress!

Hjärnkraft skickar ut information och inbjudningar till utbildningsdagar, aktiviteter och webinarier mm. Det når dig snabbare och till en lägre kostnad om vi kan använda e-post.

Uppge din e-postadress på Min sida (uppgift om inloggning finns i medlemsbrevet). Du når "Min sida" överst på <https://hjarnkraft.se/> eller direkt via länken:

<https://medlem.foreningssupport.se/hjarnkraft/open24/public/memberReg/MyPage/Login?renderMode=standalone&module=regmp>

Här kan du registrera din mejladress samt kryssa för om du vill ha information från någon av våra sektioner.

Stort tack på förhand!



Lösning på Sommarkrysset från Hjärnkraft 2-22.



Värva medlemmar till Hjärnkraft!

Till den 31 december kör vi en medlemskampanj. De som då blir medlemmar i Hjärnkraft får medlemskap under resten av 2022 utan kostnad.

Hjälp oss att få Hjärnkraft att växa och bli starkare!

Gör så här:

Tipsa dina vänner, arbetskamrater, personer du träffar inom vården eller andra som du tror vill bidra till Hjärnkrafts verksamhet som stödmedlem, har en egen förvärvad hjärnskada, eller är anhörig till någon som har det.

Berätta gärna om våra nya sektioner: Hjärnskakning, TBE, Anhöriga och Unga Vuxna, som alla bidrar med stöd och till nya kontakter över hela landet.

Gå in på Hjärnkrafts webbplats <https://hjärnkraft.se/> och klicka på "Min sida" högst upp på sidan.

Där skriver du vilka du har tipsat att bli medlemmar. Om dessa sedan blir medlemmar, belönas du som tipsat med en Sverigelott per 3 nya medlemmar.

TEXT: LOTTA NÄSLUND
lotta.naslund@hjärnkraft.se

Nytt i webbutiken

Samtalsstöd

för barn och unga



Samtalsstöd för barn och ungdomar är ett visuellt material som synliggör det som är svårt i skolan, på fritiden och i vardagen.

LÄS MER OCH BESTÄLL på: <https://hjärnkraft.se/produkt/samtalsstod-for-barn-och-ungdomar/>

Hjärnkrafts skrifter



SKA JAG GASA ELLER BROMSA EFTER HJÄRNSKAKNING - skriften beskriver symtom och svårigheter samt konkreta förslag på åtgärder. Boken bygger på erfarenheter från psykolog, specialpedagog och fysioterapeut i mötet med barn som drabbats av hjärnskakning samt forskning.



BERÄTTELSE OCH FAKTA OM TBE I skriften beskriver 57 personer i korthet hur det är att leva med TBE eller nära en person med TBE. Ett stort antal ledande TBE-experters svarar på frågor om TBE, viruset och fästingar.



ATT SE SINA FRAMSTEG - ett skattningsmaterial för att utvärdera förmågor och funktioner.

Finns även på engelska:
Recognising My Progress
- a method to estimate your strength and needs after brain injury.



HUR ÄR DET FÖR DIG - underlätta samtal för elever med förvärvad hjärnskada och lärare.



VANLIG HJÄRNSKAKNING - att leva med lätt traumatisk hjärnskada. Sofie Wennberg skriver om hur skadan påverkar hennes liv. Britt-Marie Stålnacke, överläkare vid NUS skriver om lätta traumatiska hjärnskador.

Modellprojektets rapporter - och sammanfattningar.



Beställ på www.hjärnkraft.se i webbshoppen, via tel 08-447 45 35 eller mejl wellamo@hjärnkraft.se.



Ny viktig bok!

Det finns ett FÖRE och ett EFTER

**Hur livet förändras efter ett barns
traumatiska hjärnskada
– en mammas berättelse**

När min sextonåriga dotter Tilde skadades svårt i en trafikolycka drabbades inte bara hon, utan hela familjen. Vi tvingades bit för bit under lång tid att omvärdera det mesta i livet eftersom Tilde inte kom tillbaka till en normal tillvaro. Istället blev hon beroende av sina personliga assistenter dygnet runt.

Under alla år som gått sedan hon skadades, och framför allt under hennes sjukhusvistelse, har jag saknat berättelser från andra föräldrar. Historier att identifiera mig med och att finna tröst i. Vissa dagar när allt kändes som mest hopplöst hade det hjälpt att veta att man inte var ensam, att det fanns fler som gått igenom liknande händelser. Det är därför jag har skrivit den här boken – för att ge tröst och hopp åt andra som drabbats. Det här är helt enkelt den bok jag själv hade behövt läsa när jag över en natt blev mamma till en tonåring med förvärvad hjärnskada.

BESTÄLLNINGEN AV BOKEN

Beställ boken på [hjarnkraft.se](http://hjernkraft.se), gå in under fliken butik.



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT
www.hjernkraft.se

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft är en rikstäckande ideell, partipolitiskt och religiöst obunden funktionsrättsorganisation med ca 3 000 medlemmar. Läns- och lokalföreningar finns över nästan hela landet.



OM FÖRFATTAREN Pernilla Vidinghoff Alling

I slutet av 90-talet utbildade jag mig till gymnasielärare i svenska, franska och svenska som andraspråk, just nu jobbar jag som lärare på komvux i Karlstad.

Skrivandet har alltid legat nära till hands för mig och efter Tildes olycka etsade sig flera ögonblicksbilder fast i mitt minne. Under flera års tid bar jag med mig dessa bilder och i samband med en intensiv skrivvecka på Stensunds folkhögskola 2019 fick jag tillfälle att sätta ord på det som hänt.

I juli 2020 kom jag i kontakt med en skrivlots i Karlstad som hjälpte mig att sortera och förbättra mina texter. Snart insåg jag att jag ville dela med mig av vad jag och min familj varit med om, för jag tror att den här berättelsen kan beröra och hjälpa andra. Och att man kan ta sig igenom en kris även om det verkar omöjligt när man är mitt uppe i den.

Under våren 2022 började jag engagera mig i Hjärnkraft, bl a genom lokala träffar i Värmland för personer med förvärvad hjärnskada och deras anhöriga. Att sprida information om en hjärnskadas följder känns viktigt, därför finns även planer på en föreläsning i Hjärnkrafts regi baserad på bokens innehåll.

★ ★ ★

FAKTA OM BOKEN

Författare: Pernilla Vidinghoff Alling

Formgivning: Louise Turlock

Antal sidor: 140 + omslag

Storlek: A5

ISBN: 978-91-527-3191-8

Pris: 159:- inkl. moms, frakt tillkommer

Hjärnkrafts föreningar & sektioner

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

Sektioner landsomfattande för särskilda bevakningsfrågor

Hjärnskakning

✉ hjarnskakningssektionen@hjernkraft.se

■ <https://www.hjarnskakningsguiden.se/>

Unga vuxna

✉ unga-vuxna@hjernkraft.se

TBE

✉ tbe-sektionen@hjernkraft.se

■ <https://hjernkraft.se/tbe-sektion/>

Hjärnkraft i Norrbotten

Meta Wiborgh, ☎ 070-212 23 96

✉ mwiborgh@gmail.com

Hjärnet: Britta Berggren, ☎ 0920-147 46

✉ brittaberggren@hotmail.com

Hjärnkraft i Jämtland

Yvonne Olofsson, ☎ 072-7272850

✉ olofsson2@live.se

Hjärnkraft i Värmland

✉ lotta.naslund@hjernkraft.se

Hjärnet: Gunilla Axelsson

✉ axelssong@hotmail.com

Hjärnkraft i Örebro

Kansliet ☎ 019-673 21 35

✉ orebro@hjernkraft.se

■ <https://hjernkraft.se/orebro/>

Hjärnet: Maria Wilén, ☎ 0587-141 01

✉ maria.vi@telia.com

Hjärnkraft i Västra Götaland

Ulrika Bohl ☎ 0702-15 49 00

✉ bohl.ulrika@gmail.com

Hjärnkraft Göteborg

☎ 031-24 32 34

✉ info@hjernkraftgoteborg.se

■ <https://hjernkraft.se/goteborg>

Hjärnkraft Fyrbodol

☎ 0760 - 23 99 79

✉ hjernkraft.fyrbodol@telia.com

Hjärnkraft Skaraborg

Karin Holm ☎ 070-521 74 07

✉ karin.holm.kh@gmail.com

Hjärnkraft Borås Sjuhärad

Jan-Olof Dahlin, ☎ 0730-20 12 31

✉ jan-olof.dahlin@telia.com

Hjärnkraft i Skåne

☎ 046-32 30 90

✉ kansli@hjernkraftskane.se



Hjärnkraft i Kronoberg

Per-Erik Nilsson

☎ 0704-41 32 55

✉ per-erik@hjernkraft.se

Hjärnet: Per-Erik Nilsson

Hjärnkraft i Blekinge

Per-Erik Nilsson

☎ 0704-41 32 55

✉ per-erik@hjernkraft.se

Hjärnkraft i Västerbotten

Kerstin Granstig Jonasson

☎ 070-513 22 96

✉ kgj@taftea.se

■ <https://hjernkraft.se/vasterbotten/>

Hjärnet: Helene Lindgren och

Ann-Catrin Dannberg

ankan.dannberg@gmail.com

Hjärnkraft Umeå

Birgitta Liontiki,

☎ 070-277 37 34

✉ birgittaliontiki@gmail.com

Hjärnkraft Skellefteå

Curt Nilsson, ☎ 070-631 53 41

✉ curt47@live.se

■ <https://hjernkraft.se/skelleftea/>

Hjärnkraft i Gävleborg

Karin Sjöholm

☎ 073-836 14 63

✉ karinsjoholm@hotmail.com

Hjärnkraft i Stockholm

Kansli, ☎ 08-447 45 31

✉ stockholm@hjernkraft.se

Hjärnet:

Mats Schalling, ☎ 0768-76 27 16

Hjärnkraft i Södermanland

Björn Hallberg

✉ bjornhallberg48@gmail.com

Hjärnkraft i Östergötland

Jonas Högsberg

jonas.hogsberg@telia.com

☎ 0704-41 32 55

✉ jonas.hogsberg@telia.com

Hjärnkraft i Kalmar

☎ 0480-292 84

✉ kalmar@hjernkraft.se

■ <https://hjernkraft.se/kalmar/>

Hjärnet: Kerstin Svensson

☎ 0499-208 88

Birgitta Rolfsdotter

☎ 0485-404 99



Jag har varit i din sits

Nu använder jag min erfarenhet för att hjälpa andra

Det finns säkert många likheter mellan din väg och den väg som jag har gått. Jag har kämpat, gråtit och slagits för mitt barns rätt till den hjälp och det stöd som han behöver och har rätt till. Idag är min son 25 år gammal och hans vardag är både fin och meningsfull. Så kampen har haft betydelse och det gör att jag idag kan spendera dagarna med att kämpa för andras barn och hjälpa andra att få en vardag likt den vi har idag.

Hos oss på Din Förlängda Arm arbetar jag och mina kollegor dagligen för att alla våra kunder ska få den service och den omtanke som de önskar. Den omtanke som jag önskade att jag fick för 20 år sen.

Vi kan assistans, vi har erfarenheten, vi har hjärtat och vi har viljan. Vi vill skapa en vardag som inte bara ska fungera utan som också bidrar till ökad glädje.

Titta in på vår hemsida eller på vår Facebook-sida och var med och känn glädjen.

Välkommen till oss!

RIKSTÄCKANDE ANORDNARE · BARN OCH VUXNA · EVENEMANG · DIGITAL TIDRAPPORTERING OCH JOURNALFÖRING I COORDINARE