


MISSA INTE- UTBILDNING OM FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA PLANERAS I MARS 2025

HJÄRNMKRAFT

4-2024

Utges av Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

www.hjarnkraft.se

A close-up portrait of a man with a full, dark beard and mustache, wearing black-rimmed glasses and a grey sweater. He is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression.

**"Det är bra att göra många misstag,
då kan man lära av dem", säger
Jens Kronström, inspiratör**

Välkommen till Sveriges första assistansbolag

I slutet av 70-talet fick Mikael Särnmark en allvarlig hjärnskada i samband med en olycka och blev sittande i lägenheten med hemtjänst. Det funkade inte särskilt bra. Han ville ju ut och leva, inte bara överleva.

Turligt nog var Mikael förmåga att kämpa intakt. Och han kämpade för sin rätt till ett bättre liv. Lösningen blev att starta Sveriges första assistansbolag tillsammans med Cecilia Ekholm.

Idag är Särnmark en stor assistansanordnare med kontor landet runt. Men hos oss hamnar inga vinster i några riskkapitalisters fickor. Istället återinvesteras det mesta i verksamheten. För vårt mål är fortfarande att ge den bästa möjliga assistansen till dig (och Mikael).

Har du en fråga? Våra informatörer svarar gärna: 010-498 99 90, kontakt@sarnmark.se.
Läs mer på www.sarnmark.se.



FRI S
JURIDIK

BEMANNINGS
GARANTI

KOLL PÅ VARJE
KRONA

Särnmark.
Personlig assistans

INNEHÅLL #4



FOTO: PIXABAY

04 LEDARE - Vi Hjärnkraftare stöttar personer med förvärvad hjärnskada och anhöriga.

06 DEBATT
Ge personer med förvärvad hjärnskada rättvisa möjligheter.

08 PORTRÄTT
Jens Kronström, en av Hjärnkrafts inspiratörer beskriver hur hela familjen påverkats efter att en dotter fick förvärvad hjärnskada.



12 ANHÖRIGSTÖD
Så kan anhörigkonsultenter stötta anhöriga.

14 UTREDNING
Förslag om utökat stöd till anhöriga

16 FÖRBUNDSSTÄMMA
Verksamhetsplan för 2025-26 beslutades, en ny styrelse valdes av stämman, presenteras på sid 18. Uttalande sid 20.



22 HJÄRNSKADEDAGEN
Sundsvall & Karlskrona.

24 UTBILDNINGSDAG
Fokus på rehabilitering efter förvärvad hjärnskada i Örebro

26 HJÄRNTRÄFF
Aktiviteter, nya ansikten och framsteg.

31 BOKTIPS
Ny bok "Heja Smilla".

33 JULKRYSS.



REHABILITERING MED HELHETSSYN OCH VÄRME



SolYMar Gran Hotel 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 engagerat rehabteam som tillgodoser att din rehabperiod ger dig allt 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, utflykter och guidade vandringar genom det fantastiska bergslandskapet som omger Calpe och närliggande byar.

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

Boende på hotell** med halvpension.**

Hotellet SolYMar Gran Hotel håller mycket hög kvalitet och ligger direkt invid den långa sandstranden och den plattlagda strandpromenaden.

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

Ansvarig utgivare

Anna Barsk Holmbom

Chefredaktör

Kerstin Orsén

Redaktionskommitté

Cecilia Boestad,
Marie-Jeanette Bergvall,
Celine Henriksson,
Anna Barsk Holmbom och
Kerstin Orsén.

Grafisk form & layout

Kerstin Orsén

Omslag

Jens Kronström är en av fyra
inspiratörer 2024.

Foto: Kerstin Orsén.

Adress

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
Nybohovsgränd 12, 1 tr
117 63 Stockholm

Telefon: 08-447 45 30

Tel.tid: må - tors kl 10-16

Mejl: info@hjernkraft.se

Webb: www.hjernkraft.se

Utgivningsplan

2025	deadline	utgivning
nr 1	21/1	3/3
nr 2	10/4	23/5
nr 3	19/8	29/9
nr 4	15/10	27/11

Annonser

Bengtsson & Sundström Media

Tel: 08-10 39 20

E-post: hjernkraft@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 2024.

ISSN 1651-5714

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



LEDARE

Vi Hjärnkraftare stöttar personer med förvärvad hjärnskada och anhöriga

ANNA BARSK
HOLMBOM

I livet möter man många människor med lika många olika öden. En del har gått genom livet utan nästan en enda skråma. För andra förändras det liv de känner genom olycka, sjukdom eller någon annan omständighet.

Ibland tillåter vi oss att tycka synd om dem det drabbar. Självklart. Det är synd om den vars drömmar om en utstakad framtid går i krasch. Ibland måste vi också kunna stå emot den känslan och i stället låta vår kampvilja spira så att vi kan stå tillsammans med den det gäller och slåss för att livsförändringen inte ska betyda slutet på livet



Vad får man för stöd av samhället, till exempel av vården, kommunen och Försäkringskassan?



FOTO: DREAMSTIME

utan en ny och annorlunda början. "Ett liv som räddas ska också levas". Ska kunna levas. Samhället måste erbjuda så mycket stöd att det går att leva. Det gäller den som får hjärnskadan men det gäller också i hög grad anhöriga.

I det här numret möter vi bland andra Jens. Han är anhängig till ett barn som fick en hjärnskada. Hur hämtar man sig då? Och vad får man för stöd av samhället, till exempel av vården, kommunen och Försäkringskassan? Förutom att vi får möta Jens finns också en artikel om vilket stöd anhörigkonsulenter kan ge.

Att vara anhängig är ett mycket brett perspektiv. Det kan vara ens fru, barn, mamma eller pappa som får en skada. Men det kan också vara ett syskon. Syskonperspektivet glöms ofta bort. Ett syskon till ett barn som får en hjärnskada får ofta stå tillbaka för behov som är både större och mer livsavgörande. Jag menar, vad väger "mamma, jag behöver en kram" mot "mamma, jag behöver hjälp att överleva"?

Ett av Hjärnkrafts syften är att hjälpa människor som hamnar i samma situation som Jens och andra anhöriga. Vi vill kunna berätta var man kan vända sig, vad det innebär att ha en hjärnskada och vilket stöd man kan få. För att kunna hjälpa till har vi förbundets webbplats, Hjärnskakningsguiden och webbplatsen som Nationellt kompetenscentrum förvärvat

hjärnskada, har tagit fram, <https://hjärnskada.se>. Men vi alla vill också själva vara ett stöd.

På Hjärnkrafts stämman, där jag (som du kan läsa mer om på annan plats i tidningen) blev nyvald som förbundsordförande, pratade vi bland annat om vad man kan göra som "Hjärnkraftare" för att ta emot nya medlemmar.

Jag blev så glad av den diskussionen och hoppas att vi kan berätta mer om den i ett annat nummer. Vi behöver varandra. Utan era synpunkter, ert engagemang och era frågor finns inget Hjärnkraft! Det är du och andra medlemmar som i hög utsträckning har talat om vilken information ni vill ha. När du saknar något eller hittar något som du tycker är viktigt att andra får ta del av blir vi jätteglada om du hör av dig!

Tillsammans kan vi göra skillnad!

Jag vill också passa på att önska alla en riktigt god jul och ett gott nytt år!



Anna Barsk Holmbom
Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts förbundsordförande

DEBATT

Ge personer med förvärvad hjärnskada rättvisa möjligheter

I dag lever vi med en märklig och orättvis lagtolkning inom Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS). Den särbehandlar människor med förvärvad hjärnskada på ett sätt som inte hör hemma i ett modernt välfärdssamhälle.



FOTO: DREAMSTIME

För att omfattas av LSS och därmed få rätt till insatser måste man tillhöra en av tre personkretsar. Personkrets 1 omfattar personer med utvecklingsstörning, autism eller autismliknande tillstånd. Personkrets 2 inkluderar personer som fått en betydande funktionsnedsättning efter hjärnskada i vuxen ålder, föranledd av yttre våld eller sjukdom. Personkrets 3 är en bredare kategori som fångar upp personer med andra varaktiga funktionsnedsättningar som inte kan kopplas till de två första kretsarna. Problemet är att dessa grupper har olika rättigheter.

DAGLIG VERKSAMHET - EN RÄTTIGHET FÖR VISSA, MEN INTE FÖR ALLA

Personkrets 1 och 2 har bland annat rätt till daglig verksamhet, en insats som är avgörande för att skapa struktur, mening och social samvaro i vardagen. Men om en person med hjärnskada tillhör personkrets 3, nekas de denna rättighet, oavsett hur stort behovet är. Här uppstår en orimlig diskriminering.

För personer som får en hjärnskada i vuxen ålder, men där skadan främst orsakar omfattande kognitiva problem, blir situationen särskilt svår. Dessa individer faller mellan stolarna – deras funktionsnedsättning anses inte passa in i vare sig personkrets 1 eller 2, trots att deras behov av stöd kan vara lika stort som för andra i dessa grupper.

BARN MED HJÄRNSKADOR DRABBAS OCKSÅ AV ORÄTTVISAN

Barn med förvärvade hjärnskador står inför en ännu snävare tolkning. Eftersom personkrets 2 uttryckligen gäller vuxna, kan de inte omfattas av den. Om barnets skada leder till en intellektuell funktionsnedsättning kan de tillhöra personkrets 1, men om skadan "bara" ger kognitiva svårigheter är personkrets 3 det enda alternativet. Återigen

står barnet utan rätt till daglig verksamhet, trots att behovet är uppenbart.

GAMLA REGLER I NY TID

Denna uppdelning kan spåras tillbaka till tiden innan LSS trädde i kraft 1994. De rättigheter som idag tillhör personkrets 1 och 2 fanns redan då och fördes in i den nya lagen utan en ordentlig översyn av behov och rättvisa. Men nu, 30 år senare, är det hög tid att rätta till dessa strukturella brister.

ALLA MED FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA FÖRTJÄNAR SAMMA RÄTTIGHETER

Det är inte rimligt att personer med förvärvad hjärnskada delas in i olika personkretsar med olika rättigheter beroende på när i livet skadan uppstår eller vilken typ av svårigheter den orsakar. Alla med en hjärnskada och ett dokumenterat behov av stöd borde omfattas av samma personkrets och ges samma rätt till insatser, inklusive daglig verksamhet.

LSS är en av våra viktigaste sociala trygghetslagar, men den måste utvecklas för att vara rättvis och inkluderande. Det är dags att ta bort den godtyckliga särbehandlingen av personer med förvärvad hjärnskada och ge dem de rättigheter de förtjänar.



Anna Bask Holmbom,
förbundsordförande
Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft



Ursula Heldmann,
överläkare, spec. i neurologi
och rehabmedicin, PhD,
Rehabiliteringsmedicin SUS,
Skåne

NOTERAT

UTBILDNINGSDAG

Anhörig till barn med förvärvad hjärnskada - en eftermiddag med kunskap och inspiration

Den 27 november arrangerade Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft en digital utbildning med temat "Att vara anhörig till ett barn eller ung vuxen med förvärvad hjärnskada". Dagen bjöd på gripande berättelser, konkreta råd och värdefulla insikter som uppskattades av deltagarna, både anhöriga och yrkesverksamma.

Den digitala utbildningsdagen inleddes med Jens Kronström, en av Hjärnkrafts inspiratörer och pappa till ett barn med förvärvad hjärnskada. Jens delade med sig av sina erfarenheter om hur livet förändrats och hur han hittat styrkan att hantera situationen. Med handfasta råd och tips beskrev han hur han navigerar de utmaningar som uppstår längs vägen. Jens berättelse berörde alla deltagare och gav kraft till andra i liknande situationer, samtidigt som hans insikter var ovärderliga för yrkesverksamma inom området.

Hampus Forslin, legitimerad psykolog vid Astrid Lindgrens barnsjukhus, belyste de psykologiska aspekterna av att vara anhörig till ett barn med förvärvad hjärnskada. Hans föreläsning gav en djupare förståelse för de emotionella utmaningar som anhöriga står inför och strategier för att hantera dessa.

Madeleine Elf och Johan Nicander, anhörigkonsulenter i Upplands Väsby respektive Huddinge kommun, förklarade begreppet "anhörig" och vilket stöd som finns att tillgå för de som lever nära ett barn eller en

ung vuxen med förvärvad hjärnskada. De delade även med sig av erfarenheter från en digital grupp för anhöriga som de driver tillsammans, där deltagarna kan utbyta erfarenheter och få stöd.

Lotta Näslund, föreningsutvecklare på Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft, avslutade eftermiddagen med att presentera föreningens verksamhet och framtidsvisioner. Hon betonade vikten av att engagera fler för att kunna erbjuda ännu mer stöd och resurser till både unga vuxna och deras anhöriga.

Dagens program fick genomgående positiva utvärderingar, och många lyfte fram nyttan av de praktiska tipsen och den samlade erfarenheten som delades under eftermiddagen. Hjärnkrafts arbete fortsätter med ambitionen att stärka både anhöriga och de drabbade, och som Lotta avslutade: "Vi behöver bli fler för att kunna göra mer."

Hjälplinjen har öppnat

Hjälplinjen är en ny nationell stödlinje för psykisk hälsa och suicidprevention. Hjälplinjen erbjuder professionellt, anonymt och kostnadsfritt stöd för vuxna som befinner sig i en svår livssituation, i kris och som upplever olika former av psykiska besvär.

Tjänsten är tillgänglig via nätet och telefon och är öppen dygnet runt, året om. Stödet ges främst på svenska, men vid behov kan stöd ges på andra språk via tolk.

Hjälplinjen erbjuder stöd via nätet och telefon med syfte att vägleda och stödja människor att må bättre. De ger skriftlig rådgivning via nätet på hjalplinjen.se och stödsamtal via telefon på nummer 90390.

Målsättningen är att stödet ska leda till att personen antingen ska må bättre, ha en idé om vad den ska göra för att må bättre eller veta var den ska vända sig för mer hjälp.

Stödet utgår från evidensbaserade metoder, vilket innebär att arbetssätten har visat sig ha goda effekter i flera forskningsstudier.

Hjälplinjen nås via telefon på nummer **90390** eller via nätet på hjalplinjen.se.



"Det är bra att göra många misstag, då kan man lära av dem"

Jens Kronström är pappa till Saga som fick en förvärvad hjärnskada när hon var ett år och nio månader. Här berättar han hur han själv och hela familjen påverkades när Saga blev sjuk och fick kämpa för sitt liv.

- Vi visste ingenting om vad det handlade om.

Idag har Jens läst in sig på det mesta om stöd kring förvärvad hjärnskada, rehabilitering, bostadsanpassning, att anlita assistenter med mera.

TEXT & FOTO: KERSTIN ORSÉN | kerstin.orsen@hjärnkraft.se

Det är åtta år sedan nu. 2016 blev Saga magsjuk en måndag kväll. Efter att först ha blivit lite bättre blev hon sämre igen. Fredag morgon var hon medvetslös vid väckning. De ringde 112, blötte handdukar och lade på Saga för att få ner temperaturen. Jens fick göra hjärt- och lungräddning i 38 minuter innan ambulansen kom för transport till Sollefteå sjukhus.

– Vi visste inte vad det handlade om. De läste upp Nylands flygplats för Saga och vi fick order om att infinna oss i Sundsvall. Vi körde bil till Sundsvall i det skick vi då var i. Därifrån fick vi flyga till Karolinska sjukhuset i Stockholm.

LÄGET BLEV VÄLDIGT KRITISKT för Saga. Hennes njurar och levern slutade fungera som de ska. Saga hade höga halter av natrium i blodet vilket ledde till syrebrist. En magnetröntgen visade att delar av hjärnan påverkats av syrebristen. Sedan följde en lång rad diagnoser; epilepsi, spasticitet och hjärntrötthet bland annat.

Av neurologen på akuten fick Jens och hans fru Jennie rådet att visa upp en tapper fasad. "Är du ledsen – gå ifrån och kom tillbaka glad".

– Vi försökte vara positiva så gott det gick i den situationen. Till exempel pratade vi med Saga även om hon var nedsövd.

Efter många provtagningar och tester konstaterade läkarna att Saga drabbats av två olika magsjukevirus. De dubbla virusinfektionerna blev för mycket.

SVÅRAST UNDER REHABILITERINGEN

Under den här tiden drabbades Saga också av något som kallas hjärnskrik. Jens förklarar att hjärnskrik kan förekomma när hjärnan ska läka. Saga skrek rent hjärtskärande i en dryg vecka all vaken tid för att hon hade så ont. Varken föräldrarna eller läkarna kunde göra något för att hjälpa Saga.

– Det är så hårt som förälder att vara maktlös när ens barn har ont. Det var brutalt. Samtidigt är man så tacksam för livstecknen, berättar Jens.

Efter två månader var Saga så pass stabil att det var dags att åka tillbaka till Sundsvalls sjukhus. Här började Jens fundera över vad som krävs när Saga skulle få komma hem.

– Vi fick ingen hjälp med bostadsanpassning och assistans så länge Saga låg på avdelning. Så jag for hem och gjorde anpassningarna. Jag fick pendla fram och tillbaka.

Efter fyra månader på Sundsvalls sjukhus blev det äntligen dags för Saga att komma hem.

ALLT VAR HELT NYTT OCH OKÄNT

Innan Saga blev sjuk kunde Jens ingenting om funktionsrättsfrågor och förvärvad hjärnskada. Idag kan han rabbla i sömnen vad man ska göra till exempel när Saga drabbas extra hårt av hjärntrötthet. Under tiden på sjukhuset började han läsa in sig, först på Försäkringskassans och kommunens webbplatser och sedan har han grävt vidare därifrån för att få svar på sina frågor.

– Kuratorn gjorde sitt bästa men så länge man är kvar på sjukhuset får man inga konkreta hjälpinsatser.





Jag förstår det inte än idag. Om du ska få hjälp utifrån LSS under en viss ålder är det delvis föräldraansvar. Det borde utgå från barnets behov. Vi jobbar 100 procent och har också två andra barn att ta hand om. Vad är då föräldraansvar? Allt?"

Jens berättar att han återigen tog saken i egna händer.

– Jag tog kontakt med assistansbolag på orten. Jag fick bra hjälp och vi fick så småningom till en bra personalgrupp. Vi har världens bästa assistenter och har varit öppna med att familjen är större nu. Vi gör resan tillsammans. Personalomsättningen har inte varit så stor, det är hur bra som helst.

UTAN HABILITERING I ETT ÅR

Meningen var att Saga skulle få komma till habiliteringen i Sollefteå.

Sedan visade det sig att de inte hade någon personal, så Saga stod utan habilitering i ett år. Under tiden läste föräldrarna och assistenterna på och utvecklade sin kunskap. Till slut fick Saga komma till habiliteringen i Sundsvall. Det tar drygt tre timmar att köra fram och tillbaka varje gång. (Till Sollefteå hade det tagit mindre än en timme fram och tillbaka).

– Det har varit uppsägningar och en tuff situation. Men jag ser inte negativt på det. Det förde med sig att vi lärde oss själva ännu mer. Visst har det varit både långbänk och pressbänk. När du inte kan och vet är det oerhört svårt.

INFÖR VARJE BESÖK på habiliteringen försökte Jens och Jennie ladda Sagas energi så gott det gick så att hon skulle kunna tillgodogöra sig habiliteringen. Sedan visste de att det tog två dagar innan Sagas hjärntrötthet gav med sig någorlunda efter besöken på habiliteringen.

HJÄLP OCH KUNSKAP

Jens efterlyser praktisk, konkret hjälp och kunskap – särskilt i det akuta skedet. Han menar att det krävs kunskap om vilka rättigheter anhöriga har och vilka möjligheter till rehabilitering och annat stöd som finns för personer med förvärvad hjärnskada.

– Jag får inte gå in känslomässigt i diskussionerna, det är enklare att försöka prata sakligt. Sedan söker jag ett nej – då får jag något att jobba utifrån och att fortsätta kämpa för. Märker att avslagen ofta kommer en fredag.

VAD ÄR FÖRÄLDRAANSVAR EGENTLIGEN?

Familjen har fått stöd med en del bostadsanpassningar, hjälpmedel och assistans. Men assistansen ville man sedan skära ner på så det överklagades till förvaltningsrätten.

– Jag förstår det inte än idag. Om du ska få hjälp utifrån LSS under en viss ålder är det delvis föräldraansvar. Det borde utgå från barnets behov. Vi jobbar 100 procent och har också två andra barn att ta hand om. Vad är då föräldraansvar? Allt? Att inte kunna äta själv spelar ingen roll, eller sätta i halsen, och gå upp på natten för att ge medicin eller vända barnet? Förvaltningsrätten skar ner på antalet timmar. Beslutsfattarna kändes väldigt kalla och hårda när du sitter mittemot.

Till slut fick de ett bra stöd med bostadsanpassning.

– Där var kommunen fantastisk. I början var Saga, två år, lätt att bära men det blir ju allt svårare. Vi fick hjälp med trösklarna, att bredda dörrarna mer och förvaring till elrullstolen. Kommunen har ett stort ansvar och det var väldigt bra i början. Sedan skulle vi söka Försäkringskassan och då blev det problem.

KAMP FÖR ATT FÅ HANDLÄGGARE ATT FÖRSTÅ

De skickade in luntor med intyg och papper på allt. Sundsvalls sjukhus hjälpte till att beskriva behoven och vad som krävdes.

– Jag tror inte att man förstår hur det ser ut hela vägen. Hela tiden påpekade vi att vi jobbar heltid men det finns ingen anpassad förskola. När Saga kunde börja på anpassad grundskola i förtid ordnade det sig.

Som anhörig och förälder är det väldigt mycket att sätta sig in i och ta reda på när ens barn drabbas av förvärvad hjärnskada. Situationen i sig när något allvarligt har hänt ditt barn knockar de flesta. Samtidigt måste ju någon hålla alla bollarna i luften samtidigt så att barnet får ett så optimalt stöd som möjligt, att anpassningar görs, hjälpmedel fixas och barnet får habilitering. Bara att lära sig hur systemet fungerar är en tuff uppgift – särskilt när det inte finns någon hjärnskadekoordinator i regionen.

– En som samlar in all information hade varit guld



KORTFAKTA

Namn: Jens Kronström.

Yrke: Ventilationsmekaniker.

Familj: frun Jennie och tre barn. Saga 10 år är mittenbarnet.

Vill utveckla: Fler mötesplatser. Jag är övertygad om att folk skulle må bra av att träffas fysiskt inte via teams utan över en kaffekopp. Mer generellt - du kommer alltid få höra vad du inte kan göra. Man måste ta ut exakt rätt rörelse för att kunna gå eller röra en arm. Men det behöver ju inte bara finnas ett sätt att gå eller röra armen.

Skadetyper: Svår hjärnskada efter virusinfektion med svårbehandlad epilepsi, spasticitet och hjärntrötthet.

Rehab: Saga tränar bland annat med att hitta balans. Gör hela tiden små framsteg. Utgår ifrån parollen "Less is more", det vill säga att små förändringar ofta är mer effektiva än stora.

Aktuell: Är Hjärnkrafts inspiratör.

värt. Jag vet inte hur många timmar jag har tagit ledigt från jobbet för att prata med Försäkringskassan och olika beslutsfattare. Jag skulle vilja ha någon vid min sida som säger gör så här – testa det här. Alla funkisföräldrar är så less på att rabbla allt som har hänt varje gång.

Saga är fortfarande kvar i Sundsvall på habiliteringen. Här finns ett team med läkare, arbetsterapeut, fysioterapeut med flera. De utreder, behandlar, informerar och ger råd.

– Just nu är kommunikationen prioriterad. Vi har gjort lappar med Ja och Nej samt bilder som vi kan kommunicera med Saga utifrån. Sedan har vi nyligen fått en dator som kan stötta upp i kommunikationen men det har vi inte fått till riktigt än.

Vilka konsekvenser har Sagas hjärnskada fått för familjen?

– Familjen får inte leva som alla andra. Vi kan till exempel inte resa i samma utsträckning som man skulle kunna annars. Sedan är det energin hos oss föräldrar att orka finnas där för allt.

Har de andra barnen kommit i kläm?

– Både ock. Den minsta vet inget annat och den äldsta har varit med på hela resan. De har båda en bredare insikt i funkisfrågor än sina jämnåriga kompisar. Självklart påverkar det, till exempel när deras umgänge och klasskamraterna pratar om vad andra familjer kan göra tillsammans. Den delen är hårdare. De kan gå ut och äta pizza, så fungerar det inte för oss.

Har ni det stöd ni skulle behöva från Sundsvall idag?

– Ja och nej. Jag är ganska nöjd med deras insatser utifrån deras resurser. De går på knäna. Det är väldigt hårt belastat. Men besöksmässigt skulle vi vilja ha mer, men de har inte mer tid. De gör definitivt allt de kan utifrån de restriktioner de fått.

Hur fungerar det med avlastning?

– Nu när Saga är äldre så har vi fått det bättre. Hon har hel täckning med assistent dygnet runt. På lördagar, kväll och natt, har hon ingen assistans för då vill vi ha tid för familjen. Sedan har hon dubbelassistans då hon rider. Hon klarar inte mer aktiviteter än så. Just nu är det bra med den avlastning vi har.

MÅNGA ANHÖRIGA EFTERLYSER råd och stöd när en närstående drabbas av förvärvad hjärnskada, kanske särskilt om det gäller ett barn eller en ungdom.

– Jag fick det i kontakt med Hjärnkraft. Det finns hur mycket som helst att läsa och lära sig att ta in. Det mesta finns ju i fickan – i mobilen. Min fru är receptarie så den medicinska biten kunde hon. Där behövde inte jag engagera mig alls, det har hon stenkoll på. Vi har delat upp ansvaret och kan på det sättet avlasta varandra.

Vad önskar du att du visste i början då allt detta hände?

– Jag är jätteglad över att jag är så drivande och orädd och att min fru hade koll. Jag hade inte kunnat klara det här själv. Det är väldigt viktigt att man inser vad som har hänt. Många säger att de försöker hitta ljuspunkter i det som ändå hänt, det ligger något i det.



FOTO: PRIVAT.

”Saga är en glad tjej men hon behöver hjälp med allt. Hon pratar sagiska. Vi har lärt oss att tolka henne, ibland kanske vi tolkar henne fel”, berättar Jens Kronström. I bakgrunden syns ja- och nej-lapparna som underlättar kommunikationen.

Du har engagerat dig som inspiratör för Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft vilket vi är väldigt glada över. *Vad vill du åstadkomma som inspiratör?*

– Det är så mycket som jag skulle vilja göra. Jag vill säga som det är – den här personen har råkat ut för detta. Jag vill att man ska framhäva jobbet mer – till exempel när min dotter ska rida – det är ju träning! Varför gör vi det och vad gör vi för att få effekt på detta? I stället för att se henne på hästryggen så behöver man förstå att det krävs 36 timmar innan och efter – ibland mer - innan Saga är sig själv igen. *Hur skulle du beskriva Saga idag?*

– Det är en glad tjej men hon behöver hjälp med allt. Hon pratar sagiska. Vi har lärt oss att tolka henne, ibland kanske vi tolkar henne fel. Hon har fått en ögonstyrningsapparat, vi är i startfasen där. Vi har en grön och en röd lapp för ja och nej. Ibland när någonting är väldigt, väldigt roligt så måste vi också strypa den aktiviteten för annars kan det bli flera dagars bakslag.

– Hon har också en AI-robot så att hon kan vara mer aktiv i skolan. Det är som en surfplatta och hjälper henne att till exempel räcka upp handen. Saga går i skolan fysiskt på måndagar och fredagar. Tisdagar och torsdagar har hon enstaka lektioner med hjälp av roboten.



FOTO: DREAMSTIME

ANHÖRIGSTÖD

ANHÖRIGKONSULENT

- en guide och ett stöd i omsorgen av en närstående



Att vårda eller stödja en närstående som är långvarigt sjuk, äldre eller har en funktionsnedsättning kan vara både givande och utmanande. Anhörigstöd är olika former av hjälp och stöd som erbjuds till anhöriga för att underlätta vardagen och förbättra livskvaliteten. Anhörigkonsulentsen är central i detta stöd.

TEXT: CECILIA BOESTAD

cecilia.boestad@hjärnkraft.se

Anhörigkonsulenter arbetar inom kommunens socialtjänst eller inom hälso- och sjukvården med att ge stöd och vägledning till anhöriga. Deras roll är mångfacetterad och anpassad efter behoven hos dem som vårdar eller hjälper en närstående.

Genom att erbjuda en rad tjänster och insatser strävar de efter att underlätta situationen:

- **Erbjuda samtalsstöd:** Anhörigkonsulentsen finns där för att lyssna och ge råd i den ofta krävande rollen som anhörigvårdare. Genom samtal ges möjlighet att ventilera känslor och tankar, vilket kan vara ett viktigt

steg för att hantera stress och undvika sjukdom och utbrändhet.

- **Informera om stödinsatser:** De ger information om vilka resurser och hjälpmedel som finns tillgängliga, som avlösning, hemtjänst eller ekonomiskt stöd. Detta kan hjälpa anhöriga att få en bättre överblick över vilka möjligheter som finns för att underlätta både sin egen och den närståendes vardag.
- **Anordna anhöriggrupper:** Genom att skapa möjligheter för anhöriga att träffas kan erfarenheter utbytas, tips delas och stöd ges mellan varandra. Dessa grupper kan vara en värdefull källa till gemenskap och förståelse.
- **Samordna kontakter:** Anhörigkonsulenten hjälper till att navigera mellan olika myndigheter och vårdgivare för att säkerställa att den närstående får rätt hjälp. Detta kan innebära att samordna möten, förklara byråkratiska processer och följa upp ärenden.

Anhörigkonsulentens övergripande uppgift är att stärka anhörigas välmående och förebygga utbrändhet genom att erbjuda det stöd som behövs för att balansera omsorgsansvaret med eget liv och hälsa det egna livet och hälsan. Genom att ta del av anhörigstödet kan anhöriga få den hjälp de behöver för att orka i längden och samtidigt ge sina närstående den omsorg de behöver.

ILL: DREAMSTIME



FAKTARUTA:

Bra att veta...

Stödet till anhöriga kan variera i olika kommuner. Hur stödet ser ut i din kommun kan du ofta hitta på kommunens webbplats. Du kan också ringa kommunens växel och be att få tala med anhörigkonsulenten eller anhörigstödjaren.

Sedan 2009 är kommunerna skyldiga att erbjuda stöd till personer som ger vård eller stöd till närstående som är långvarigt sjuka, är äldre eller har en funktionsnedsättning. Det är socialnämnden som ska erbjuda stöd.

https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/socialtjanstlag-2001453_sfs-2001-453/

Stöd för anhöriga

Frågorna kan vara många när en familjemedlem eller nära vän får en förvärvad hjärnskada. En vanlig fråga är var man kan vända sig för att få råd och stöd.

På Nationellt kompetenscentrum förvärvad hjärnskada webbplats hjarnskada.se finns information om vilka olika stöd som finns. Läs mer på: <https://hjernskada.se/vard-rehabilitering-och-halsa/stod-i-vardagen/>

Det finns information om dig som är anhörig i vården hos 1177. Under Närstående till någon som får en allvarlig sjukdom på 1177.se kan du bland annat hitta information om vad du kan göra för att stötta och för att orka själv. <https://www.1177.se/Stockholm/sa-fungerar-varden/anhorig---narstaende/>

Hjärnkrafts egen webbplats hjarnkraft.se kommer att nylanseras i början av 2025 med information om vilket stöd som finns för anhöriga till personer med förvärvad hjärnskada. Du är alltid välkommen att höra av dig till förbundet eller en läns- respektive lokalförening nära dig.



FOTO: DREAMSTIME

ANNONS

Fysisk och kognitiv träning i kombination av skapande i ateljé

Våra dagliga verksamheter erbjuder fysisk aktivitet, hjärngympa 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



ANHÖRIGSTÖD

Förslag om ökat stöd till anhöriga

En statlig utredning (SOU 2024:60) har nu lagt förslag om åtgärder som ska säkerställa ett mer ändamålsenligt och individanpassat stöd till anhöriga. Vi ger här en sammanfattning av deras förslag.

TEXT: MARIE-JEANETTE BERGVALL
marie-jeanette.bergvall@hjernkraft.se

Utredningen *Ett stärkt stöd till anhöriga* konstaterar att nästan var femte person vårdar, och stöder en närstående som är äldre, har en funktionsnedsättning eller är långvarigt sjuk. Anhöriga är en heterogen grupp, där barn som är anhöriga har en särskilt utsatt situation.

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft har ett omfattande arbete inriktat på stöd till anhöriga, både centralt och i våra föreningar. Vi är en av 12 organisationer som får särskilt statsbidrag riktat ”Till anhörigorganisationer som stöder dem som vårdar och hjälper någon närstående som är långvarigt sjuk, äldre eller har funktionshinder”.

Utredningen konstaterar en rad brister och inser att en stor del av stödet till anhöriga idag ges av organisationer

STÖD HJÄRNSKADEFONDEN

Skänk en gåva till Hjärnskadefonden för att stödja forskning om hjärnskador eller sprida kunskap om förvärvade hjärnskador.

Läs mer på hjarnkraft.se/hjarnskadefonden/

Vill du skänka en gåva? Swisha till 123 900 50 75. 



90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT



och föreningar inom det civilsamhället. Det är vanligt att såväl socialtjänsten som hälso- som sjukvården hänvisar anhöriga till organisationer i civilsamhället.

UTREDNINGENS FÖRSLAG

I utredningen ges förslag på åtgärder till exempel:

ANHÖRIGKONTAKT. En ny bestämmelse föreslås införas i socialtjänstlagen om skyldighet att erbjuda en anhörigkontakt till anhöriga med särskilt behov av ett individuellt utformat stöd i form av information och vägledning utöver annat stöd. På så sätt ska stödet bli mer ändamålsenligt, mer likvärdigt över landet och nå fler.

STÖD TILL BARN. Stödet till barn som är anhöriga ska förtydligas i både socialtjänsten och hälso- och sjukvården. I socialtjänstlagen förtydligas ansvaret för att ett barn får det stöd och hjälp som behövs för att barnet inte ska påverkas negativt av att vara anhörig. I hälso- och sjukvårdslagen och patientsäkerhetslaget förtydligas personalens skyldigheter att erbjuda barn som är anhöriga information, råd och stöd. Bestämmelserna ska även omfatta barn vars syskon drabbas av allvarlig sjukdom eller andra svårigheter. Utredningen lämnar också förslag på hur personal i skolan kan få ökade kunskaper om barn som är anhöriga och att barn som är anhöriga inkluderas i den nationella anhörigstrategin.

STÖDLINJER. Det finns ett stort antal stödlinjer som drivs inom civilsamhället. Utredningen föreslår att befintliga stödlinjer som riktar sig till anhöriga får ökat ekonomiskt stöd. Utredningen ser även behov av en nationell informationsportal för anhöriga.



Förslagen beräknas medföra ökade kostnader men samtidigt ge samhällsekonomiska besparingar bland annat genom minskade kostnader för sjukdom hos anhöriga och ett ökat deltagande i arbetslivet. Kostnaderna beskrivs därför som samhällsekonomiskt lönsamma.

Samtliga lagförslag föreslås träda i kraft den 1 januari 2026.



LÄS MER

Hela förslaget finns att läsa på regeringens webbplats:

<https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2024/08/sou-202460/>

ANNONS



På **Valjevikens folkhögskola** i Sölvesborg kan du få utbildning i kombination med rehabilitering och träning. Valjeviken är specialister inom neurologisk rehabilitering och hela anläggningen är tillgänglig för dig med rörelsehinder.

Valjevikens folkhögskola erbjuder:

- Utbildningsprofil för dig med förvärvad hjärnskada
- Behörighetsgivande utbildningar
- Intressebaserade utbildningar
- Yrkesutbildningar
- Samverkanskurser med funktionshinderorganisationer
- Tillgänglig miljö/anpassat boende
- Kombination m. rehabiliteringsinsatser
- Dygnet runt assistans

På **Valjeviken** arbetar vi i ett inkluderande perspektiv. Du söker till någon av våra utbildningar inom behörighet, musik eller idrott och kombinerar med vår profil för dig med hjärnskada. Vi gör det möjligt med individuell anpassning av studierna. Läs mer på <https://valjeviken.se/valjeviken-folkhogskola/>

I profilen för dig med förvärvad hjärnskada är fokus på kognitiva processer och metoder för att fortsätta jobba med återtagande av dina resurser. Här ingår också självständighetsträning med kunskap om vardagen.

Nyfiken? Kontakta oss så berättar vi mera. Vill du istället komma på specialiserad neurologisk rehabilitering under 2-4 veckor, se vår hemsida.

www.valjeviken.se





Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts förbundsstämma 2024

KUNSKAP, GEMENSKAP, UTVECKLING

Förbundsstämman valde en ny styrelse och la upp riktlinjerna för verksamheten under de kommande två åren. Medlemsavgiften ändras inte. Arbetet fortsätter för att permanenta Nationellt kompetenscentrum förvärvad hjärnskada.

TEXT: KERSTIN ORSÉN | kerstin.orsen@hjernkraft.se

Den 19 – 20 oktober samlades representanter från hela landet till Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts förbundsstämma i Sollentuna. Stämman öppnades av förbundsordförande Ann Sjöborg. Till mötesordförande för förbundsstämman valdes Tjarls Metzmaa som hanterade alla frågor och ordförandeklubban med finesse.

Årsredovisningar och revisionsberättelser för 2022 och 2023 godkändes, och styrelsen beviljades ansvarsfrihet för båda åren.

Nästa punkt var rapport om verksamheten från styrelsen. Tidigare beslut har lett till stärkta insatser inom intressepolitiskt arbete, varumärkesutveckling och synlighet i samhället. Fokus har också legat på rehabilitering, utbildning och samarbete med forskare och andra funktionsrättsorganisationer.

Stämman antog nya stadgar som finns att läsa på vår webbplats <https://hjarnkraft.se/om-hjarnkraft/stadgar/>

Medlemsavgiften beslutades bli oförändrad, enligt förbundsstyrelsens förslag.

VERKSAMHETSPLAN 2025 - 2026

Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts verksamhetsplan för 2025–2026 fokuserar på att bli en starkare och mer synlig organisation som kan representera och stödja personer med förvärvade hjärnskador samt deras anhöriga. Målet är att genom kunskap, gemenskap och utveckling skapa trygghet, hopp och framtidstro för personer med förvärvad hjärnskada. En viktig del är att erbjuda mötesplatser och aktiviteter som främjar delaktighet samt att vidareutveckla förbundets digitala plattformar för att nå fler medlemmar.

Planen betonar vikten av individanpassad rehabilitering och stöd, oavsett bostadsort, ålder eller typ av skada. Förbundet arbetar aktivt med att implementera det nationella vårdförloppet för traumatisk hjärnskada (THS) i alla regioner och fortsätter driva Nationellt kompetenscentrum förvärvade hjärnskador. Dessutom prioriteras intressepolitiskt arbete och samarbete med andra aktörer för att stärka stödet till drabbade.

Ökad medvetenhet om förvärvade hjärnskador är



Fikapaus under stämmoförhandlingarna.

ett centralt mål, där kommunikationsplattformen och medlemmarnas egna berättelser ska användas för att belysa deras erfarenheter och utmaningar. Förbundet vill också stärka sin utbildningsverksamhet och nå fler målgrupper genom kampanjer och riktade insatser, särskilt via sociala medier.

Förebyggande arbete är en annan viktig del av planen, med fokus på att minska riskerna för skador och olyckor som leder till hjärnskador. Samtidigt fortsätter Hjärnkraft att stödja patientnära forskning genom utdelning av medel från Hjärnskadefonden och samarbete med forskare.

Förbundet har en ambition att växa till 3 000 medlemmar fram till 2026. För att uppnå detta mål planeras insatser för att stärka både befintliga föreningar och bilda nya lokala och regionala föreningar. Sammanfattningsvis siktar verksamhetsplanen på att stärka Hjärnkrafts roll för stöd, rehabilitering, kunskap och påverkan inom området förvärvade hjärnskador.

BILDA EN STIFTELSE

Stämman fattade beslut att bilda en stiftelse tillsammans med Föreningen Furuboda för Nationellt kompetenscentrum för förvärvad hjärnskada, förutsatt extern finansiering. Alla avgående ledamöter i styrelse och valberedningen avtackades och mötesordföranden fick en extra varm applåd för sin insats under dagen.

FÖRDJUPNING OM HJÄRNKRAFTS VERKSAMHET

Under den andra dagen presenterade de båda projekten Nationellt kompetenscentrum och Hjärnträff sina arbeten och respektive verksamheter.

Det blev också tillfälle att diskutera och fördjupa sig i den nyligen klubbade verksamhetsplanen för 2025–2026. De tre områdena medlemsvård, kommunikation och föreningsarbete lyftes särskilt. Det nylanserade "Hjärnkrafts digitala bibliotek" kommer att vara en resurs för läns- och lokalföreningar med bland annat information, råd och lathundar för föreningsarbetet.



Presidiet med Tjarls Metzmaa och Cecilia Boestad.



Ombuden röstar på förbundsstämman.



Projektet Hjärnträff presenterades.



Hjärnkrafts inriktning för 2025 - 2026 diskuterades.

Anna Barsk Holmbom är ny ordförande för Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

Brinner för assistans och rätt till även andra stöd

Vid Hjärnkrafts stämma valdes Anna Barsk Holmbom till ny ordförande för förbundet. Anna må vara ny i Hjärnkrafts styrelse men själv betraktar hon sig snarare som ett inventarium inom "branschen".



- Jag har ägnat nästan hela mitt yrkesverksamma liv åt att arbeta med, och för, personlig assistans. Jag har arbetat både intressepolitiskt och i eget konsultföretag. Hela tiden har mitt syfte varit att slåss för rättigheten för de som behöver den och att utveckla reformen på ett för målgruppen positivt sätt.

Anna insåg tidigt i livet att personer med förvärvade hjärnskador och deras anhöriga hade det tufft.

- Det var mycket svårt för många att få personlig assistans, framför allt de som inte hade någon fysisk funktionsnedsättning i kombination med hjärnskadan. Att behovet var lika stort för de som har kognitiva svårigheter räknades inte in i den statliga ekvationen för assistans.

EN ANNAN FRÅGA som var lika svår, menar Anna, var problemet med "felskrivningen" i personkretsbeskrivningen. För att få rätt till daglig verksamhet måste man ha intellektuella funktionsnedsättningar. Så står det i lagen.

- Det innebar att många som verkligen hade haft nytta av daglig verksamhet blev utan eftersom de enbart hade kognitiva svårigheter.

I vissa fall märkte Anna också att det var svårt att ens få tillhöra personkretsen. Beslutande myndigheter drog på det och menade att det inte var klart att funktionsnedsättningarna var så långvariga som det krävdes. I varje fall kunde man inte veta det säkert under

rehabiliteringen. På så sätt menar Anna att man slog undan benen för personer när de hade behövt insatserna som mest.

- Jag har många gånger fått förklara för förtvivlade anhöriga att chansen att vinna en överklagan är liten. Det skär i hjärtat.

Men Anna har inte bara haft professionella möten och tankar kring hjärnskadefrågor. Hennes mamma hade MS.

- Nu blir många hjälpta genom bromsmediciner men sådan tur hade inte mamma. De fysiska konsekvenserna var stora och omfattande men för mig var hennes kognitiva svårigheter svårast. Det var inte alltid lätt att se men vi tvivlade aldrig på att mammas intelligens fanns kvar. Det bara tog mycket längre tid för henne att hitta rätt svar. Synapserna i hjärnan fungerade inte som de skulle.

När Anna hade arbetat inom assistansen ett tag fick en annan närstående en omfattande stroke.

- Vi trodde alla att han skulle dö men mot alla odds överlevde han. Förändrad såklart. Han hade både fysiska funktionsnedsättningar och psykiska. Men han mindes saker. Sin fru, sina barn, mig och min man. Jag hjälpte honom att få igång sin assistans och var en period arbetsledare för hans personliga assistenter, ett av de svåraste uppdrag jag har haft.

HJÄRNKRAFT ÄR ETT FÖRBUND som Anna alltid satt högt. Hon har tidigare genomfört flera utbildningsuppdrag för förbundet och satt i referensgruppen till Modellprojektet.

ÖVRIGA I STYRELSEN: Beskriver sina hjärtefrågor och vad de vill åstadkomma.



Marie-Jeanette Bergvall,
vice ordförande.

Hemort: Stockholm

Hjärtefrågor: Intressepolitiskt påverkansarbete inom vård och omsorg.

Vill: Att Nationellt kompetenscentrum förvärvad hjärnskada NKFH ska fortleva när arvsfondprojektet avslutas nästa år. Att Hjärnkraft utvecklas och blir starkare som organisation och påtryckare i våra frågor.



Maria Lundqvist Brömster,
ledamot

Hemort: Nordmaling

Hjärtefrågor: Funktionsrättsfrågor i allmänhet - Hjärnkraft i synnerhet, rätten till delaktighet, inflytande. Tillgänglighetsfrågor.

Vill: Hjärnskadekoordinatorer i varje region, fortsätta jobba för rätten till rehabilitering, göra Hjärnkraft starkare med fler medlemmar. Ge stöd till våra länsföreningar.

– Därför blev jag väldigt glad när valberedningen kontaktade mig och frågade om jag var intresserad av att leda arbetet som ordförande under kommande två år.

– Hjärnkraft bildades ursprungligen för att man inte ansåg att personer med omfattande hjärnskador fick tillräckligt stöd. Det är ett arbete som jag vill fortsätta driva. Men idag arbetar Hjärnkraft även med dem som har mindre omfattande skador. Jag är därför glad och tacksam att min kompetens kompletteras av andra som har bättre erfarenhet av arbete med den senare gruppen.

IDAG ÄR DET CIRKA 70 000 PERSONER per år som får förvärvade hjärnskador i Sverige. De flesta får en så kallad lätt skada (ibland kallad hjärnskakning). Men cirka två av tio personer har kvarstående symtom efter tre månader trots att skadan kallas lätt! Av de 70 000 beräknas uppemot 10 – 20 procent ha en medelsvår eller svår hjärnskada.

Hjärnkraft har en viktig uppgift att sprida information om och kunskap kring hjärnskador av olika slag samt att stötta medlemmar och anhöriga i kontakter med vården och andra delar av samhället.

SOM ORDFÖRANDE hoppas Anna att i samarbete med styrelsen och kansliet kunna höja rösten ytterligare för att förbättra villkoren för personer med förvärvad hjärnskada och deras anhöriga.

Faktaruta:

Namn: Anna Barsk Holmbom.

Aktuell: Nyvald ordförande för Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.

Hemort: Bor i Skåne

Hjärtefrågor: Brinner för rätten till assistans och även andra stöd för personer med förvärvad hjärnskada och anhöriga.

Bakgrund: Driver ABH utbildning och rådgivning, erbjuder rådgivning och stöd i frågor om personlig assistans. Har arbetat med assistansfrågor sedan 1989, bland annat som verksamhetsledare i ett brukarkooperativ och verksamhetsansvarig för Intressegruppen för Assistansberättigade, IfA.

Vill åstadkomma: Att alla som får omfattande behov av stöd efter en hjärnskada ska tillhöra samma personkrets i LSS, oavsett om behoven är kognitiva eller intellektuella och om man är barn eller vuxen. Att alla som har ett mindre omfattande behov ändå ska få det stöd och den rehabilitering de behöver för att uppnå en så god livskvalitet som möjligt.



Rosalie Gnipe,
ledamot

Hemort: Stockholm

Hjärtefrågor: Socialpolitiska frågor; hur lagar, regler, riktlinjer, prejudikat mm påverkar människor med förvärvad hjärnskada. Tänker på insatser enligt LSS som en del har svårt att få beviljade, blir indragna eller aldrig beviljas. Insatser som är självklara för att kunna leva ett bra och självständigt liv. Även tillgänglighet, både fysisk och information ska vara tillgänglig.

Vill: Förbättra ovanstående och informera om hur beslut och riktlinjer påverkar vardagen och vilka förändringar som behövs. Att Hjärnkraft ska bli fler och få fler föreningar för att driva våra frågor.



Celine Henriksson, ledamot

Hemort: Göteborg

Hjärtefrågor: Rätten till arbete och meningsfull fritid.

Vill: En attraktiv förening byggd på synergier, där medlemmarnas kompetenser får komma fram ordentligt och där vi förser medlemmarna med verktyg och en plattform att växa på.



Kerstin Söderberg, ledamot

Hemort: Göteborg

Hjärtefrågor: Rätten att vara människa - utifrån egna förutsättningar och dagsform. I dag slås många ut om de inte passar i befintliga ramar, som Försäkringskassans regelverk att arbeta 25, 50, 75 eller helst 100%. Det är en utopi för många med förvärvad hjärnskada, som behöver en annan flexibilitet och lyhördhet. Varje människa har förmåga att bidra, utifrån sina förutsättningar.

Vill: Att fler ska se till holistisk hälsa - fysisk, psykisk, social och existentiell - alla delar behövs för ett rikt(igt) liv. Att bli sedd som den en är och få leva ett liv utifrån det.



Emmi Trygg, ledamot.

Hemort: Stockholm, Trångsund.

Hjärtefrågor: Rehabilitering efter en förvärvad hjärnskada och möjligheterna med tidig, långsiktig och god rehabilitering samt ny teknologi i reabsyfte. Alla ska ha goda möjligheter till rehabilitering! Även Unga vuxna med förvärvad hjärnskada där vård, samt samhället, behöver lägga kraft och energi.

Vill: Förbättra vård samt rehabilitering för hela Sverige. Bättre villkor för vårdpersonal. Ge information och inspiration kring nya metoder inom rehab.

Personer med förvärvad hjärnskada har väntat länge nog!

Gör något åt ojämlikhet över landet och brist på vård- och rehabiliteringsresurser

Idag drabbas 191 svenskar av förvärvad hjärnskada. Varje år är det cirka 70.000 personer i Sverige. Det är svårt att bli helt återställd efter en hjärnskada men efter tidig och långsiktig rehabilitering ökar möjligheterna markant att ändå leva ett gott liv. En förvärvad hjärnskada uppstår på grund av skada eller sjukdom. Vid yttre våld mot huvudet är det en traumatisk hjärnskada. Rehabilitering efter förvärvad hjärnskada oavsett orsak inriktas på att minimera effekterna av uppkomna funktionsnedsättningar.

Bristerna har varit kända länge. Socialstyrelsen konstaterade redan 2012 i en rapport att det rådde allvarliga brister i rehabiliteringsinsatserna för vuxna med traumatisk hjärnskada. En rapport om barns situation som aldrig publicerades konstaterade att för dem var det än värre. Vi saknar tillräckligt med åtgärder efter kritiken i rapporten.

Vi hoppades därför på det arbete som senare påbörjades inom ramen för Nationellt system för kunskapsstyrning inom SKR. Och 2023 presenterades "Personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp Traumatisk hjärnskada" och tre kliniska kunskapsstöd: "Uppföljning och rehabilitering vid lätt skada hos barn och ungdom", detsamma för vuxna samt det tredje "vid medelsvår och svår skada för vuxna".

Vårdförloppet omfattar alla svårighetsgrader av förvärvad hjärnskada och alla åldrar från 6 månader och uppåt. Det inleds vid första vårdbesöket efter skadan och avslutas när det inte längre finns behov av uppföljning och rehabilitering.

Åtgärderna inkluderar skraddarsydd information och stöd till både patienter och deras närstående, kontinuerlig uppföljning och rehabilitering för patienter med långvariga

symtom eller funktionsnedsättningar, samt samordnade insatser genom hela vårdförloppet. Det är bra.

Dock har inte vårdförloppen implementerats i regionerna även om visst arbete har påbörjats i några regioner. Vårdförloppets egen konsekvensbeskrivning konstaterar att implementeringen kräver samarbete "mellan huvudmän, organisationer, vårdnivåer, professioner och medicinska discipliner". De menar också att det krävs ett helhetsgrepp och att implementeringen inte är "genomförbar om aktörerna tar emot vårdförloppet var och en för sig". Dessutom skriver de att kostnaderna ökar på kort sikt men på längre sikt bedöms kostnaderna för samhället minska.

Implementeringen av detta personcentrerade vårdförlopp kommer att kräva omfattande förändringar inom organisation och arbetssätt. Det inkluderar:

- Ökad tillgång till rehabiliteringsplatser för barn och ungdomar.
- Förbättrad akutvårdskompetens.
- En tydlig struktur för uppföljning.
- Teambaserad rehabilitering för personer med svår traumatisk hjärnskada.

Dessutom kommer ökad tillgång till specialiserad personal, såsom rehabiliteringsläkare, pediatrik neurologi, logoped, arbetsterapeuter, neuropsykologer med flera yrkeskategorier att behövas. Primärvården kommer också att behöva utbildas för att möta behoven hos personer med traumatisk hjärnskada.

Om inget görs för att förbättra vården och rehabiliteringen för personer med förvärvad hjärnskada kan det leda till allvarliga konsekvenser både för individerna och för samhället:

Försämrad livskvalitet: Utan rätt vård och rehabilitering riskerar personer med förvärvad hjärnskada att uppleva försämrad hälsa, långvariga funktionsnedsättningar och svårigheter att återgå till arbete eller ett normalt liv.

Ökad belastning på familjer och anhöriga: Om personer inte får den vård och rehabilitering de behöver, kan mycket av ansvaret hamna på anhöriga, vilket kan leda till ekonomiska problem och försämrad livskvalitet för hela familjen.



Koncentration på föbundsstämman.

Ökade samhällskostnader: På kort sikt kan brist på rehabilitering och uppföljning leda till fler vårdåterbesök, ökad sjukskrivning och behov av långvarigt stöd. På lång sikt kan det medföra högre kostnader för sjukvård, socialtjänst och försäkringssystem.

Förlorad arbetskraft: Många skulle kunna återgå till arbete med individuellt anpassad rehabilitering. Utan dessa insatser förlorar samhället arbetskraft, vilket påverkar både den enskilde och ekonomin.

Öjämlik vård: Om vården inte förbättras och harmoniseras över landet, kan skillnaderna i vårdkvalitet och tillgång till resurser förvärras. Det innebär att vissa patienter, beroende på var de bor, kan få betydligt sämre vård och uppföljning än andra.

Förvärrade problem: Brist på rehabilitering och uppföljning kan leda till problem som depression och ångest, samt att fysiska besvär förvärras över tid, vilket ytterligare minskar chanserna till återhämtning.

Att inte vidta åtgärder innebär att både individer och samhället riskerar långvariga negativa effekter, som hade kunnat undvikas med tidig och rätt insats. Därför är regionernas implementeringsarbete av avgörande betydelse. Det är dags nu!

Dags för uppesittarkväll? Stötta Hjärnkraft med din bingolott!

Du vet väl att du kan stötta Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft när du köper lotter via Folkspel?

Så här går det till:

1. Logga in på <https://produkter.folkspel.se/> och skapa ett konto om du inte redan har det.
2. Under mina sidor kan du välja Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft som din favoritförening.
3. Köp lotter, digitala lotter kan du skriva ut.

Tack för att du stöttar Hjärnkraft. Lycka till!



HJÄRNSKADEDAGEN i Sundsvall & Karlskrona

Hjärnskadedagen den 26 oktober uppmärksammades i Sundsvall genom ett antal föreläsningar dagen innan. I samarbete med ABF Västernorrland presenterade Hjärnkraft ett digert föreläsningsprogram. På programmet stod bland annat Hjärnträff, Epilepsiförbundet och fysioterapeuten Hanna Bengtsson men också två fina föreläsningar med två medlemmar i Västernorrland.



TEXT: LOTTA NÄSLUND - lotta.naslund@hjärnkraft.se

Jens Kronström tog med oss på familjens resa genom sin känslosamma berättelse om när deras då nästan 2-åriga dotter Saga drabbades av hjärnskador i samband med virus. Det påverkade oss alla som lyssnade och visade hur skört livet kan vara och hur man som föräldrar tvingas sätta sina egna behov åt sidan och famla sig fram i djungeln.



Det var svårt att förstå vilken hjälp de behövde, var de skulle vända sig, hur saker och ting fungerar med rehabilitering och hur de skulle kunna få adekvat assistanshjälp.

Jens skickade med ett tips om hur man kan tänka när man inte kommer någon vart med exempelvis Försäkringskassan eller sitt försäkringsbolag.

– Kommunen har alltid högsta ansvaret. Vänd dig dit, då kan du få saker att börja hända. Gå till kommunhuset och be om hjälp, när ingen annan går att få.

Anna Holmlund, fd skicrossstjärna berättade om den tuffa sporten där skador på ben och knän är ganska vanliga. I de italienska alperna körde Anna av i 70 km/timmen, rakt in i en isvägg, som gjorde att hon låg i koma i tre månader. Hon vaknade upp men det visade sig att hon hade en förvärvad hjärnskada.



Anna hade samma känslor som innan, kände samma dofter och smaker, men hennes kropp lydde henne inte längre. Att ta sig tillbaka till livet efter en sån olycka kräver i princip samma saker som att bli en bra idrottsperson - pannben, individuellt anpassade träningsredskap, bra människor omkring sig, bra kost och återhämtning och att känna glädje.

Minnesvärda ord som vi tog med oss hem.

Inspirerande träff i Karlskrona

Den 23 oktober samlades runt 50 personer i Folkets Hus i Karlskrona för att uppmärksamma Hjärnskadedagen, som egentligen infaller den 26 oktober. Det bjöds på viktig kunskap om hjärnskador och dess konsekvenser.

TEXT: CECILIA BOESTAD
cecilia.boestad@hjärnkraft.se

En av höjdpunkterna var Hjärnkrafts inspiratör Adam Ericsson, som delade sin personliga berättelse om hur det är att leva med hjärntrötthet. Han beskrev de strategier han använder för att hantera vardagen.



Smittskyddsläkare Bengt Wittesjö bidrog med en informativ presentation om TBE – fästingburen hjärninflammation. Han förklarade tydligt hur vanligt sjukdomen är, vilka konsekvenser den kan få och hur den kan orsaka långvarig hjärntrötthet.

Träffen inleddes av Jörg Eis, ordförande för Hjärnkraft i Blekinge som berättade om Hjärnkraft. Förhoppningsvis fick han upp intresset hos några av deltagarna att engagera sig i Hjärnkrafts Blekingeförening. Stort tack till Annika Andersson från ABF Karlskrona, som varit en viktig samarbetspartner i arrangemanget.
– Vilken succé det blev. Det gör vi om!

Landet runt Skellefteå

Hjärnkrafts Anhöriggrupp i Skellefteå hade workshop med tema min/vår berättelse

Vi fick höra Sara och Patrik Båvik berätta om vad som hände när Patrik drabbades av en svår skallskada i samband med en skoterolycka. De hade var sin upplevelse från händelsen, tiden efter den och fram till idag. På ett bra sätt flätade de ihop sina berättelser och gav oss en bra bild av hur deras tid varit. Nu, 22 år efter olyckan är Sara och Patrik starka tillsammans och förhåller sig till det som är realistiskt i vardagen. Det handlar mycket om förståelse och tillit.

Jenny berättade om hur hennes hjärnskada påverkat henne och hennes familj. En till synes "enkel" hjärnskakning, efter att ha slagit i huvudet när hon reste sig upp från hukad ställning under trappan, gav tydliga symtom av hjärnskakning som yrsel, illamående och huvudvärk. Dessutom förvrängd tidsuppfattning, minnesförlust och svårigheter att hitta ord. Efter 1 års sjukskrivning började hon arbetsträna och är nu tillbaka på sitt arbete och kan även göra aktiviteter med barnen, vilket hon under lång tid inte trodde skulle vara möjligt. Jenny påpekar vikten av att kunna acceptera de nya förutsättningarna. "Det här är inte det jag ville men nu blev det så här."

Alla tre påpekar hur viktigt det är med anhörigas stöd i dessa situationer. De berättar även om hjärntröttheten som ställer till det långt efter traumat

Ett tjugotal intresserade hade kommit för att lyssna och bjöds även på pizzabuffé.

TEXT: EVY LUNDMARK



Ovan: Sara och Patrik Båvik och nedan Jenny Kurki.
FOTO: Patrik Båvik & Jenny Kurki



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



Föreläsningdagen arrangeras inom ramen för Hjärnskadedagen den 26 oktober - under veckan uppmärksammas förvärvad hjärnskada på olika sätt runt om i landet.

Fokus på rehabilitering efter förvärvad hjärnskada i Örebro

Hjärnkraft Örebro län arrangerade en föreläsningdag den 21 oktober på Universitetssjukhuset i Örebro på temat rehabilitering efter förvärvad hjärnskada. Omkring 70 personer deltog.

TEXT: CHRISTIAN KANVIK | christian.kanvik@hjärnkraft.se | FOTO: ILONA WAHLSTRÖM

Dagen inleddes med Thomas Strandberg, professor i socialt arbete och Marie Matérne, leg. hälso- och sjukvårdskurator och doktorand, båda vid Örebro Universitet.

De föreläste om sin forskning om kvinnor som drabbats av förvärvad hjärnskada. Strandberg och Matérne har ett samarbete med utländska forskare, bland annat i Australien.

I sin forskning har de bland annat intervjuat kvinnor med förvärvad hjärnskada. Ofta har de svår hjärntrötthet och kan lätt få aggressioner och minskat självförtroende.

– Man känner ofta en jättesorg över att man drabbats, Man tror att man aldrig ska blir bra igen, säger Thomas Strandberg.

– För drabbade personer är det viktigt att hitta ett

sammanhang för att få en mening med livet, konstaterar både Strandberg och Matérne.

Sofia Kangedal, sjukgymnast vid Region Örebro och doktorand vid Örebro universitet, föreläste också. Hennes forskning är inriktad på personer som drabbats av en förvärvad hjärnskada efter stroke i Kumla. Intervjuer med drabbade och enkätundersökningar har genomförts.

Av enkätundersökningen framgår bland annat att cirka åtta procent anser sig ha svår hjärntrötthet och på grund av detta sämre livskvalitet.

FÖR ATT LINDRA STROKESYMTOMEN har olika behandlingar som mindfulness och fysisk aktivitet prövats och ett antal personer har också deltagit i ett forskningsprojekt, Fysisk

träning som behandling vid post-stroke fatigue (hjärntrötthet efter stroke).

Projektets övergripande syfte är att undersöka effekterna av strukturerad fysisk träning i grupp och om metoden kan minska effekten av PSF (hjärntrötthet efter stroke).

Inom projektet ska man även titta närmare på hur deltagarna upplever deltagandet i träningen.

Läs mer om projektet: <https://www.oru.se/forskning/forskningsprojekt/fp/?rdb=p2672>

HÄLSO- OCH SJUKVÅRDSKURATORNS ROLL

Ingrid Thermaenius, leg. hälso- och sjukvårdskurator, kurator Rättspsykiatri och doktorand föreläste om sitt arbete.

En hälso- och sjukvårdskurator inom rehabilitering kan informera om vilka hinder som kan uppkomma efter en förvärvad hjärnskada både i vardagen och på arbetsplatsen. I rollen ingår också att informera om stöd så att de som behöver stöd kan få tillgång till det.

Hon tog också upp olika fallbeskrivningar för att belysa hur livet kan te sig efter en förvärvad hjärnskada. Enligt Thermaenius får de drabbade ofta en förändrad livssituation efter skadan. Också ofta med ett förändrat arbetsliv, beroende på skadans omfattning. Thermaenius beskriver exempelvis hur den ena personen kan arbeta halvtid, medan den andra inte kan arbeta alls.

NKFB

Dagen avslutades med information om Hjärnskedeförbundet Hjärnkrafts arvsfondsprojekt Nationellt kunskapscentrum förvärvad hjärnskada.

Thomas Strandberg presenterade projektet och dess webbplats www.hjarnskada.se

Dagen arrangerades för att uppmärksamma Hjärnskadedagen. Hjärnskadedagen, infaller den 26 oktober varje år och uppmärksammas i hela landet.



Post-stroke fatigue (PSF, dvs hjärntrötthet efter stroke) förekommer hos nästan hälften av alla som drabbas av stroke. PSF kan ge nedsatt aktivitetsnivå och livskvalitet. För att lindra testas olika behandlingar som mindfulness och fysisk aktivitet.

SOMMARLÄGER 2025 FÖR FAMILJER & UNGA VUXNA

VALJEVIKEN 27 JULI - 1 AUGUSTI

KORT OM SOMMARLÄGRET

- När:** 27 juli - 1 augusti 2025.
- Plats:** Valjevicens folkhögskola, vid havet utanför Sölvesborg i Blekinge.
- Medlemskap:** För att delta måste man vara medlem i Hjärnkraft, 220 kr för enskild medlem eller 340 kr för familjer. Läs mer här: <https://hjarnkraft.se/bli-medlem/> Hjärnkraft får fondmedel för lägret. Alla medlemmar är försäkrade under vistelsen.

HJÄRNKADEFÖRBUNDET HJÄRNKRAFT ANORDNAR SITT ÅTERKOMMANDE POPULÄRA BARN- OCH FAMILJELÄGER ÄVEN 2025.

Vi välkomnar hela familjen (hur familjen än ser ut). Hjärnkraft kommer även att ha en sommarkurs för unga vuxna i åldern 18 - 30 år.

Det stora utbudet av aktiviteter kommer att vara detsamma som tidigare. Förutom möjlighet att bada i havet finns flera uppvärmda pooler.

Måltider: Med ett välutrustat kök och en anpassad kost för både vuxna och barn, äter Hjärnkrafts alla deltagare tillsammans i en egen lugn matsal.

Boende: För att skapa en lugn och trivsamt vistelse bor grupperna från Hjärnkraft i två olika hus.

Vid frågor mejla till lotta.naslund@hjarnkraft.se.



Hjärnträffs föreläsning med bland andra Anna Holmlund i Sundsvall.

HJÄRNTRÄFF

Aktiviteter, nya ansikten och framsteg

Nya möjligheter för unga vuxna med förvärvade hjärnskador

Hjärnträff har under hösten varit i ständig rörelse - ett nytt ansikte i teamet, aktiviteter och samarbeten runtom i landet. Med besök i städer från Lund till Skellefteå avslutar vi året starkt och ser fram emot nya möjligheter för unga vuxna med förvärvade hjärnskador. Här får du en inblick i höstens framsteg!

TEXT: FREDRIK MAULÉON | fredrik.mauleon@hjärnkraft.se | **FOTO:** Hjärnträff



Jane Sundelin.

Under hösten välkomnade vi vår nya medarbetare Jane Sundelin till Hjärnträff-teamet. – Jag är fylld av nyfikenhet och ser fram emot att forma projektet tillsammans med teamet, säger Jane, som med sin erfarenhet av gruppdynamik och engagemang för psykisk hälsa, snabbt blivit en uppskattad del av projektet.

HJÄRNTRÄFF PÅ TURNÉ: NATIONELLA SAMARBETEN OCH NYA INITIATIV

Hjärnträff har fortsatt att resa genom landet, från Lund i söder till Skellefteå i norr, för att stärka samarbeten och skapa nya möjligheter för unga vuxna med förvärvade hjärnskador. I Lund har vi arbetat med ABF och Epilepsiförbundet för att hitta sätt att stötta vardagliga utmaningar, och i Skellefteå deltog vår projektledare Mimmi Darbo i en workshop om Nära vård där vi diskuterade metoder för att stärka individens delaktighet i

sin rehabilitering. Även under Hjärnskadedagen i Sundsvall var vi aktiva och presenterade projektet, vilket gav oss värdefulla idéer från deltagare.

VÅR UTMANING

Just nu är en av våra största utmaningar att nå unga vuxna med förvärvad hjärnskada som vill vara en del av gemenskapen och träffa andra i åldern 18–35 år med liknande erfarenheter – och resan fortsätter.

STUDIECIRKLAR IGÅNG I LANDET

Höstens studiecirkel har varit i full gång! Vår väletablerade torsdagsgrupp i Stockholm fortsätter i vanlig ordning, där deltagarna engageras i övningar som stärker både kunskap och gemenskap. Under hösten har vi också startat en digital studiecirkel på Zoom, en plats där unga vuxna kan mötas varje tisdag, oavsett var i landet man befinner sig. Precis som torsdagsgruppen leds den digitala studiecirkeln

av vår uppskattade kursledare Merian Camacho Cabio.

Vi har en helgrupp i Stockholm som träffas en gång i månaden. Hösten har varit fylld av aktiviteter och besök, de har spelat shuffleboard och haft graffiti-turer och julmarknadsbesök. Gruppen leds av Mimmi och Vilma.

Blickar vi norrut finner vi Sundsvallsgruppen, som startades i mitten av förra terminen under ledning av Christina "Kickan" Olofsson – medlem i Hjärnkraft Jämtland – tillsammans med Anna Holmlund. I dagsläget träffas gruppen ungefär var sjätte vecka, nya medlemmar och en ny ledare är på väg in.

Våren 2025 planerar vi att starta minst en ny studiecirkel. Ambitionen är att starta fler studiecirkel för unga vuxna i olika delar av landet. Håll utkik på våra sociala medier och på Hjärnkrafts webbplats!

AKTIVITETER I NOVEMBER

I november vill vi lyfta fram två aktiviteter som har ägt rum när denna tidning når er:

✓ **Att leva hela livet** - Vi deltog i konferensen i Göteborg, där fokus ligger på unga vuxna.

✓ **Föreläsning med neuropsykologen Aron Sjöberg**
Intresset var stort, och vi ser fram emot att berätta mer!

VARMT TACK till alla som bidragit med sin tid, sitt engagemang och sin närvaro.

Vi önskar er alla en god jul och ett gott nytt år!

FÖR MER INFORMATION KONTAKTA:

Mimmi Darbo, projektledare Hjärnträff
E-post: mimmi.darbo@hjarnkraft.se
Tel: 0708580130

Följ oss på
sociala medier!



Skanna här



Mimmi Darbo, projektledare.

VILL DU BLI EN DEL AV HJÄRNTRÄFF?

Har du erfarenhet av att leda studiecirkel, eller är du intresserad av att delta i en grupp? Kanske vill du bidra med idéer eller prova att ta ansvar för en studiecirkel?

Oavsett om du vill engagera dig, veta mer om projektet, eller bara få en inblick i vårt arbete, välkomnar vi dig att höra av dig till oss. Tillsammans skapar vi möjligheter för unga vuxna med förvärvade hjärnskador att bygga starkare gemenskaper och växa 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

FUNKTIONSRÄTTSDAGEN

Funktionsrättsdagen - för medvetenhet och rättigheter

Den 3 december uppmärksammades Funktionsrättsdagen med en inspirerande konferens i Sundsvall. Med mottot **Olika funktionsförmågor är en tillgång** samlades deltagare från hela landet för att belysa rättigheter, skapa dialog och stärka samarbeten.

Funktionsrättsdagen är en global dag som instiftades av FN 1992 för att öka medvetenheten om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. År 2006 tog arbetet ytterligare ett steg när FN:s generalförsamling antog konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning - en milstolpe för inkludering och rättvisa.

Årets Funktionsrättsdag den 3 december firades med en konferens i Sundsvall, där temat Olika funktionsförmågor är en tillgång stod i fokus. Nicklas Mårtensson, ordförande för Funktionsrätt Sverige, inledde dagen med ett engagerat tal om betydelsen av funktionsrätt och hur konventionen fortsatt påverkar både individer och samhälle.

Konferensprogrammet erbjöd ett brett innehåll med politikerutfrågningar, inspirerande föreläsningar och musikaliska inslag. Bland talarna fanns Cecilia Boestad och Lotta Näslund från Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft, som deltog för att representera organisationens arbete och bidra med insikter om stöd till personer med hjärnskador och deras anhöriga.



På plats fanns också fler än 35 utställare, bland annat Sundsvalls kommun, assistansbolag och olika funktionsrättsorganisationer. Utställningarna gav deltagarna möjlighet att knyta nya kontakter, dela erfarenheter och bygga relationer för framtida samarbeten.

Konferensen blev en framgångsrik dag fylld av lärdomar och nätverkande - en påminnelse om vikten av att fortsätta arbeta för att förverkliga funktionsrätt för alla.

Hjärnkrafts webinarium

På internationella funktionsrättsdagen höll Hjärnkraft ett digitalt webinarium för att sprida kunskap både om Hjärnkraft, de utmaningar många medlemmar står inför och de projekt vi bedriver.

Anna Barsk Holmbom inledde och berättade om vilket stöd man kan få från samhället om man får en mer omfattande hjärnskada. Anna tog också upp problemet med att personer med förvärvad hjärnskada inte hör till en och samma personkrets enligt LSS.

Sedan tog Gustav Hallberg över. Han är projektledare och redaktör för Hjärnskakningsguiden där medlemmar och andra kan lära sig mer om vad experter säger om att få en hjärnskakning, vad man kan göra för att mildra den, när man behöver söka vård och vad det innebär att leva med en förvärvad hjärnskada. Hjärnskakningsguiden har fått en mycket bred spridning och har ungefär 70 000 unika användare per år.

Läs mer på <https://www.hjarnskakningsguiden.se/>

Det senaste flaggskeppet i Hjärnkrafts armada är Nationellt kompetenscenter Förvärvad Hjärnskada, NKFH. Där har en webbplats lanserats dit alla kan vända sig för att söka hjälp med olika frågor kring förvärvad hjärnskada. Det kan handla om olika typer av stöd, rehabilitering men det finns även personliga berättelser. Ingela Ljunggren Törnblad har varit projektledare för projektet som avslutas i mars nästa år. Vår förhoppning är att resultatet ska kunna leva vidare och vi arbetar hårt för att hitta en finansiering för det just nu.

Kika gärna in på <http://hjarnskada.se/>

Du kan se hela webinariet på <https://vimeo.com/1035767940/864b8c6c99?share=copy>



NÄR DET SOM INTE FÅR HÄNDA ÄNDÅ HÄNDER...

När du själv eller någon närstående får en förvärvad hjärnskada förändras livet och frågorna kan vara många. Vem förstår vad jag vill och hur jag känner? Vilken rehabilitering finns och vilka rättigheter har jag? Hjärnkraft har både kunskap och erfarenhet, för dig som vill veta mer.



TIPSA ANDRA OM ATT GÅ MED I HJÄRNKRAFT

Använd QR-koden för att bli medlem eller besök gärna: <https://hjärnkraft.se/bli-medlem>.

Du kan även ringa oss på 08 - 447 45 30 så hjälper vi dig!



DINA MEDLEMSFÖRMÅNER

Som medlem i Hjärnkraft har du många förmåner. Här ser du några av dem. På: <https://hjärnkraft.se/dina-formaner/> hittar du fler.

Stöd, råd och vägledning

Du kan alltid vända dig till Hjärnkraft för att få stöd och råd i olika frågor. Hjärnkraft har kontaktpersoner på många ställen runt om i landet. Vi har erfarenhet och kunskap!

Aktiviteter

Som medlem kan du delta i olika aktiviteter som utflykter, tränings- eller samtalsgrupper.

Olycksfallsförsäkring

I medlemskapet ingår en olycksfallsförsäkring.

Utbildningar

Du får rabatterade priser på utbildningar och webinarier.

Tidningen Hjärnkraft

Fyra gånger om året får du tidningen Hjärnkraft.

TILLSAMMANS KAN VI GÖRA MER

BLI MEDLEM NU!

Landet runt **Göteborg**

Ångloket med vagnar. Foto: Ulrika Bohl.

Ånglokstur Antens (H)järnväg – Gräfsnäs t.o.r

Deltagare från Alingsås, Göteborg, Jönköping, Borås, och Ulricehamn samlades för att åka ångloket. Att i lugn och ro titta ut på den vackra natur som passerade revy utanför de små tågfönstren var en livsnjutning. En härlig utflykt när vi påmindes om gamla tiders tågresa!

/Red



Deltagarna vid ångloksturen. Foto: Ulrika Bohl.



Ljus i Alingsås

Vår traditionsenliga träff, vi var 24 glada deltagare som först åt smörrebröd och sen vandrade. Årets Ljus i Alingsås som firar 25-årsjubileum bjöd på Mytologins magiska värld och vi tyckte att årets vandring var mycket bra med fina installationer.

Text: Åke-Ingvar Foto: Dag-Inge Fäger



En riktigt god jul och ett gott nytt år

önskas alla läsare
från oss på förbundskansliet

Förbundskansliet är stängt från den 23/12
och öppnar åter den 7 januari 2025.



BOKTIPS

Smillas pappa får en stroke

- tankar och känslor utifrån ett barns perspektiv

Heja Smilla, är en ny bok som skildrar hur vardagen känns både annorlunda och som vanligt för Smilla när hennes pappa får en stroke. Smilla ställer frågor om allt möjligt - vad stroke är, om sjukhusskjortan finns i fler färger, hur det ska bli för pappa, lukten med mera.

TEXT: KERSTIN ORSÉN | kerstin.orsen@hjärnkraft.se



Titel: Heja Smilla.

Författare: Linda Gustafsson

Förlag: Idus Förlag

Antal sidor: 77 sidor (A5)

ISBN: 9789180923491

Linda Gustafsson arbetar som leg. hälso- och sjukvårdskurator inom neurosjukvården på Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Hon är också författare och skriver på temat barn som är anhöriga till föräldrar med neurologisk sjukdom eller skada.

– Syftet med mina böcker är att sprida information till barn på ett lättillgängligt sätt, skapa igenkänning och inge hopp, säger Linda Gustafsson, också barnombud på Neurologimottagningen.

Boken Heja Smilla handlar om Smilla, en busig hästtjej som är lätt att tycka om. Det är pappa som brukar följa med Smilla till stallet och som tur är ställer nu farmor upp när Smilla ska rida.

Boken vänder sig till barn i 6–9 års åldern och det finns ständigt en glimt i ögat och en rolig twist mitt i allt det som stroken fört med sig för Smillas familj. De fina illustrationerna har skapats av Helena Svedenberg. Boken finns både inbunden och som e-bok.

Har du ny mejl-adress?

Hjärnkraft skickar ut nyhetsbrev, information och inbjudningar till utbildningar, aktiviteter och webinarier mm. Det når dig snabbare och till en lägre kostnad med e-post.

Ange din e-postadress på Min sida (uppgift om inloggning finns i medlemsbrevet). Du når "Min sida" överst på <https://hjärnkraft.se/>

Stort tack på förhand!



JULKUL

Dra streck mellan punkterna i nummerordning.





I webbutiken

Hjärnkrafts skrifter



ARON OCH NORAS NYA MAMMA

Hur förklarar man vad som har hänt för ett barn när en förälder drabbats av en hjärnskada?

Lena Ekmark vill med sin bok hjälpa små barn att förstå vad som hänt och varför saker blivit annorlunda.

Författare: Lena Ekmark.



DET FINNS ETT FÖRE OCH ETT EFTER

Hur livet förändras efter ett barns traumatiska hjärnskada - en mammas berättelse. "Det här är den bok jag själv hade behövt läsa när jag över en natt blev mamma till en tonåring med förvärvat hjärnskada."

Författare: Pernilla Vidinghoff Alling



BRUTEN TID - OM ATT VARA UNG OCH HJÄRNSKAKAD

Matilda var 13 då livet tvärt förändrades. Bruten tid är Matildas berättelse om vägen tillbaka. Om att hitta personen hon vill vara, att lära allt på nytt och att möta fördomar. Bruten tid visar även de närståendes kamp för att Matilda ska få leva ett dragligt liv.

Författare: Matilda Thuresson & Stefan Strömberg



EPILEPSIHANDBOKEN FÖR SKOLAN

Epilepsihandboken förmedlar kunskap - utifrån egen och beprövad erfarenhet och från forskning. Boken ger förslag på åtgärder för att underlätta i skola och vardag.

Författare: Petra Boström, Cristina Eklund



EPILEPSIBOKEN FÖR BARN OCH UNGDOMAR

Boken ger svar på många frågor som barn och ungdomar med epilepsi kan ha. Några ungdomar berättar i boken om hur det är att leva med epilepsi och hur de gör för att orka med skola och fritidsaktiviteter.

Författare: Petra Boström, Cristina Eklund



SKA JAG GASA ELLER BROMSA EFTER HJÄRNSKAKNING

Skriften beskriver symtom och svårigheter samt förslag på åtgärder.

Författare: Petra Boström, Cristina Eklund, Frida Berg

Läs mer och beställ på www.hjarnkraft.se i webbshopen, via tel 08-447 45 35 eller mejl wellamo@hjarnkraft.se.

Hjärnkrafts föreningar

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

Hjärnkraft i Norrbotten

Britta Berggren, ☎ 0920-147 46
✉ britta.berggren@hjarnkraft.se

Hjärnet: Britta Berggren, ☎ 0920-147 46
✉ brittaberggren@hotmail.com

Hjärnkraft i Jämtland

Yvonne Olofsson, ☎ 072-7272850
✉ olofsson2@live.se

Hjärnkraft i Örebro

Kansliet ☎ 019-673 21 35
✉ orebro@hjarnkraft.se
■ <https://hjarnkraft.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@hjarnkraftgoteborg.se
■ <https://hjarnkraft.se/goteborg>

Hjärnkraft Fyrbodal

☎ 0760 – 23 99 79
✉ hjarnkraft.fyrbodal@telia.com

Hjärnkraft Borås Sjuhärad

Jan-Olof Dahlin, ☎ 0730-20 12 31
✉ jan-olof.dahlin@telia.com

Hjärnkraft i Kronoberg

Jörg Eis
☎ 073-663 77 15
✉ jorg.eis@hjarnkraft.se

Hjärnet: Per-Erik Nilsson

Hjärnkraft i Skåne

✉ ingela.ljunggrentornblad@hjarnkraft.se

Hjärnkraft i Västerbotten

Kerstin Granstig Jonasson
☎ 070-513 22 96

✉ kgj@taftea.se
■ <https://hjarnkraft.se/vasterbotten/>

Hjärnet: Helene Lindgren och
Ann-Catrin Dannberg
✉ ankan.dannberg@gmail.com

Hjärnkraft Umeå

Birgitta Liantaki,
☎ 070-277 37 34
✉ birgittaliantaki@hotmail.com

Hjärnkraft Skellefteå

Evy Lundmark, ☎ 073-180 17 48
✉ skelleftea@hjarnkraft.se
■ <https://hjarnkraft.se/skelleftea/>

Hjärnkraft i Gävleborg

Karin Sjöholm
☎ 073-836 14 63
✉ karinsjoholm@hotmail.com

Hjärnkraft i Stockholm

Kansli, ☎ 08-447 45 31
✉ stockholm@hjarnkraft.se

Hjärnet:
Mats Schalling, ☎ 0768-76 27 16

Hjärnkraft i Östergötland

✉ ostergotland@hjarnkraft.se

Hjärnkraft i Kalmar

☎ 0480-292 84
✉ kalmar@hjarnkraft.se
■ <https://hjarnkraft.se/kalmar/>

Hjärnet: Kerstin Svensson
☎ 0499-208 88

Hjärnkraft i Blekinge

Jörg Eis
☎ 073-663 77 15
✉ jorg.eis@hjarnkraft.se



Lyssna på din dagstidning!

Känner du någon som har nedsatt syn eller en funktionsnedsättning? Taltidningen finns som ett alternativ för att hänga med i nyhetsflödet.

Taltidningar fyller en viktig funktion för många personer. När vissa sammanhang försvinner i tillvaron så kan det kännas viktigt att fortsätta hänga med i nyhetsflödet. Särskilt för en person som i många år läst sin morgontidning, säger Lars Reisdal, bibliotekarie i Vellinge kommun.

De flesta stora dagstidningar finns som taltidningar. Den som prenumererar får sin tidning skickad direkt till sin dator, platta, mobil eller till en särskild utlånad spelare. En funktion som många tycker om är möjligheten att själv ändra uppläsningshastigheten. Det gör det enklare att följa med i nyheterna även om man vill lyssna i ett helt annat tempo. Detta gör taltidningen till ett bra alternativ för att möta olika behov.

Kontakta dagstidningen

– Om du behöver en taltidning så kontaktar du dagstidningens kundtjänst och beställer en taltidningsprenumeration. Vill du ha hjälp att komma igång med att lyssna så kan du få utbildning och installationshjälp av en person från Taltidningshjälpen. Det kan också vara bra att ha en vän eller en anhörig som kan engagera sig. Någon som kan vara med på genomgången och se hur det fungerar, säger Lars Reisdal.



Läs mer via
QR-koden eller
på mtm.se



– Därefter kan du kontakta ditt bibliotek, som också kan skicka talböcker direkt till taltidningsspelaren. Många personer som har börjat lyssna på taltidningar väljer snart att också börja lyssna på böcker. En stor fördel med elektroniska talböcker är att jag som bibliotekarie kan ladda ner dem direkt i spelaren och det blir ingen kötid på nya titlar, säger Lars Reisdal.



Lars Reisdal,
bibliotekarie.

Text: Annika Wihlborg

Foto: Vellinge kommun, Apelöga



MYNDIGHETEN FÖR
TILLGÄNGLIGA MEDIER



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