

HÅLL UTKIK - ANHÖRIGUTBILDNING PLANERAS DEN 27 NOVEMBER

HJÄRNKRAFT

3-2024

Utges av Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

www.hjarnkraft.se

INSPIRATÖR

Charlotte Bostig

"Det krävs mer samverkan i skolan för elever med förvärvad hjärnskada!"

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 #3

FOTO: PIXABAY



04 LEDARE - Tillsammans för en bättre framtid för personer med förvärvad hjärnskadat

06 NOTERAT
Budgetpropositionen inför 2025
Regeringens skrivelse om Arvsfonden

08 PORTRÄTT
Charlotte Bostig, en av Hjärnkrafts inspiratörer vill öka samverkan med olika aktörer i skolan för elever med förvärvad hjärnskada.



12 HJÄRNHÄLSA
Så kan du bevara och förbättra din hjärnhälsa.

14 MINDFULNESS
Kan vara bra vid kognitiva funktionsnedsättningar.



16 ÅRETS SOMMARLÄGER
Hjärnkrafts sommarläger - igen också för unga vuxna.

24 INFÖR HJÄRNKADEDAGEN
Evenemang planeras hela veckan runt om i landet.

26 NKFH
Ny webbplats om förvärvad hjärnskada.

28 HJÄRNTRÄFF
Möt Vilma som berättar vad Hjärnträff betyder.

30 LANDET RUNT...

REHABILITERING MED HELHETSSYN OCH VÄRME



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 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.

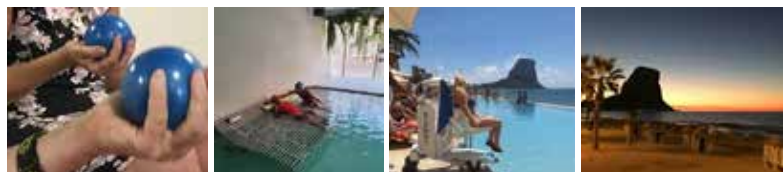
Boende på hotell** med halvpension.**

Hotellet håller mycket hög kvalitet och ligger direkt invid den långa sandstranden och 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

Ann Sjöborg

Chefredaktör

Kerstin Orsén

Redaktionskommitté

Cecilia Boestad,
Marie-Jeanette Bergvall och
Kerstin Orsén.

Grafisk form & layout

Kerstin Orsén

Omslag

Adam Ericsson är en av fyra
inspiratörer 2024.
Foto: Cecilia Boestad.

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

2024	deadline	utgivning
nr 1	23/1	28/2
nr 2	30/4	14/6
nr 3	20/8	30/9
nr 4	29/10	6/12

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.



Bild från föbundsstämman 2018.

LEDARE

Tillsammans för en bättre framtid för personer med förvärvad hjärnskada

Ann Sjöborg

Snart samlas representanter från hela landet för Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts föbundsstämman, där vi kommer att lägga grunden för vårt arbete under 2025-2026. Föbundsstämman, som är vårt högsta beslutande organ, ger oss en unik möjlighet att påverka och besluta om de viktigaste frågorna för personer med förvärvade hjärnskador och deras anhöriga.

Trots framsteg inom forskning och rehabilitering ser vi fortfarande stora skillnader i tillgång till vård och livskvalitet beroende på var i landet man bor. Detta är oacceptabelt. I skolorna har många elever med förvärvad hjärnskada svårt att få det stöd de har rätt till.



Stämmoboken inför 2024 års förbundsstämma är utskickad till samtliga ombud.



ILL: DREAMSTIME

Vår inspiratör Charlotte Bostig understryker behovet av samverkan mellan alla med relevant kompetens för att möta varje elevs unika behov. Alla skolor kan inte veta allt, men de måste kunna hitta och erbjuda det stöd som krävs. Läs mer om Charlotte Bostig på sidan 8.

GLÄDJANDE NOG HAR REGERINGEN nyligen meddelat en höjning av statsbidragen till funktionsrättsorganisationer med drygt 10 procent över en treårsperiod. Detta är ett viktigt erkännande av det arbete vi och andra organisationer inom funktionsrättsrörelsen utför. Hjärnkrafts tidigare ordförande Leif Degler var en av de drivande krafterna bakom denna förändring. Regeringen motiverade höjningen med att våra organisationer besitter en unik kompetens som är viktig att ta tillvara på. Vi är tacksamma för att vårt arbete uppmärksammas.

Som en del av Hjärnskadedagen kommer vi att arrangera föreläsningss dagar på flera platser. Detta är ett resultat av vårt ihärdiga arbete för att sprida kunskap om förvärvade hjärnskador och de utmaningar de medför. Men mer behöver göras. Alltför ofta får drabbade inte tillgång till individanpassad rehabilitering och stöd. Tillsammans med politiker och vårdgivare måste vi arbeta för att förbättra tillgången till kvalificerad vård, oavsett var man bor.

Det krävs mer kunskap och ett nationellt fokus på hjärnskadefrågor. Fler måste få tillgång till långsiktig rehabilitering, och vi måste säkerställa att både vårdpersonal och arbetsgivare får den utbildning som behövs. Hjärnkraft spelar en avgörande roll här – genom påverkansarbete, utbildning och stöd kan vi göra skillnad.

Nu, mer än någonsin, behöver vi stå enade. Genom vårt gemensamma engagemang kan vi skapa en framtid där alla med förvärvade hjärnskador och deras anhöriga får den vård, rehabilitering och det stöd de behöver.

DU SOM MEDLEM i Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft är varmt välkommen att delta på förbundsstämman. Anmäl ditt deltagande senast den 4 oktober via e-post till info@hjernkraft.se eller ring oss på 08-447 45 30.

Vi ser också fram emot att träffa alla ombud på förbundsstämman den 19-20 oktober.

Tillsammans kan vi göra skillnad!

Ann Sjöborg
Hjärnkrafts förbundsordförande

NOTERAT**BUDGETPROPOSITIONEN**

Miljarder till skola och välfärd

I budgetpropositionen finns både guldkorn och missade möjligheter att förbättra livsvillkoren för personer med funktionsnedsättning. Regeringen föreslår bland annat en uppräknings av schablonbeloppet för assistansersättningen, ökning av statsbidraget samt förstärkningar inom områdena psykisk hälsa och suicidprevention.

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

- Med dessa insatser stärker regeringen välfärdens grunduppdrag i att stötta och hjälpa människor med stora behov. Jag är också stolt över att vi föreslår ökade statsbidrag till de funktionshinderorganisationer som har en unik kompetens som är viktig att ta tillvara, säger socialtjänstminister Camilla Waltersson Grönvall.

SATSNING PÅ ASSISTANSEN

För att förbättra förutsättningarna för personlig assistans föreslår regeringen en uppräknings av timbeloppet med 3 procent för 2025. Schablonbeloppet för assistansersättningen blir därmed 342,58 kronor, en höjning med 9 kronor och 98 öre jämfört med 2024. Den börjar gälla den 1 januari 2025. Samtidigt aviseras åtgärder för att förhindra välfärdsbrottslighet och felaktiga utbetalningar. Regeringen och Sverigedemokraterna avser också att undersöka införandet av en indexering av schablonbeloppet, som skulle innebära större förutsägbarhet för kommuner, privata utförare och för assistansmottagare, och göra det enklare att planera och utföra en personlig assistans av hög kvalitet.

ÖKAT STATS BIDRAG

I budgetpropositionen föreslås att statsbidraget höjs för funktionsrättsorganisationer något som välkomnas av Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft och Funktionsrätt Sverige. Hjärnkraft och Funktionsrätt Sverige har i



Finansminister Elisabeth Svantesson presenterar budgetpropositionen. Foto: Ninni Andersson/Regeringskansliet.

flera år påtalat att det blir allt svårare att följa upp funktionshinderspolitiken på grund av otillräcklig finansiering.

Regeringen föreslår ett ökat statsbidrag till funktionshinderorganisationer på 20 miljoner kronor årligen för tre år framåt. Syftet är att stötta funktionshinderorganisationerna i arbetet för full delaktighet och jämlikhet i samhället för personer med funktionsnedsättning. En höjning med tio %.

- Det är mycket välkommet att regeringspartierna nu infriar sitt vallöfte, men vår förhoppning är att det här bara är första steget och att statsbidraget framöver kommer att höjas i takt med kostnader för löner och hyror, säger Nicklas Mårtensson i en kommentar.

SATSNINGAR INOM PSYKISK HÄLSA

Regeringen föreslår att ytterligare 470 miljoner kronor avsätts under 2025 för att säkerställa att barn och unga i behov av specialiserad vård vid psykisk ohälsa får vård i tid. Vidare stärks insatser för att förbättra det akutpsykiatriska omhändertagandet och suicidförebyggande arbetet. Här avsätts 400 miljoner kronor under 2025. Därutöver avsätts 500 miljoner kronor för att skapa förutsättningar för att primärvården ska vara första ingång vid psykisk ohälsa, för såväl barn och unga som vuxna och äldre.

SKOLAN STÄRKS

Även inom skolans område föreslås satsningar. För att vända utvecklingen i svensk skola med

sjunkande kunskapsresultat vill regeringen stärka flera statsbidrag och gör bland annat satsningar på kunskapsbidraget, kvalitetshöjande åtgärder i förskolan, personalförstärkningar, akutskolor och läromedel. Dessutom aviseras en tioårig grundskola från hösten 2028.

STÄRKT STÖD TILL FOLKHÖGSKOLORNA

Extra glädjande är att folkhögskolorna föreslås få ytterligare 25 miljoner kronor. Folkhögskolan är en viktig utbildningsform för många personer med funktionsnedsättning. Regeringen föreslår därför att det särskilda utbildningsstödet som ska underlätta studier på folkhögskola stärks med 25 miljoner kronor.

– Det är viktigt att underlätta för alla personer, oavsett funktionsnedsättning, att utbilda sig eller komma i arbete. Därför stärker regeringen nu det särskilda utbildningsstödet så att fler får rätt stöd i rätt tid, säger utbildningsminister Johan Pehrson.

STÖD TILL PERSONER MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Dessutom stärks tolkstödet och stödet förenklas för personer med funktionsnedsättning att starta företag. Samtidigt aviseras ett stöd för personer med syn- eller hörselnedsättning. Reglerna för bidrag för personligt biträde ändras så att de som har behov av både stöd i de dagliga arbetsuppgifterna via ett personligt biträde och stöd av tolk i det löpande arbetet kommer att ha möjlighet till detta.

INGA FÖRBÄTTRADE LIVSVILLKOR

Funktionsrätt Sverige saknar reformer som förbättrar livsvillkoren för de flesta som idag lever med en funktionsnedsättning eller kronisk sjukdom. Funktionsrätt Sverige menar exempelvis att den stora satsningen på ett nytt jobbskatteavdrag i själva verket bidrar till att öka ojämlikheten i samhället, eftersom de som lever på sjuk- och aktivitetsersättning inte får någon skattesänkning överhuvudtaget.



Regeringens budgetproposition för 2025.
Foto: Armin Dröge/Regeringskansliet.

Regeringen vill inte att Arvsfonden läggs ner - men utreda och förbättra kontrollen

I förra numret av tidningen skrev vi om att Riksrevisionen föreslår att Arvsfonden avvecklas. Man föreslog att ett nytt system för hantering av arv efter avlidna utan arvingar eller testamente skulle införas, förslagsvis inom statens budget.

TEXT: MARIE-JEANETTE BERGVALL

marie-jeanette.bergvall@hjärnkraft.se

Regeringen har överlämnat sitt svar till riksdagen. Man föreslår i dagsläget ingen nedläggning av Arvsfonden. Tvärtom beskrivs Arvsfonden som en viktig möjliggörare för civilsamhällets insatser för barn, unga, personer med funktionsnedsättning och äldre.

Men regeringen skriver samtidigt "Mot bakgrund av det skulle en fördjupad analys behöva föregå en eventuell process med målet att avveckla eller på andra sätt förändra systemet med Allmänna arvsfonden."

I enlighet med Tidöavtalet ser regeringen nu över arvsrätten och har tillsatt en utredning som ska göra en bred översyn av reglerna om arv och testamente.

I uppdraget ingår att utreda om kusiner ska få legal arvsrätt och effekterna av om Allmänna arvsfonden skulle få betydligt mindre medel än i dag för fondens olika målgrupper och civilsamhället. Den utredningen ska redovisas 29 augusti 2025.

De förslag till stärkta kontroller som Riksrevisionen gett ska följas upp. Regeringen tillsätter ledamöter i Arvsfondsdelegationen som beslutar om en organisations beviljas projektmedel. I maj tillsattes en ny ordförande och med särskild kompetens i frågor om kontroll och ekonomisk brottslighet.

<https://www.regeringen.se/contentassets/f5d151ed46414062ba59d3997b83b203/skr.-2023-24-153.pdf>

INSPIRATÖR 2024

"Inga fler borde behöva gå igenom det vi gjorde"

- Det krävs mer samverkan för att åstadkomma en bättre situation för barn och elever med förvärvad hjärnskada i skolan och deras familjer, säger Charlotte Bostig, skolsköterska och inspiratör för Hjärnkraft.

- Jag kan känna mig så bedrövad över att andra familjer ska behöva gå igenom samma sak som vi gjorde för närmare 15 år sedan. Vi står fortfarande kvar på samma ruta.

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

Familjen Bostig intervjuades i Hjärnkraft nr 2 2017 i samband med ett besök på Alvikstrandsskolan i Stockholm. Då var de väldigt positiva till det stöd de fick där. Sedan dess har båda sönerna gått färdigt skolan.

- De lyckades ta sig igenom hela skolgången med så stor värdighet som möjligt. Men det har krävts att vi själva hittat stöd och redskap som fungerar. Och att vi hela tiden legat på och envisats med att ta upp det som inte fungerat, berättar Charlotte Bostig.

Idag har sönerna blivit vuxna, 20 respektive 21 år. Sedan föräldrarnas skilsmässa förra året bor en son hos mamman och en hos pappan.

- Lillebror har nu fått arbete och är anställd av Samhall där han får handledning och stöd i att söka arbete. Storebror är också anställd – jobbar på Ikea via Samhall.

- Båda är med i ett socialt sammanhang på arbetet och mår väl av att komma ut i vuxenlivet.

TUFF SITUATION FÖR HELA FAMILJEN

Hela livssituationen förändrades när sönerna drabbades av förvärvad hjärnskada med sex månaders mellanrum vid 3 respektive 5 års ålder.

- Allt man ville åstadkomma och allt man ville göra sattes på vänt. Det var ju självklart – barnen är det viktigaste som finns, så det var bara att ställa om. Jag var hemma i många år. Som mamma blir man väldigt isolerad, jag tappade sociala relationer. Barnen blev annorlunda

mot tidigare så det blev svårt med våra vänner som själva hade barn. Helt plötsligt betraktades våra söner som andra individer. Det blev svårt att komma in i grupper med andra barn både privat och i skolan.

- Då de har problem med talet hinner de andra barnen vidare innan tanken har formulerats. Det känns tufft. Jag kan känna mig bedrövad över att familjer behöver gå igenom det vi har gjort.

Föräldrarnas kamp och vilja att inte ge upp har varit helt avgörande. De har mötts av både ovilja att satsa på barnens utveckling och okunskap om konsekvenserna efter förvärvad hjärnskada samt möjligheterna till utveckling.

- Vi hamnade i ett resonemang om huruvida det var värt att lägga resurser på min äldsta son. Då började jag fightas för honom. Jag ville att han skulle ha alla möjligheter. Albin har idag körkort, har klarat skolan och har anställning. Läkaren sa att Albin inte borde ha lyckats utveckla alla funktioner som han ändå har idag och det beror på mammans fight att han har kommit så långt.

Det har handlat mycket om att ställa krav; på vård, habilitering, skolan och på sönerna. Charlotte berättar att det inledningsvis var basala krav som att sköta sin hygien.

- Här fick vi inget stöd. Däremot fick vi frågan om vi behövde hjälpmedel. Jag ville ha till det andra först. Habiliteringen ville skriva ut mina söner men vi tvingade oss in. Jag menar att det krävs livskunskap – skala av kraven och fokusera på det som behövs för att de ska bli självständiga individer.

Forts. nästa sida. →



Lorraine
Charlene

Hur har du orkat ta fighten på alla håll?

– Jag kan förundras över drivet jag hade – så har jag varit mot alla. Jag har varit på dem tills jag har vad jag har velat. Linus som hade så svårt i skolan, nu jobbar han, har tjej och har utvecklats enormt positivt. Att tvingas in i ett skolsystem som inte fungerar för individen är omänskligt, han kunde vara helt knäckt när han gick hem på dagarna.

SVÅRT ATT HITTA STÖD I SKOLAN

Du har nu också engagerat dig inom skolan som skolsköterska. Hur ser stödet i skolan ut idag för elever som drabbats av en förvärvad hjärnskada?

– Ja, du jag vet inte. Jag har aldrig hört någon lyfta frågan. Vi har träffar i olika sammanhang men ingen har pratat om elever med förvärvad hjärnskada. Det är mer fokus på NPF, ADD och ADHD. ADD är väldigt likt på många sätt, med till exempel hjärntrötthet. Diagnoserna går lite hand i hand. Eleverna har ganska lika behov som vid förvärvad hjärnskada.

Vad ser du för brister inom skolhälsan när det gäller elever med förvärvad hjärnskada?

– Det råder en stor okunskap inom skolsystemet generellt kring förvärvad hjärnskada. Det är lågt prioriterat även i vuxenvärlden. Min personliga uppfattning är att det möjligen uppmärksammas mer i skolan om grundorsaken är en hjärntumör. De barnen fick möjlighet att söka medel till roliga saker och samtala med någon som vet vad de talar om - samtalsstöd.

– Det krävs någon som bekräftar det jag är med om, ser och känner. Kunskap är nyckel till allt; föräldrarollen, olika stöd, vård och rehabilitering och hur det går för eleverna.



FOTO: ALVIKSTRANDSSKOLAN.

Alvikstrandsskolan i Stockholm arbetar med förskole- och skolinriktad rehabilitering efter förvärvad hjärnskada. Elever tas emot från hela landet i mån av plats. Ett reportage om deras verksamhet finns i Hjärnkraft nr 2 2017. Länk till tidningsarkivet: <https://hjernkraft.se/hjernkraft-arkiv/>

Hur kan man arbeta annorlunda för att underlätta situationen för elever med förvärvad hjärnskada?

– Idag skulle jag direkt förmedla en kontakt med Alvikstrandsskolan. Där finns hjälp att få. Inom skolan generellt samverkar vi med så många, kring diabetes med mera. Vi måste kunna samverka om detta också.

Hur skulle du vilja att stödet inom skolan ser ut?

– De här eleverna behöver gå i en skolan där man lägger fokus på pedagogik. De behöver en avskalad miljö. Jag tror på en mer anpassad skola. Mindre sammanhang och mer samverkan. Vi måste bjuda in alla de kompetenser som finns utanför skolan som kan hjälpa oss. Alla skolor kan inte kunna allt. Vi måste samverka också för den här

KORTFAKTA



Namn: Charlotte Bostig

Anhörig: har två söner med förvärvad hjärnskada

Arbete: Skolsköterska vid Alfred Dalinsskolan i Huskvarna.

Utbildning: Utbildade mig till sjuksköterska, har arbetat på neurologmottagning.

Hjärtefråga: Dilemman att ge en så bra uppväxt som möjligt, kunna få stöd och hjälp att bli en självständig vuxen. Det är inte självklart ens idag. Vi står fortfarande på samma ruta som vi påbörjade för 15 år sedan. Det talas aldrig om förvärvad hjärnskada. Barn med förvärvad hjärnskada riskerar att få sämre livskvalitet.

Skulle vilja utveckla: Samverkan måste bli bättre för att möta barn på rätt sätt.

Intressen: Har haft svårt att få ihop livet, blir ofta trött på kvällarna. Jag har inte haft så mycket ork. Mitt driv och motivation har gjort att jag lyckats så bra med Albin och Linus samtidigt som det tröttar ut mig så mycket att vågskålen slår över.

Aktuell: Är Hjärnkrafts inspiratör under 2024.

gruppen, ha SIP-möten och ta stegen tillsammans. Vem bjuder vi in för att få bättre hållbar skolgång – hur ska vi göra till exempel vid hjärntrötthet?

Du valde att ta på dig uppdraget som inspiratör för Hjärnkraft – hur kom det sig?

– Jag brinner ju för detta. Det har varit min vision att förmedla något som gör att andra familjer inte ska behöva gå igenom samma saker. Vi måste ta vara på de erfarenheter som finns och ge svar på frågor som; 'Vad kan vi göra? Är det så här det ska vara?' och få hjälp att hitta ljuspunkter.

Vad vill du göra/åstadkomma som inspiratör?

– I första hand som skolsköterska, vill jag sprida kunskap om att dessa barn finns. Uppmärksamma och identifiera de här barnen tillsammans med elevhälsoteamen.

Charlotte Bostig vill ta fram ett utbildningsmaterial om förvärvad hjärnskada med skolsköterskor som målgrupp. Hon har också deltagit vid en nationell konferens för skolsköterskor där hon lyft situationen för elever med förvärvad hjärnskada.

HJÄRNHÄLSA - ATT TILLFÖRA BRA SAKER

Hjärnkrafts tema detta kvartal är hjärnhälsa, med fokus på vad man kan göra själv i form av aktivitet, kost och sömn med mera för att optimera hjärnans läkeförmåga. Här menar Charlotte att det handlar om att bli mer medveten om vad kroppen och hjärnan behöver. Föräldrarna är nyckeln när det gäller hjärnhälsa hos barn med förvärvad hjärnskada.

– De klarar inte sina liv om de inte är konsekventa med sömnen. Vi har haft läggtid kl 8 regelbundet. Det går inte att fuska. Kosten har också varit viktig, med hemlagat. Jag har varit väldigt noga med vad de stoppar i sig. Köpte det jag tyckte att de behövde. När det gäller aktivitet kan jag tipsa om konduktiv pedagogik, en träningsform som är utvecklad i Ungern för barn med cp-skada. Man tränar barnen hårt för att de ska kunna leva så självständigt som möjligt. Mina barn har fått en otrolig utveckling med denna pedagogik. De har också haft extra gymnastik i skolan.

– Jag är säker på att det är viktigt. Det gäller att tillföra så mycket bra saker som möjligt.

– Men det som är viktigast av allt är barnens trygghet. Vi har byggt starka band tillsammans.

Hur ser du på framtiden?

– Jag har skilt mig och träffat en annan man. När vi gör saker gör vi det för vår skull, inte allt sker för barnens skull. Det nya är att det är vi nu. Barnen är stora och klarar sig själva. Jag har börjat våga tro på framtiden. Det finns lite utrymme för mig. Jag kan åka i väg på utlandsresor. Just nu känns det som att livet kommit in i ny fas.

Efter intervjun har Charlotte rest till Italien och berättar att hon både har blivit sambo och förlovat sig.

**ANHÖRIGA
MEDLEMSERBJUDANDE**

MISSA INTE...

Utbildning för anhöriga till barn och unga vuxna med förvärvad hjärnskada i november

Hjärnkraft kommer att arrangera en utbildning för anhöriga till barn och unga vuxna med förvärvad hjärnskada den 27 november kl. 13 - 16. I skrivande stund är inte programmet helt klart men mer information kommer att läggas upp på vår webbplats, på facebook och finnas med i nästa nyhetsbrev. Självklart får alla medlemmar ett rabatterat pris på utbildningen.

Håll utkik för mer information!



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

Så kan du bevara och förbättra din HJÄRNHÄLSA

Att upprätthålla god hjärnhälsa är en viktig del av att leva ett långvarigt och meningsfullt liv. Hjärnan, som styr våra tankar, känslor och handlingar, påverkas av en rad faktorer.

TEXT: CECILIA BOESTAD

cecilia.boestad@hjärnkraft.se

Här tar vi upp hur fysisk aktivitet, sömn, social interaktion, stresshantering och kost bidrar till hjärnhälsan och hur du kan integrera dessa element i ditt liv för att främja välbefinnande och förebygga hjärnsjukdomar.

HUR FYSISK AKTIVITET PÅVERKAR HJÄRNAN

Regelbunden fysisk aktivitet är avgörande för hjärnans hälsa och kognitiva funktioner. När vi tränar ökar blodflödet till hjärnan, vilket förbättrar syretillförseln och näringsämnena som är nödvändiga för hjärnans funktion.

Motion leder till produktion av tillväxtfaktorer, som Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF), vilket främjar neuronernas tillväxt och förbättrar hjärnans plasticitet.

Fysisk aktivitet kan också bidra till att minska risken för sjukdomar som exempelvis stroke. Träning har även en positiv effekt på humöret och kan minska symtom på depression och ångest.

EFFEKTER AV FYSISK AKTIVITET

- ✓ **Kognitiv förbättring:** Regelbunden motion har visat sig förbättra minne, uppmärksamhet och exekutiva



FOTO: DREAMSTIME

funktioner. Träning främjar även skapandet av nya neurala kopplingar och synapser i det centrala nervsystemet.

- ✓ **Minskad risk för olika sjukdomar:** Fysisk aktivitet kan minska risken för stroke, demens och kognitiv nedgång som kommer med åldern.
- ✓ **Bättre sömn:** Regelbunden träning förbättrar sömnkvaliteten.

SÖMNS BETYDELSE FÖR HJÄRNHÄLSAN

Sömn är avgörande för hjärnans återhämtning och kognitiva funktioner. Under sömnen sker viktiga processer såsom konsolidering (inlagring) av minnen, bearbetning av känslor och reparation av neuronala skador.

Forskning visar att brist på sömn kan leda till försämrat minne, koncentrationssvårigheter och ökad risk för psykiska sjukdomar.

En vuxen person behöver vanligtvis mellan sju och nio timmar sömn per natt för optimal hjärnfunktion. Under sömnen genomgår vi olika sömncykler, inklusive REM-sömn och djupsömn, som är avgörande för hjärnans återhämtning.

Kortsiktig sömnbrist kan ibland ”sovas i kapp” med extra sömn under helgen, men det är inte en långsiktig lösning. Kronisk sömnbrist kan leda till betydande kognitiva och hälsomässiga problem, så det är viktigt att prioritera regelbunden och tillräcklig sömn varje natt.

SOCIALA RELATIONER OCH HJÄRNHÄLSA

Människor med ett aktivt socialt liv har visat sig ha lägre risk för kognitiv nedgång och depression. Sociala interaktioner kan stimulera hjärnan och hjälpa till att bibehålla kognitiva funktioner, samt bidra till emotionellt välbefinnande.



ILL: DREAMSTIME



FOTO: DREAMSTIME

Att delta i sociala aktiviteter kan också hjälpa till att minska stress och öka livslängden.

Ensamhet är en allvarlig hälsorisk och kan påverka både mental och fysisk hälsa negativt. Forskning har visat att social isolering kan vara lika skadligt för hälsan som rökning och övervikt. Ensamhet ökar risken för hjärtsjukdomar, depression och kognitiva nedsättningar. Att bygga och underhålla sociala relationer är därför avgörande för att motverka ensamhetens skadliga effekter.

STRESS OCH DESS PÅVERKAN PÅ HJÄRNHÄLSAN

Stress är kroppens naturliga reaktion på krav och utmaningar. En viss mängd stress kan vara positiv och motiverande, men långvarig eller kronisk stress kan leda till allvarliga hälsoproblem. Stress kan påverka hjärnans funktion genom att påverka neurotransmittorer i hjärnan och hormonnivåer i kroppen, vilket kan leda till problem med minne och koncentration.

Kronisk stress är förknippad med en ökad risk för hjärtsjukdomar, diabetes och psykiska störningar som ångest och depression. Att lära sig hantera stress är avgörande för att upprätthålla en god hjärnhälsa.

Tekniker som mindfulness, meditation och djupandning kan hjälpa till att minska stressnivåerna. Regelbundna avkopplande aktiviteter och en balanserad arbetsbelastning kan också bidra till att minska stress.

EN HÄLSOSAM KOST FÖR ATT FRÄMJA HJÄRNHÄLSA

Kost har en direkt påverkan på hjärnans funktion och hälsa. En kost rik på antioxidanter, omega-3-fettsyror och vitaminer är särskilt viktig för hjärnans välbefinnande. Mat som är rik på antioxidanter, som bär och grönsaker, kan bidra till att skydda hjärnan mot oxidativ stress och inflammation.

Fisk, särskilt fet fisk som lax och makrill, är rik på omega-3-fettsyror som är avgörande för hjärnans struktur och funktion. Omega-3-fettsyror har visat sig förbättra kognitiv funktion och minska risken för neurodegenerativa sjukdomar. En kost med lågt innehåll av mättat fett och raffinerade sockerarter är också viktig för att stödja hjärnans hälsa.

TIPS FÖR HÄLSOSAMMA MATVANOR

- **Frukt och grönsaker:** Fyll på med färgrika frukter och grönsaker som är rika på vitaminer och mineraler.
- **Fullkorn:** Välj fullkornsprodukter som brunt ris och havregryn för att ge hjärnan långvarig energi.
- **Nötter och frön:** Inkludera nötter och frön som är rika på hälsosamma fetter och antioxidanter.
- **Hälsosamma fetter:** Fokusera på att inkludera avokado, olivolja och fet fisk i din kost.

HÅLL I GÅNG HJÄRNAN

Kognitiv träning refererar till aktiviteter som utmanar hjärnan och hjälper till att förbättra kognitiva funktioner som minne, uppmärksamhet och problemlösning. Detta kan inkludera aktiviteter som läsning, matematiska övningar, schack och andra strategispel, samt hjärngympa-appar. Modern forskning har visat att kognitiv träning kan förbättra specifika kognitiva färdigheter och skapa en "kognitiv reserv" som kan hjälpa till att motverka kognitiv nedgång.

Förslag på aktiviteter som stimulerar hjärnan kan vara:

- **Läsa böcker:** Utmana hjärnan med komplexa texter och olika genrer.
- **Lösa korsord och sudoku:** Dessa spel hjälper till att förbättra minne och problemlösningsförmåga.
- **Lära sig nya saker:** Att lära sig ett nytt språk eller ett musikinstrument kan stimulera hjärnan och förbättra kognitiva funktioner.

SAMMANFATTNING

Att främja och bevara hjärnhälsa handlar om att integrera flera livsstilsfaktorer: regelbunden fysisk aktivitet, tillräcklig sömn, social interaktion, effektiv stresshantering och en näringsrik kost.

Genom att tänka "hjärnhälsa i vardagen" går det att stödja hjärnans välbefinnande, förbättra kognitiva funktioner och motverka olika sjukdomar.

MINDFULNESS

positivt för hjärnhälsan

Sömn, kost, socialt umgänge, fysisk aktivitet och förmåga att hantera stress är faktorer som påverkar hjärnhälsan. En förvärvad hjärnskada kan påverka många av dessa faktorer. Vanliga symtom som kognitiva problem i form av koncentrationssvårigheter och hjärntrötthet, kan få en stor inverkan på vår sömn, vår ork att umgås och vår förmåga att träna.

TEXT: ÅSA WALLIN | asamaria.wallin@hjarnkraft.se



En metod som har visat sig vara hjälpsam vid kognitiva funktionsnedsättningar är mindfulness. När vi praktiserar mindfulness övar vi på att vara mer medvetet närvarande i nuet och observerar och accepterar våra tankar och känslor utan att värdera eller döma dem.

När man är extra känslig för ljud och ljus, har svårt att koncentrera sig och filtrera alla intryck, kan det vara extra svårt att fokusera. Genom att träna på medveten närvaro och försöka fokusera vår uppmärksamhet så kan vi vända vårt fokus till det vi kan kontrollera – vår upplevelse här och nu. När vi blir mer närvarande i nuet uppstår ofta ett ökat lugn i både kropp och sinne.

VAD KAN MINDFULNESS BIDRA TILL?

- **Ökat fokus och koncentration:** Genom att träna på att vara mer närvarande i stunden kan vi förbättra vår förmåga att fokusera och koncentrera oss, vilket är bra för personer som upplever hjärntrötthet.
- **Förbättrad sömn:** Mindfulness kan hjälpa till att förbättra sömnkvaliteten, vilket kan bidra till att vi får lite mer energi och orkar mer.
- **Ökad självmedvetenhet:** Mindfulness ökar medvetenheten om kroppens signaler, vilket kan leda till att vi blir mer uppmärksamma och lättare identifierar när vi börjar bli trötta. På så sätt kan vi lära oss att ta pauser och undvika att bli överansträngda.

Idag används mindfulness som behandling inom vård och psykoterapi mot stress, utmattning, oro och ångest och det finns goda vetenskapliga bevis för att mindfulness kan ge positiva effekter både fysiskt, psykiskt och socialt.

I USA startades forskningsprojekt kring mindfulness för 30 år sedan som visade att mindfulness hjälper vid stress, utmattning, smärta, sömnsvårigheter och ökar allmänt välbefinnande.

Det finns även svensk forskning från Göteborgs Universitet som visar att mindfulness ger goda effekter vid hjärntrötthet. Det forskas mer och mer kring mindfulness runt om i världen.

HUR BLIR VI MER MEDVETET NÄRVARANDE?

Ju fler saker vi övar på att göra medvetet desto oftare kommer vi påminna oss om att vara i nuet. Mindfulnessövningar kan vara enkla, som att fokusera på andningen, men kan även bestå i att vara uppmärksam på vad som sker i nuet.

Ett första steg är exempelvis att försöka stanna upp och fokusera på kroppens fysiska förnimmelser så ofta som möjligt, till exempel vinden mot huden, känslan i fotsulorna när vi står och går eller kontakten mellan kroppen och stolen när vi sitter ner. Att ta sig tid att känna efter och reflektera över upplevelsen.

Ett annat bra och enkelt tips är att ta en micropaus, att stanna upp, andas och känna in hur kroppen känns just där och då.





FOTO: PIXABAY



FOTO: PIXABAY

TESTA MINDFULNESS

Mindfulness kan vara ett värdefullt verktyg som hjälper till att hantera olika symtom efter en förvärvad hjärnskada, så varför inte prova och se hur det kan underlätta din vardag och förbättra din hjärnhälsa.

Här hittar du tips på mindfulnessövningar:

<https://kbtiprimaryvarden.se/behandling/kbt-manualer/oppn-grupp-i-mindfulness/mindfulnessovningar/>

TERMEN MINDFULNESS

Mindfulness är svårt att översätta till svenska. Enligt Stockholms universitet är "medveten närvaro" det närmsta man kan komma.

ANNONS



Det handlar om dig!

På väg...igen

kurs för dig med
förvärvad hjärnskada

Läs mer om våra kurser på

furuboda.org

FURUBODA 
Folkhögskola



En av kvällarna samlades alla på lägren vid glashuset vid havet för att grilla korv tillsammans. Foto: Emmi Trygg.

Hjärnkrafts sommarläger för familjer och unga vuxna

En söndageftermiddag i slutet av juli, när solen sken och svensk sommar visade sin bästa sida, samlades åtta familjer och åtta unga vuxna för det årliga lägret på vackra Valjeviken.

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

För tolfte året kunde Hjärnkraft hälsa välkommen till sitt familjeläger, även i år på folkhögskolan Valjeviken strax utanför Sölvesborg. Familjerna har alla ett barn med förvärvad hjärnskada, men därutöver kan konstellationerna se helt olika ut. Någon kommer med sin morfar andra med alla sina syskon och båda föräldrarna men alla är lika välkomna. Någons morfar eller farmor blir också ofta det för samtliga barn, vilket är extra roligt för alla.

Lägret för unga vuxna är nu inne på sitt andra år och precis som för familjerna består deltagarna både av nykomlingar och de som varit med fler gånger. Båda lägren har dagliga program från morgon till kväll även om alla som deltar gör det på sina egna villkor. Med en

förvärvad hjärnskada har man olika behov och för vissa kan det behövas många pauser mellan aktiviteterna. Även om man inte kan eller vill delta på allt så kan det vara nog så överväldigande att delta på aktiviteter, äta middagar och vara med om en massa prat och skratt. Och det är det som är meningen med detta läger; att man kan få delta på sina egna villkor.

Alltid återkommande aktiviteter på Valjeviken är att få prova på en mängd vattenaktiviteter. Allt från flytbrygga, trampbåt, segelbåt, motorbåt till att åka ring efter båt, vilket var det roligaste enligt flera av de yngre barnen. Efter middagen var det även populärt att besöka inomhusbassängen på egen hand tillsammans med familjen eller andra deltagare. Nytt för i år var att deltagarna fick



Utflykt till Tredenborg för att spela minigolf.
Foto: Tina Stridfäldt.

Tack för ert stöd!

Hjärnkrafts läger hade inte kunnat genomföras utan stöd från följande fonder och stiftelser:

- Helge Ax:son Johnsons stiftelse
- Karin och Ernst August Bångs minne
- Magnus Bergvalls Stiftelse
- Oscar och Maria Ekmans Donationsfond
- Petrus och Augusta Hedlunds stiftelse
- Stiftelsen Kronprinsessans Margaretas Minnesfond
- Stiftelsen Sigurd och Elsa Goljes minne
- Stiftelsen Sunnerdahls
- Stiftelsen Sven Jerrings Fond
- Åhlén-stiftelsen
- Åke Wibergs stiftelse

möjlighet att prova på olika varianter av tandemcyklar. De visade sig vara roliga både för barn och vuxna. Förutom fritidsaktiviteter fanns andra programpunkter exempelvis bildterapi, workshops och samtalsgrupper med inbjudna gruppledare, för att få ett så varierat program som möjligt.

Denna sommar fick lägret en extra bonus i form av vackert och varmt väder varje dag och mer än så kan vi inte önska oss.

Nu ser vi fram emot nästa år och hoppas att vi kan få lika fina upplevelser ännu en sommar.

Vi tackar Emmi Trygg, Annika Zetterlund, Dan Orellana och Börje Pilfalk i deras roll som lägerledare i år!



Familjerna i en gemensam övning tillsammans med bildterapeuten Sofi T. Virgin: Foto: Lotta Näslund.



En av de mest populära vattenlekarna var att åka ring efter båt. Foto: Tina Stridfäldt.



Nytt för i år var att få prova på olika tandemcyklar.
Foto: Tina Stridfäldt.



Utflykt till Tredenborg, där vi spelar minigolf. Både den ena och den andra får tävlingshorn i pannan...

Dagbok från Unga vuxnas sommarkurs på Valjeviken

Edwin Skog från Årjäng deltog på lägret för unga vuxna för första gången i år. Han hade med sig sin mamma Anneli och här är hennes berättelse om deras upplevelse i dagboksform. Edwin är 19 år och fick förvärvad hjärnskada efter allvarlig sjukdom i oktober 2020.

TEXT: ANNELI SKOG

SÖNDAGEN DEN 28 JULI

Jag och Edwin packade in oss i bilen. Vi skulle ta oss till Valjeviken i Sölvesborg. Jag var lite nervig för resan men också för lägret vi ska vara med på. Vi har genom Hjärnkraft fått möjlighet att delta i ett läger för unga vuxna med förvärvade hjärnskador. Vi har aldrig varit på läger tidigare vare sig jag eller Edwin, så det ska bli kul.

Jag har visat Edwin bilder och försökt att förklara var vi ska med hjälp av kartan. Hans pappa har ritat en kartbild över hur vi ska åka genom landet. En av Edwins svårigheter är minnet, så han har svårt att komma ihåg var vi ska och vad vi ska göra.

Vi kommer fram till Valjeviken på eftermiddagen. Lotta

visar oss till Ängan där vi ska bo och där tar Emmi emot oss, som är en av ledarna för lägret. Hon ger oss nycklar till våra rum och vi får nästan som en liten lägenhet med hall, badrum och två sovrum. Vi bär in våra saker och Edwin tar en kort vila före middagen. När vi ätit går jag och Edwin en runda i den fantastiska omgivningen med havet så nära.

På kvällen träffas alla och vi presenterar oss för varandra. Det är åtta unga vuxna med på lägret som fått sina förvärvade hjärnskador av olika händelser i sina liv. Några har med sig sin assistent, några en förälder. Emmi, en av ledarna blev påkörd av en bil och har också förvärvad hjärnskada, hon har kämpat hårt och är i dag en sann förebild för hur bra det ändå kan bli när det värsta händer. Trots att vi aldrig träffat de här människorna tidigare är det mycket kärlek, omtanke, respekt, förståelse och framför allt glada skratt i gruppen. Efter mötet tar vi kvällen på rummet och lägger oss tidigt.

MÅNDAG DEN 29 JULI

Morgonen inleds med frukost i matsalen, vilken lyx att bara gå och ta sig mat och dessutom slippa disken. Efter frukosten går vi igenom veckans program och gör en rundvandring i området. Här finns ett rum med biljardbord och spel, en utomhuspool, en inomhusbassäng, ett glashus med utsikt mot havet där man kan sitta och spela spel

och det finns goda möjligheter till bad i havet. Edwin och jag är överens om att det är väldigt fint här. Det finns ett program med olika aktiviteter som vi kan delta i. Tyvärr behöver Edwin ofta vila på förmiddagen så vi missar en del kul aktiviteter. Fast det är inget som Edwin störs av, han är rätt så nöjd ändå. Så skönt och avslappnat program som ger alla möjlighet att delta utifrån sina möjligheter. På eftermiddagen spelas det tv-spel på Ängan, när Edwin vilar. Dan, en av ledarna, har kommit, ännu en person som trots en allvarlig olycka har kämpat och lever ett ganska vanligt liv med sina förvärvade hjärnskador. Mimmi som leder projektet Hjärnträff kommer och presenterar sig. Jag och Edwin tar bilen till en affär och handlar lite. En ny fotboll får följa med till Ängan. På kvällen går jag och Edwin ner till havet, äntligen ska jag få doppa mig! Det är så vackert och trevligt här.

TISDAG DEN 30 JULI

På förmiddagen ska Mimmi prata om projektet men då blir Edwin såklart trött och vi går och vilar. Vi gör lite olika aktiviteter under dagen jag och Edwin. På kvällen grillar vi korv. Edwin kastar frisbee med Lotta och är med och spelar kubb med några av de andra deltagarna. Vi har ett fantastiskt väder och jag vill bada. Edwin vill gå till rummet och ta det lugnt. Vi spelar Yatzy och kort en stund före läggdags.

ONSDAG DEN 31 JULI

Vi ska få träffa Adam, en av Hjärnkrafts inspiratörer. Han berättar om hur han fick en stroke och vägen tillbaka och vi andra presenterar oss för honom. Jag och Edwin går och vilar en stund. Vi tar en match i biljard före lunch och givetvis vinner Edwin. Jag känner mig skönt avslappnad och vi har roligt tillsammans. Edwin tycker det är fint men börjar längta hem. Han saknar sin katt Spooky. På eftermiddagen samlas vi alla i glashuset där vi pratar om lite allt möjligt. En av tjejerna bjuder upp till spontandans och det är så kul att se hur vi alla dansar som vi vill. Efter middagen sparkar jag och Edwin boll med Dan och Emmi på gräsmattan utanför vårt rum en stund. Efter det spelar vi kort med en av assistenterna. Tänk att få vara i de här miljöerna med andra människor som bjuder på så mycket skratt och glädje men även allvarliga samtal. Samtal om allt som de drabbade och eller deras anhöriga får kämpa för, med att få rätt rehab, hjälp med olika intyg, läkarvård och allt däremellan.

TORSDAG DEN 1 AUGUSTI

På morgonen vaknande jag innan klockan ringde. Jag började packa ihop våra saker för i dag ska vi lämna Valjeviken. Edwin vaknar och är glad för att vi ska åka hem. Vi äter frukost i matsalen med de andra och tar det lugnt där före dagens utflykt till Tredenborg, där vi ska spela minigolf. Vi får en rolig förmiddag, där både den ena och den andra får tävlingshorn i pannan. Jag och Edwin spelar med Emmi och en av de andra ungdomarna. Jag får



väl motvilligt erkänna att jag hade stora svårigheter på den här banan. ”Ja, ja suckar jag, man kan ju inte vara bäst på allt”. Varpå en av motspelarna utbrister ”Nej, men man kan ju vara bra på något.” Vad ska jag ens säga, vi skrattar åt det. Om ett glatt skratt förlänger livet kommer vi att leva länge efter de här dagarna!

Emmi var den som vann av oss fyra, bara att gratulera. Vi äter lunch när en av tjejerna säger att det skulle vara kul med disco, synd att vi ska åka hem annars kunde vi ha styrt upp det. Edwin var en mästare på att vara DJ och ordna med ljud och ljus när de ordnade disco i mellanstadiet. Vi (eller mest jag) säger hejdå till de andra, hämtar våra saker och åker hem till Värmland.

FREDAG DEN 2 AUGUSTI

Lägret har varit så roligt att vara med på, värd varenda semesterdag. Vädret har varit det bästa på hela sommaren, så skönt med sol och havsluft. I skrivande stund har Edwin satt sig med sina pärlplattor och jag har grejat lite i trädgården. Vi har berättat för Edwins pappa om hur bra vi har haft det och hur fint ordnat allt var. Edwin hade det bra och allt var fint där, säger han till Jonas. Om det blir läger för oss 2025 packar vi med discogrejer utifall att någon vill ha disco. En korg med pärlor, pärlplattor, bakplåtspapper och strykjärn ska också få plats. Så vi kan göra tjusiga pärlplattor tillsammans. Tack för nu, hela glada unga-vuxna-gänget, till er alla som har planerat, fixat och ordnat allt åt oss den här veckan. Ni är fantastiska!



Barnen längtar till Hjärnkrafts familjeläger

Båda våra barn har i flera veckor pratat om att vi ska få komma tillbaka till Valjeviken, få träffa kompisarna från förra året och få knyta nya kontakter, knappt har vi kommit fram i vackra Sölvesborg så har det faktiskt blivit så.

TEXT: EMMA MATTSSON

För vår familj är det andra sommaren vi får vara med på lägret och känslan i år är den samma, att få träffa andra föräldrar, syskon och hjärnskadade som vet vad allt det innebär är svårslaget. Det är lätt att känna sig ensam i sin situation som skadad, som syskon och som förälder. Men här kan alla vara med, oavsett funktionskillnad, ork och lust.

Man bor vackert vid vattnet med allt man kan tänka sig behöva och i matsalen serverades vällagad husmanskost och härlig frukostbuffé.

Under två dagar fanns fritidsledare som anordnade aktiviteter med cyklar, sinnepromenader, vattenlekar och möjligheten till att både segla, åka motorbåt och flotte.

Uppvärmda ute- och inomhuspooler med nästan helt fri tillgång blev ett stort nöje tillsammans med familjerna på kvällarna, en stor gymnastikhall och gym fanns också att tillgå. Det fixades tipspromenad och musik samt grillkväll.

Vi fick träffa Sofi, bildterapeut en förmiddag för samtal och skapande tillsammans som familj och det var väldigt uppskattat, sedan fick även föräldrarna träffa Sofi i grupp för samtal, våra konstverk ställdes sedan ut och vi fick ta dom med hem.

Vi kommer alltid vara tacksam att vi fick tipset om Hjärnkrafts sommarläger, som gett oss så många kontakter och stöttning när vi behövde det som allra mest och vi tipsar vidare och hoppas kunna ge någon annan samma upplevelse.

Och barnen pratar redan nu om – nästa år!



Rehabilitering efter förvärvad hjärnskada

Forskning, erfarenheter och praktik

Hjärnkraft Örebro län arrangerar en föreläsningdag på temat rehabilitering efter förvärvad hjärnskada den 21 oktober 2024, kl. 13-16. Man kan även delta digitalt via Region Örebro läns plattform.

Målgrupp: medlemmar i Hjärnkraft och personer som arbetar med personer med förvärvad hjärnskada och andra personer som är intresserade.

Program

Välkomna, Martti Källmalm, ordförande
Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft Örebro län

Kvinnors erfarenheter av återhämtning och rehabilitering efter traumatisk hjärnskada. Presentation av ett forskningsprojekt som riktar sig till kvinnor i behov av stöd efter förvärvad hjärnskada. Presentatör: Marie Matérne, leg. hälso- och sjukvårdskurator och docent i socialt arbete, Thomas Strandberg, professor i socialt arbete, båda vid Örebro universitet (ORU).

Fysisk aktivitet som behandling vid post-stroke fatigue. Presentation av ett forskningsprojekt som ska undersöka effekten av fysisk aktivitet som behandling vid post-stroke fatigue samt hur deltagarna upplever behandlingen. Presentatör: Sofia Kangedal, leg. sjukgymnast, doktorand, Region Örebro län.

Socialt och kurativt arbete med personer med funktionsnedsättning. Presentation av en bok som tar upp socionomers och kuratorers arbete inom socialtjänst, skola och habilitering. Här exemplifierat med fallbeskrivningar som rör två personer med förvärvad hjärnskada, om hur rehabilitering och återhämtning kan utformas från ett kuratorsperspektiv. Presentatör: Marie Matérne, leg. hälso- och sjukvårdskurator och docent i socialt arbete, ORU, Thomas Strandberg, professor i socialt arbete, ORU, Ingrid Thermaenius, leg. hälso- och sjukvårdskurator, kurator Rättspsykiatri, doktorand.

Nationellt kompetenscentrum förvärvad hjärnskada. Presentation av ett nyligen uppstartat webbaserat kompetenscentret som riktar sig till personer med förvärvad hjärnskada, anhöriga och personal. Presentatör: Thomas Strandberg, professor i socialt arbete, ORU.

Avslutning, Martti Källmalm, ordförande i Örebro.

Läs mer på: <https://hjarnkraft.se/2024/08/29/hjarnkraft-orebro-arrangerar-forelasningsdag-forvarvad-hjarnskada-21-oktober/>



ANNONS



Linnéa och Josef Carlssons stiftelse

beslutar i december 2024 om utdelning av bidrag

Bidrag kan utgå till:

Barn och ungdomar (enskilda personer) med cerebral pares (CP) eller andra neurologiska funktionsnedsättningar, som pga. sitt funktionshinder är i behov av ekonomiskt stöd till vård, uppehälle, fostran eller utbildning (även till föräldrarnas rekreation)

Bidrag ges endast till personer **till och med det året man fyller 29 år**. Funktionsnedsättningarna skall orsakas av sjukdom eller skada i hjärnan, ryggmärgen, nerverna eller i musklerna. Bidrag ges inte till barn och ungdom med enbart allergi, reumatisk sjukdom eller diabetes. Inte heller vid syn- eller hörselnedsättning eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar såsom adhd och autism utan att andra neurologiska tillstånd samtidigt finns. Vid prövning av ansökan tillämpas vissa inkomstgränser. Har åtgärden vidtagits eller utrustningen införskaffats före styrelsens beslut, utgår ej bidrag. Läkarintyg och/eller kuratorsintyg 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. Upplysningar och ansökningsblanketter erhålles efter hänvändelse till stiftelsen, Kronborgsgatan 2 C, 252 22 Helsingborg eller e-post ljc@carlssonsstiftelse.se. Tfn: 042-21 70 19.
OBS! Ange om ansökan gäller för **enskild** eller **förening**.

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 2024**
Skriftligt besked om beslut sänds till sökanden efter styrelsens sammanträde i början av december 2024.



Mike Florette är expert inom ämnet beteendeförändring.



Celine Henriksson, journalist och funktionsrättsaktivist, ger oss Greetings! Från (arbets-)livets omvägar.

Kunskap, personliga berättelser och ett skönt sväng – Att leva hela livet 2024

I Göteborg den 7 och 8 november arrangeras den fjortonde upplagan av konferensen Att leva hela livet. Med utgångspunkt i årets huvudtema, unga vuxna, lägger konferensen fokus på kunskap och berättelser förmedlade av personer med egna erfarenheter av en hjärnskada.

TEXT: OVE HAUGEN - hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se

Det finns många tänkbara tillvägagångssätt och infallsvinklar för en konferens om förvärvade hjärnskador. Man kan exempelvis prioritera klinisk kunskap kring hjärnan och dess funktioner, vilket förstås är ett angeläget ämne som har präglat många konferenser. Minst lika viktig är dock den funktionsrättspolitiska aspekten. Hur bemöter samhället de drabbade – skadade såväl som anhöriga – och hur kan rättigheter som borde vara självklara tillgodoseas på bästa sätt?

De sistnämnda frågorna kommer att bli tongivande på Att leva hela livet 2024.

FÖRSTAHANDSKUNSKAP OM ÄMNET

En icke oansenlig del av konferensen handlar om möjligheter och hinder när det gäller utbildning, arbetsliv och rehabilitering för unga vuxna. Inte minst läggs det vikt på

att kunskapen och tankarna förmedlas av personer med förstahandskunskap om ämnet.

Det vill säga: personer med egen skada. Vi får bland andra träffa **Celine Henriksson**, journalist och funktionsrättsaktivist, som ger oss Greetings! Från (arbets-)livets omvägar. Vi möter arbetsterapeuten **Emmi Trygg**, skadad efter en bilolycka 2013, som berättar om VR och konsolspel och dess potential i rehabilitering. Vi får träffa **Susanne Johansson** som berättar engagerande om livet efter barncancer. Med flera.

UNGA VUXNA

Givetvis får också Hjärnkrafts pågående Arvfondsprojekt Hjärnträff en ingående presentation. Projektledaren **Mimmi Darbo** och kommunikatören **Fredrik Mauléon** presenterar projektets arbete med studiecirkel som syftar till att förbättra förutsättningarna för unga vuxna med



förvärvad hjärnskada. Dessutom får vi ta del av unga vuxnas egna berättelser och erfarenheter med Hjärnträff.

SUPERPROCESSOR I HJÄRNSTAMMEN

Den kliniska kunskapen kring hjärnas funktioner är dock inte bortglömd. Att leva hela livet 2024 avslutas med en föreläsning av Mike Florette, som är expert inom ämnet beteendeförändring. Han förklarar hur vi kan dra nytta av hjärnans retikulära aktiveringssystem (RAS) – en inbyggd superprocessor i hjärnstammen som hjälper oss att förbättra fokus och uppmärksamhet. Om ämnet framstår som mastigt kan det försäkras att Mike Florette hör till de föreläsare som inte bara gör ny kunskap begriplig, utan också underhållande och engagerande.

DANS OCH RYTM

Överhuvudtaget har målet varit att skapa en engagerande och variationsrik konferens, och därför måste det också nämnas att föreläsningarna varvas med kulturella inslag. Dag ett presenterar danskompaniet Spinn föreställningen Denna sida upp med dansaren och koreografen Emilia Wärff, dag två blir det brasilianska rytmer när gruppen Morango presenteras av Bunkern Bokar. Bunkern Bokar är en artistförmedling som erbjuder högklassiga akter och dessutom ger personer med funktionsvariationer en plats på arbetsmarknaden som artistbokare.

Ett skönt sväng garanteras!

KORT OM ATT LEVA HELA LIVET:

För information och anmälan:

Ring 031-24 32 34 eller mejla info@hjarnkraftgoteborg.se

Program och anmälningsformulär finns på Hjärnkraft Göteborgs hemsida:

<https://hjarnkraft.se/goteborg/>

Direktanmälan kan göras på följande länk:

<https://tinyurl.se/9Vk>

HJÄRNTRÄFF

Välkommen till föreläsning om neuropsykologi med Aron Sjöberg

Arvsfondsprojektet Hjärnträff bjuder in till en lärorik föreläsning med neuropsykologen Aron Sjöberg torsdagen den 21 november på ABF-huset i Stockholm.

TEXT: FREDRIK MAULÉON

fredrik.mauleon@hjarnkraft.se

Aron Sjöberg kommer att dela med sig av sin omfattande kunskap inom neuropsykologi, med särskilt fokus på konsekvenserna av kognitiva funktionsnedsättningar, förvärvade hjärnskador och neurologiska sjukdomar.

Med över 15 års erfarenhet som klinisk neuropsykolog, arbetar Aron idag på Gotland, där han utför neuropsykologiska utredningar och behandlingar för vuxna med förvärvade hjärnskador, som stroke och traumatiska hjärnskador, samt personer med olika kognitiva sjukdomar.

Denna föreläsning ger en unik möjlighet att fördjupa din förståelse och få insikter i hur dessa tillstånd påverkar individens liv.

Varmt välkommen till en intressant och givande föreläsning!

Datum och tid: Torsdagen den 21 november, kl. 18.00-20.00

Plats: ABF Huset, Sveavägen 41, Stockholm

Mer information och anmälan, vänligen kontakta:

E-post: mimmi.darbo@hjarnkraft.se

Telefon: 070-858 01 30



FOTO: DREAMSTIME



HJÄRNSKADEDAGEN

uppmärksammas med evenemang över hela landet

Den 26 oktober är det **Hjärnskadedagen**. Genom aktiviteter i bland annat Sundsvall, Karlskrona, Örebro och Stockholm vill vi öka förståelsen för förvärvade hjärnskador och dess påverkan på individer och samhälle.

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

SUNDSVALL

I Sundsvall uppmärksammas Hjärnskadedagen under fredagen den 25 oktober med ett innehållsrikt program. Evenemanget hålls i ABF:s lokaler mellan kl. 10:00 och 15:30 och är kostnadsfritt.

Den tidigare skicrossstjärnan **Anna Holmlund** delar med sig av livet före och efter sin olycka. **Jens Kronström**, en av Hjärnkrafts inspiratörer, berättar om familjens livsresa efter att deras tvååriga dotter drabbades av dubbla virusinfektioner som ledde till hjärnskador. **Mimmi Darbo** presenterar "Hjärnträff", en studiecirkel för minnes- och kommunikationsteknik för unga vuxna, och engagerar publiken i olika övningar. Fysioterapeuten **Hanna Bengtsson** pratar om vikten av att ge hopp utan att ge garantier. Epilepsiförbundets lokalförening informerar om sin verksamhet. Evenemanget arrangeras i samarbete med ABF i Sundsvall.

För inbjudan, mejla: lotta.naslund@hjarnkraft.se.

KARLSKRONA

I Karlskrona hålls ett evenemang den 23 oktober kl. 16:00. **Jörg Eis**, ordförande för Hjärnkraft Blekinge, inleder med

en kort presentation av Hjärnkraft. **Adam Ericsson**, en av Hjärnkrafts inspiratörer, delar med sig av sina erfarenheter av hjärntrötthet efter en stroke 2019 och hur han hanterar den. Smittskyddsläkare **Bengt Wittesjö** från Region Blekinge informerar om TBE, hur vanligt det är och vilka långvariga konsekvenser som kan uppstå, inklusive hjärntrötthet. Efter föreläsningarna bjuds det på fika och tid för frågor. Träffen är kostnadsfri. Anmälan sker via mejl till: info@hjarnkraft.se.

ÖREBRO

I Örebro arrangerar Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft, Örebro län en föreläsningdag om rehabilitering efter förvärvad hjärnskada. Evenemanget äger rum den 21 oktober kl. 13–16 på Universitetssjukhuset och kan även följas digitalt. Det är ett imponerande program med en rad medverkande forskare: **Marie Matérne**, leg. hälso- och sjukvårdskurator och docent i socialt arbete, **Thomas Strandberg**, professor i socialt arbete, Ingrid Thermaenius, leg. hälso- och sjukvårdskurator och doktorand, samt **Sofia Kangedal**, leg. sjukgymnast och doktorand. **Martti Källmalm**, ordförande Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

Örebro län hälsar välkomna. Se även sidan 21.

Evenemanget är kostnadsfritt. För mer information och anmälan, besök Hjärnkraft Örebros hemsida eller kontakta orebro@hjärnkraft.se, telefon: 019-673 21 35.

STOCKHOLM

Stockholm kommer att anordna utomhusaktiviteter i form av "hjärnquiz"/tipsrundor på olika platser i Stockholms län. Frågorna kommer att handla om ämnen som rör förvärvad hjärnskada, vård, omsorg och vilka aktiviteter vi erbjuder. Rätt svar och kontaktuppgifter kommer att vara tillgängliga via uppsatta skyltar och QR-koder som leder till Stockholms hemsida. Aktiviteten är ett sätt att nå personer med förvärvad hjärnskada och deras anhöriga där de rör sig i sin vardag. På de olika platserna kommer det att finnas kunskap om Hjärnkraft och förvärvad hjärnskada.

Hjärnskadedagen kommer också att uppmärksammas på andra håll i landet under hela veckan. Hjärnkraft vill i år fokusera på rättigheter som finns men inte uppfylls för människor med förvärvad hjärnskada. Vi planerar att det ska synas på webb, i sociala medier och på annat sätt.



HJÄRNSKAKNINGSGUIDEN



Lyssna på Daniel och Gustav

Hjärnskakningspodden har intervjuat Hjärnskakningsguidens Daniel Amir, en av grundarna och Gustav Hallberg, projektledare och redaktör.

Daniel och Gustav har de senaste åren arbetat hårt för andra personers rätt att få bra vård efter hjärnskakningar. Deras berättelser berör då Daniel själv varit drabbad av hjärnskakningsrelaterade besvär en lång tid och att Gustav läser på läkarutbildningen.

I avsnittet lär vi känna Daniel och Gustav, hur de båda träffades och arbetar med en webbplats för de som vill veta mer om hjärnskakningar.

Hjärnskakningspodden drivs av Viktor Bull och tar upp allt som har att göra med hjärnskakningar. Victor Bull är legitimerad fysioterapeut.

Avsnittet med Daniel och Gustav släpptes i juli. Du hittar podden här: <https://victorbullsweden.podbean.com>

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

Ny webbplats om förvärvade hjärnskador

Äntligen är det dags! Webbplatsen "Nationellt kompetenscentrum förvärvad hjärnskada" lanserades den 20 september, på adressen www.hjarnskada.se. Bakom webbplatsen står projektet med samma namn, "Nationellt kompetenscentrum förvärvad hjärnskada". Projektet stöds av Arvsfonden och Hjärnkraft är projektägare.



ILL: DREAMSTIME

TEXT: KARIN FORSELL & KRISTOFER KRUISE
Redaktionen på NKFH

Den nya webbplatsen utvecklas kontinuerligt och viss information saknas kanske, men nu är vi redo att gå live. Webbplatsen har skapats på ett viktigt och unikt sätt, nämligen tillsammans med personer med förvärvad hjärnskada. Medlemmar från Hjärnkraft och andra förbund har genom många och långa möten arbetat fram både designen och strukturen, tillsammans med Begripsam AB. Innehållet på webbplatsen har växt fram till stor del tack vare vår referensgrupp med sakkunniga.

Att bygga och konstruera en tillgänglig webbplats har tagit tid. Varje detalj har diskuterats och sedan byggts efter konstens alla regler. Vi gissar att vi är unika i vår strävan att få till den mest tillgängliga webbplatsen.

WEBBPLATSEN FYLLS PÅ OCH GÖRS LEVANDE

Under hösten ska vi bjuda in till lunchseminarier, göra filmer och publicera personliga berättelser från personer med egna erfarenheter av hjärnskador.

Vi publicerar ny information nästan varje dag, så kom och besök oss regelbundet. Vi tar tacksamt emot både tips och synpunkter!

FÖRENINGEN FURUBODA ÄR NY PARTNER

En nyhet är att Föreningen Furuboda har gått med som en aktiv samarbetspartner. Vi välkomnar dem in i projektet!

ETT KOMPETENSCESTRUM SOM VÄXER OCH LEVER VIDARE

Utöver arbetet med webbplatsen jobbar vi också intensivt för att säkra kompetenscentrumets fortlevnad efter projektiden. Vi uppvaktar bland annat politiker, träffar beslutsfattare och diskuterar former för att permanenta verksamheten med styrgruppen.

Nationellt kompetenscentrum förvärvad hjärnskada är efterlängtat av många och behovet av samlad information inom området är stort.



LÄNK till webbplatsen: www.hjarnskada.se

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.





CHECKLISTA

HJÄRNTRÖTTHET STÖD I VARDAGEN



Mental trötthet eller hjärntrötthet är vanligt efter exempelvis traumatiska hjärnskador. Hjärntrötthet kännetecknas av en utmattnings- och orkeslöshet som är kraftigare än vanlig trötthet. Vid hjärntrötthet kan även balans, koordination och motorik påverkas tillfälligt. Utlösande faktorer kan vara såväl mental som fysisk ansträngning.

Vardagen med hjärntrötthet kan bli enklare att hantera genom att planera, hitta sätt att ladda inför krävande uppgifter och få tid för vila och pauser. Det är viktigt att försöka sänka kraven och vara snäll mot sig själv samt säga nej till saker du inte orkar. Här kommer några tips:

- 1 Hitta dina egna gränser.** Lär dig vad du orkar och inte orkar. Ett tips är att föra dagbok.
- 2 Prioritera.** Fundera kring vad du vill göra och vad du måste göra. Försök prioritera bort det som inte är nödvändigt.
- 3 Planera tid för aktivitet och vila.** Gör en veckoplanering. Se till att planera in lugnare dagar mellan aktiviteterna och planera även in pauser varje dag.
- 4 Umgås** om möjligt med få vänner/släktingar åt gången och i så lugna miljöer som möjligt.
- 5 Avbryt i tid.** Lyssna på kroppens signaler när du börjar bli trött. Försök avbryta i tid, innan du blir helt utmattad.
- 6 Vila.** Vila behöver inte betyda att du sover. Korta pauser med aktiv vila kan innebära att ta lite frisk luft eller göra en avslappningsövning.
- 7 Träna.** Fysisk aktivitet är bra för både hjärnan och kroppen. Försök hitta en aktivitet som fungerar för dig. En del gillar yoga eller meditation, andra en promenad i skogen.

8 Återhämta energi. Hitta sätt att samla energi, exempelvis genom att göra en andningsövning, lyssna på lugn musik eller gör något kreativt där du hittar inre balans.

9 Hantera stress. Fundera kring vad som stressar dig och hur du kan förändra dessa situationer. Om du ändå hamnar i stressade situationer så be om hjälp - vissa uppgifter kanske du kan lämna över till någon annan.

10 Använd hjälpmedel. Hjälpmedel kan användas för att spara energi, exempelvis stavar när du är ute och går eller en pall att sitta på när du lagar mat. Använd kalender, påminnelser och skriv inköpslista i telefonen. Öronproppar är ett bra tips när du behöver vara i stökiga miljöer.



Illustrationer: Dreamstime.

Checklistan har tagits fram av Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft med input från medlemmar.



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

www.hjarnkraft.se | info@hjarnkraft.se



Vilma ser många fördelar med Hjärnträffarna, de viktigaste är att träffa andra och dela erfarenheter med andra.

HJÄRNTRÄFF

Musiken som jag kände bara var rolig, har gett mycket tillbaka

Det skulle påverka vem som helst att på grund av en förvärvad hjärnskada bli tvungen att underkasta sig samhällets regler och insatser. När du dessutom är drabbad av ett minne som inte alltid hjälper till och har svårt att driva din egen process är du ofta i händerna på samhällets system för att överleva. Har du tur har du föräldrar som har möjlighet att engagera sig.

TEXT & FOTO: MIMMI DARBO
mimmi.darbo@hjarnkraft.se

I Projekt Hjärnträff är tanken att oavsett vem du är ska du vara välkommen att delta i studiecirkel som startar under projektets gång och framför allt finns möjlighet att träffa andra i liknande situationer och lära av varandra och studiecirkelledaren. Här får du ta del av Vilmas erfarenheter och tankar om vad Hjärnträff betyder för henne.

TRUMMOR SKAPAR LUST, KRAFT OCH GLÄDJE

”Det satt där. I delar av hjärnan som inte var påverkade av tumören...så det var underbart att ha någonting som man kunde gå tillbaka när det kändes svårt för mig att läsa och allt annat som var svårt – så kunde jag spela trummor! Det satt där! Det var väldigt häftigt!”

Vilma har prövat olika former av trumspel, bland annat på sommarkurser på olika folkhögskolor. Både som ensam tjej med sex gubbar där man spelade jazztrummor på varsitt trumset, till att trivas bättre med att spela med

en ensemble med blandade åldrar och med varma och experimentella rytmer.

Vilma fick en inbjudan till en samba-kurs i Stockholm. Hon anmälde sig själv med pappa. Vilma berättar att ledaren Juan får alla att känna att man är bra. Han får alla att känna att man behövs i sammanhanget och att alla gör det bra.

Vilma berättar att pappan är en anledning till att hon kommit så långt. Hon tror att hon bara hade gått till trum-kursen en gång i veckan. Hon tror inte att hon hade kommit i väg på sommarkurs och till sambomba, om det inte hade varit för pappa.

”Det är ju tack vare pappa som det har blivit så mycket trumspel”.

Hon beskriver hur roligt det är att vara två som kan sitta en hel middag och diskutera pinnar och grotta ned sig i detaljer om trumspel. Prata om allt som har med trummor att göra. Det är Vilmas stora fritidsintresse och har även blivit hennes pappas. Det är fint att mötas i ett gemensamt fritidsintresse och att pappa tar sig den tiden det tar. Låter det bli ett fritidsintresse.

Vilma tror att många säkert skulle må bra av att låta ett fritidsintresse få ta plats. Hjärnskadad som inte hjärnskadad. Även om det inte är trummor. Det kan var stickning eller vad som helst. Låt fritidsintresset ta plats!

Är det viktigt att ha en plan eller att bara trivas?

Eftersom Vilma provat att arbetsträna på många olika platser kommer vi in på vad som är viktigast där. Är det arbetsuppgifter, kollegor eller något annat som är viktigt?

Vilma menar att hennes drömjobb är en arbetsplats där alla är trevliga och glada och att hon betyder något. Om hon är sjuk så ska alla märka det. Det ska vara ett ställe där det märks om man är borta i två dagar. ”Att man är en del av ett sammanhang”. Hon menar att det inte spelar någon roll om hon säljer bullar, eller kläder.

”Det ska vara ett ställe som fungerar för en som är som jag”.

Hon menar vidare att det hade varit tråkigt att **bara** plocka upp bullar i sin bullhörna. Att bara vara ensam. Att inte hade någon kommunikation med någon annan. Att hon vill vara en del av arbetsplatsen. Att någon säger

– Va' bra att du fixade bullarna idag!

PROJEKT HJÄRNTRÄFF GÖR ATT JAG KOMMER UT OCH TRÄFFAR ANDRA MÄNNISKOR!

Genom att träffa andra som har erfarenhet av en förvärvad hjärnskada kan man få idéer och tankar om vad livet fortfarande har att erbjuda, menar Vilma.

Hon ser fyra viktiga fördelar med Hjärnträff:

1. Att dela erfarenheter när man möts.
2. Att förstå hur man kan använda hjärnans funktioner på nya sätt.
3. Hitta strategier som kan göra livet mer meningsfullt.
4. Att ha ett sammanhang där man kan utbyta erfarenheter.

SAMMANHANGET ÄR VIKTIGT!

Vilma menar att det är spännande att lära sig mer om hjärnan. Att få ha lärt sig någonting nytt när man går från Hjärnträffen. Det viktiga är att man kommer ut och träffar människor, att träffa nya människor och känna att man inte är ensam.

”Vissa kan ha det värre än jag och vissa har det lättare. Det är olika!”

Vilma menar att man kan lära sig mycket av att man ser att alla inte är likadana. Att det ser olika ut för alla. Det är fint att få träffa andra för att inse att man inte är ensam i sin situation. Hon känner också att hon själv skulle kunna göra de sakerna som de gör tillsammans på Hjärnträffarna. Ofta kan hon tänka när hon åker ifrån Hjärnträffen:

”Ah, det här hade ju jag faktiskt kunnat göra själv”

Hon har inte gjort det själv - än. Men insikten gör att hon känner sig starkare som person.

Hon tycker att det är roligt och får lust att vara med nästa gång också. Det är viktigt att träffas och att få uppleva saker ihop, se att man kan ha olika roller i olika sammanhang. Det är skönt att träffa andra med liknande livserfarenhet.

FÖR MER INFORMATION KONTAKTA:

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



Följ oss på
sociala medier!



Skanna här

Kortfakta om Vilma

Utbildning: Gymnasium och flera års studier på Fornby Folkhögskola.

Född: December 1990, nu 33 år.

Hjärnskada: Tumör, operationen i januari 2008.

Intressen: Inredning (har Josef Frank på klockan) och egen lägenhet. Har lång erfarenhet av att spela trummor och gör det fortfarande.

Gör just nu: Arbetspraktik och spelar trummor. Deltar på Hjärnträffar helg.

Framtid: Drömmer om att bli chefredaktör.



ILL: DREAMSTIME

Landet runt **Göteborg****TRÄFF I BOTANISKA TRÄDGÅRDEN**

Under förmiddagen funderade vi på om det skulle bli regn, snö eller hagel? Den friska vinden från väst försökte tränga in bland kortbyxor och vårkjolar. När klockan närmade sig 18.00 kom solens strålar fram i den grönskande parken. Hjärnkrafts medlemmar lät sig väl smaka av goda smörgåsar och kaffe.

Vi gjorde reklam för föreningen med flaggspel och glada tillrop. Nya medlemmar behövs - kämpa på! Och om vi själva får bestämma så ses vi även nästa år!

TEXT: ÅKE INGVAR **FOTO:** LENNART LUNDEN

**GRILLKVÄLL MED DOPP**

Måndagen 13 maj ordnade Borås Sjuhärad en träff med **grillning vid Kypesjön i Borås.**

Det var en fantastiskt varm och solig försommardag. 16 personer hade trevligt med grillning, mycket skratt och prat. Några valde att ta en promenad runt sjön på det tillgänglighetsanpassade spåret. Det sköna vädret inbjöd även till ett dopp i sjön för Emanuel. Vi andra hejade på!

TEXT: LARS **FOTO:** JAN INGVAR

**LÄGRET PÅ VARA FOLKHÖGSKOLA**

Som vanligt ett matnyttigt och mycket trevligt läger med bra föreläsningar, fin gemenskap och bra boende. Carola föreläste om vikten av rätt mathållning, Anders berättade om sin, familjens och Christofers resa. Jan-Olof pratade minnen och Ulrik höll i kvällsunderhållningen med bland annat bingo.

TEXT & FOTO: LENNART LUNDEN

**BUSS TILL ULRICEHAMN MED OMNEJD**

Man kan förstå att författarinnan Birgit Th Sparre skrev romansviten Gårdarna runt sjön från dessa trakter runt Åsunden. Vår bussresa visade hur vackert det är här med glittrande vatten, maj-grönska och strålände sol. Bussen med 26 personer körde mot Ulricehamn och Sten Sture- monumentet. Här slogs han på isen mot danskarna, berättade Kristina. Hon var en utmärkt guide där liksom även vidare under resan när vi passerade olika orter som hon visste en hel del om.

Nästa anhalt var Glashuset i Limmared där vi beundrade allt vackert glas i olika former som tillverkats i hyttan. På Finnekumla kyrka möttes vi av av kyrkvården Birgit. Vi fick en intressant berättelse om kyrkan och bl a om dopfunten som nu äntligen återkommit hem till Finnekumla.

TEXT: ULRIKA **FOTO:** LENNART LUNDEN

Landet runt **Göteborg****CRIME WALKS I VÄSTRA NORDSTAN**

Vi möttes vid Tyska kyrkan av guiden Jan Palmén från Crime walks. På programmet stod Västra Nordstan under 1600-1800 talets Göteborg.

Tyska kyrkan (Christine kyrka, namngiven efter drottning Kristina som gav tillstånd att hålla gudstjänst på tyska där) uppfördes 1633. En stor population tyskar och även holländare bodde vid denna tid i Göteborg och bidrog mycket till stadens expansion inom arkitektur, hantverk och handel.

Jan rivstartade med berättelsen om kroppsdelarna som flöt upp alldeles utanför vid kanalen. Ett huvud, två fötter och två händer...våldigt svårt att identifiera då de hade legat en tid i vattnet. De sattes upp på pikar vid Gustav Adolfs torg för allmänheten att beskåda, efter några veckor togs dom ned då ingen kunde "känna igen" någon av kroppsdelarna.

Gustavs Adolfs torg var också platsen för bestraffning, spöstraff och avrättningar, som halshuggning och hängning. I början av 1800-talet flyttades "verksamheten" till backen nedanför Carlanderska sjukhuset.

Jan tog oss vidare in till Sillgatan (Postgatan) dit många kom för sin avfärd till Amerika, där fanns



ju också bondfångare, ficktjuvar och många udda existenser på den tiden. Vid gatuplan fanns barer och på andra våningen jobbade "sömmerskor". Den lokala polismästaren försökte styra upp verksamheten och stänga barerna, vilket ledde till att hans dödsannons dök upp i tidningen, dock klarade han sig med livet i behåll.

Det här var en del av det Jan berättade om. Stort tack till Jan för en riktigt trevlig och rolig eftermiddag!

TEXT & FOTO: LENNART LUNDEN

ANNONS

Kostnadsfritt, personligt stöd vid telefonsamtal

Teletal ger dig trygghet i ditt telefonsamtal

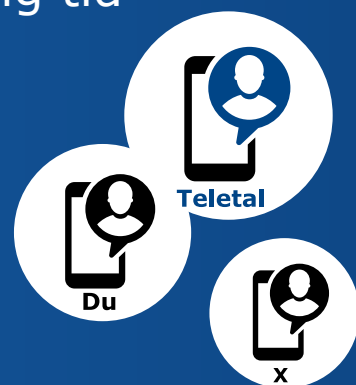
Vi förstår att samtal kan vara svåra

Våga prova ringa till Teletal, vi ger dig tid

- Samtalen är kostnadsfria
- Du behöver inte boka tid i förväg
- Du behöver inget tillstånd

Ring Teletal på 020-22 11 44

Teletal



www.teletal.se

BOKTIPS

Leva med hjärntrötthet

- forskning, berättelser & tips

Författaren och sångerskan Lisa Nyberg med gäster har skrivit den nytkomna boken *Leva med hjärntrötthet - forskning, berättelser, tips & strategier*. Hennes förhoppning är att boken ska ge ökad kunskap om hjärntrötthet.

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

Till dig som är drabbad vill jag säga att du inte är ensam, och att det går att känna både glädje och livskvalitet. Trots allt. Det skriver Lisa Nyberg inledningsvis.

I boken får vi ta del av huvudförfattaren Lisa Nybergs berättelse om hur hon drabbats av hjärntrötthet efter sjukdom och trauman. Ett inledande budskap är hur svårt det är för andra att förstå hur det är att leva med hjärntrötthet om man inte själv drabbats. Lisa Nybergs berättelse varvas med fem av hennes låtar som går att lyssna till via en qr-kod i boken.

Det är totalt sju personer som bidrar med sina perspektiv och tankar kring sin egen hjärntrötthet.

Särskilt intressant var kapitlet om återgång till arbete - om de svårigheter Anna Hamström ställdes inför faktiskt redan innan hon diagnosticerades med hjärntumör. Efter operationen menar hon att det handlar om ledarskap och kollegornas bemötande. Det krävs mer kunskap om hjärntrötthet - vilken kapacitet som ändå finns, anpassningar som krävs och behovet av deltidsanställningar.

Även nästa berättelse handlar om att återgå i arbete trots hjärntrötthet. Denna gång efter en stroke med visst stöd av en strokemottagning. Här tydliggörs svårigheterna då primärvården saknar kunskap om hjärntrötthet och hur livet kan underlättas för de som drabbas.

En kändis för många inom Hjärnkraft är Nils Berginström, psykolog och universitetslektor, som hållit flera uppskattade föreläsningar. Han skriver om ett förändrat känsloliv hos personer med hjärntrötthet.

Birgitta Johansson, docent och specialist i neuropsykologi, skriver i förordet att "vi behöver beröras av vad personer upplever och det är just vad som händer i boken. Först då kan man bättre förstå hur det kan vara".

Avslutningsvis ges tolv tips för en lugnare hjärna. Jag tror att vi alla skulle må bra av att ta till oss av dessa tolv tips, skraddarsydda för personer med hjärntrötthet och positiva för alla. Läs gärna boken - både du som drabbats själv och dina närstående kan hitta igenkänning, tips och strategier.

Titel: Leva med hjärntrötthet - forskning, berättelser, tips & strategier

Författare: Lisa Nyberg med gäster

Antal sidor: 214

ISBN: 9789153102748



FOTO: DREAMTIME

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://hjarnkraft.se/>

Här kan du registrera din mejladress.



Stort tack på förhand!





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

✉ info@hjarnkraft.se



Hjärnkraft i Blekinge

Jörg Eis
☎ 073-663 77 15
✉ jorg.eis@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

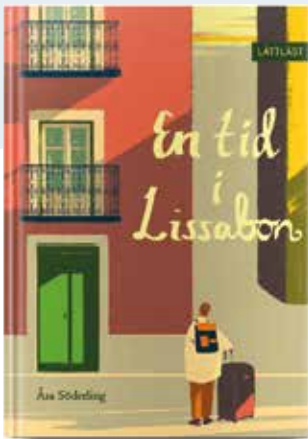
✉ ostergotland@hjarnkraft.se

Hjärnkraft i Kalmar

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

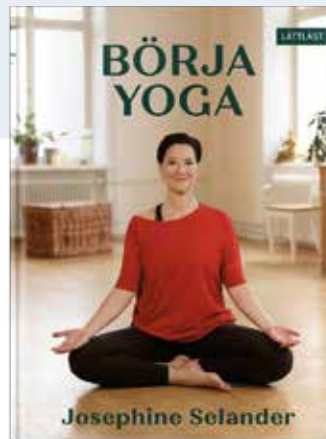
Hjärnet: Kerstin Svensson
☎ 0499-208 88

Upptäck lättlästa böcker för vuxna!



En tid i Lissabon

Niklas reser till Lissabon efter att hans sambo har lämnat honom. Han hyr ett rum hos jazzsångerskan Paula. Den nya staden väcker något i Niklas. Kanske kan han släppa taget och börja om?



Börja yoga

Yoga kan utövas på många olika sätt och ger oss det vi alla mår bra av: styrka, rörlighet, balans, fokus och avslappning. Här presenteras yogans grunder och hur du lätt anpassar dem efter dina behov.



Här bor jag

Ett eget hem är nyckeln till frihet och självständighet. I boken får vi hälsa på hemma hos fem personer som alla bor i grubbostad eller servicebostad. De visar runt och berättar vad de gillar att göra när de är hemma.

Läs mer på ll-forlaget.se



Nyheter som är lätta att läsa!

8 Sidor är en nyhetstidning med kortare meningar och enklare ord.

Sajten och nyhetsappen är gratis och skriver nyheter varje vardag.

Tidningen kommer ut varje vecka.

Prova 10 nummer för 149:-



8sidor.se



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