

HJÄRNMKRAFT

3-2025

Utgives av Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

www.hjarnkraft.se

**TEMA: ANHÖRIGA
TIPS & HANDFASTA RÅD
NY FOLDER**



**Hjärnträff vill starta
grupper i hela landet**

NÄR DET SOM INTE FÅR HÄNDA ÄNDÅ HÄNDER...

När du själv eller någon närstående får en förvärvad hjärnskada förändras livet och frågorna är många. Vem förstår? Var finns rehabilitering och vilka rättigheter har jag? Hjärnkraft finns för dig!

DINA MEDLEMSFÖRMÅNER

På hjernkraft.se hittar du fler medlemsförmåner under fliken Stöd oss/Bli medlem.

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!

Olycksfallsförsäkring

I medlemskapet ingår en olycksfallsförsäkring.

Tidningen Hjärnkraft

Fyra gånger om året får du tidningen Hjärnkraft.



TIPSA ANDRA OM ATT GÅ MED I HJÄRNKRAFT

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

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



ANNONS



Linnéa och Josef Carlssons stiftelse

beslutar i december 2025 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 2025**

Skriftligt besked om beslut sänds till sökanden efter styrelsens sammanträde i början av december 2025.

INNEHÅLL #3



04 LEDARE - Något står inte rätt till

08 HJÄRNTRÄFF Nu skapas nya grupper runt om i hela landet. Häng på!



12 ANHÖRIG

Faktorer som påverkar anhöriga i hela familjen.

14 OROSANMÄLAN FÖR BARN

Så går det till, detta händer efteråt.

16 HJÄRNTRÖTTTHET

Vilka olika typer av fatigue finns?



20 NEUROPSYKOLOGISK UTREDNING

Vad är det, vad omfattas, vilka tester görs?



22 HJÄRNKRAFTS LÄGER 2025

För familjer och för unga vuxna.



26 ELSPARKCYKLAR - ALLT FLER OLYCKOR

Olika regler i de nordiska länderna.

28 HJÄRNKRAFT I ALMEDALEN

29 SOMMARKRYSS LÖSNINGEN

30 ... LANDET RUNT

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

Marie-Jeanette Bergvall, Anna Barsk Holmbom, Mats Jansson och Kerstin Orsén.

Grafisk form & layout

Kerstin Orsén

Omslag

Joacim Erixon.

Foto: privat.

Adress

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
Nybohovsgränd 12, 1 tr
117 63 Stockholm

Telefon: 08-447 45 30

Tel.tid: må - tors kl 10-16

Mejl: info@hjärnkraft.se

Webb: www.hjärnkraft.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: hjarnkraft@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



SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL

Tryck

Mixi Print AB 2025.

ISSN 1651-5714

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



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

LEDARE

Något står inte rätt till...

Vad gör man när det verkar vara något fel - ett barn eller en ungdom kanske far illa? Hur kan man vara den vuxna i den situationen? Det handlar också om funkisskatt, anhöriga och Almedalen. Dessutom är du inbjuden till podcast i höst!

Nu är sommaren över sedan länge. För många innebar det att man tordes andas ut. Sommaren var – och är – en tid då personalbristen i vården blir extra tydlig. Det är problematiskt. Vårdansvarsutredningen har undersökt om ett förstatligande av vården skulle underlätta, men kom fram till att så inte är fallet. På Almedalen i sommar lyssnade vi till vad som kommer att hända med utredningen och till en rad andra viktiga frågor. Det kan du läsa mer om i det här numret.

APROPÅ POLITIK får det inte passera obemärkt att vi kunde fira en glädjande nyhet för alla som uppbär sjuk- eller aktivitetsersättning när höstbudgeten presenterades! Den så kallade funkisskatten ska avskaffas!

Funkisskatten beror på att personer med sjuk- och aktivitetsersättning inte kompenseras med sänkt skatt när jobbskatteavdragen höjs. Funktionsrätt Sverige har vid flera tillfällen skrivit om orättvisan och krävt att regeringen åtgärdar problematiken. I budgeten presenterade regeringen ett efterlängtat förslag om att sänka skatten för dessa personer så mycket att skatteflyktan gentemot löntagare helt ska försvinna. För den enskilde innebär det cirka 1 800 kronor mer i plånboken per år.

Det var verkligen på tiden! Orättvisor är alltid svåra att förstå och än svårare har det varit att se hur orättvisan har stannat kvar trots att vi har påpekat den så många gånger. Men nu kan vi glädjas!

ANNA BARSK
HOLMBOM



FOTO: PEXELS

Annars har det här numret av tidningen temat Anhöriga. Vi vill lyfta de frågor, tankar och problem som kan uppstå när man är anhörig eller närstående på ett annat sätt. Hur påverkas man? Och vad kan man själv göra för att underlätta?

EN AV DE SVÅRARE FRÅGORNA vi tar upp i det här numret handlar om när man känner oro för ett barn. Det kan vara ett barn som själv har en förvärvad hjärnskada, ett barn till en person som fått en skada eller ett barn du möter genom bekanta.

Du vet den där känslan i magen - att något inte står rätt till. Det finns inga färdiga mallar för när det är dags att kontakta myndigheterna med en orosanmälan. Ofta räcker den där obehagliga känslan i magen. Barnet behöver stöd.

Det svåra är kanske inte själva oron, utan rädslan för att själv bli anmäld. Att någon ska kontakta kommunen om just *ditt* barn eller barnbarn. Det viktiga är att påminna sig om varför orosanmälan finns till. Inte för att straffa familjer eller barn utan för att stötta. Ge stöd till dig och din familj så att ni i er tur kan ge stöd till barnet.

Ibland kan oro för barnet leda till att familjen äntligen får det stöd som behövs. Har du själv upplevt en sådan situation och vill berätta om den får du gärna höra av dig till oss.

HÖR GÄRNA AV DIG till oss även i övrigt. I det här numret ber vi särskilt om din berättelse. Hur har du klarat livet efter

din förvärvade hjärnskada? Vad hände? Hur ser livet ut nu? Genom att dela med oss av våra erfarenheter stöttar vi varandra på det allra bästa sätt.

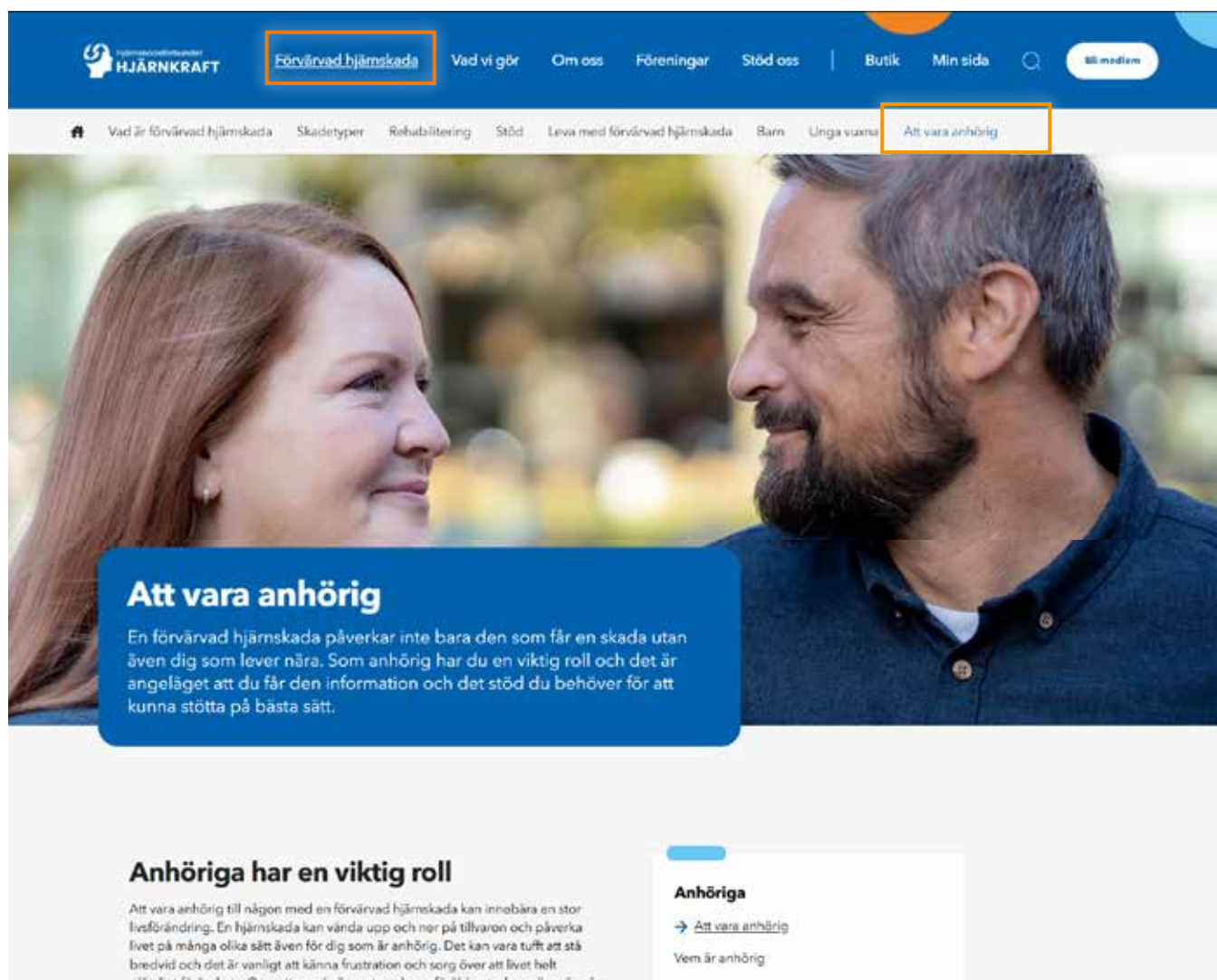
Ett annat sätt att dela erfarenheter är att prata med människor och sen dela med sig vad de sagt. I höst ska jag och Mats Jansson spela in något som kallas ”vodcast”. Det innebär att vi träffar en intressant person på Zoom, pratar med den personen och sen publicerar vi filmen på vår hemsida. Det här hoppas vi att det ska bli både spännande och kanske även matnyttigt. Vilka personer vi ska träffa kommer ni att få redan på allt eftersom.

AVSLUTNINGSVIS VILL JAG påminna om att det kommer en ny sommar nästa år. Med nya, pigga fästingar. Hur är det med din TBE-vaccination? Om du ännu inte har tagit den är det absolut inte för sent. Tvärtom är det en fördel att påbörja vaccinationen nu så har du skydd när fästingarna blir aktiva igen. Att bygga upp ett bra skydd tar mellan fem till tolv månader. Därefter får du ett extra starkt skydd genom att fylla på var femte år om du är under 60 år, och var tredje år om du är 60 år eller äldre.

Tillsammans kan vi göra skillnad!

Anna Barsk Holmbom

Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts förbundsordförande



I exemplet har vi klickat på "Förvärvad hjärnskada", och väljer att läsa om "Att vara anhörig".

Nu lanseras nya hjarnkraft.se

Äntligen är det dags att sjösätta Hjärnkrafts nya webbplats. Titta gärna in!

TEXT: KERSTIN ORSÉN kerstin.orsen@hjarnkraft.se

Vi är mycket glada över att nu kunna lansera Hjärnkrafts nya webbplats. En ledstjärna i arbetet har varit att skapa en mer tillgänglig sajt där besökare enklare kan navigera på alla sidor och hitta det man söker. Både struktur och innehåll har uppdaterats, vi har producerat nya texter och tar också upp nya ämnesområden. Webbplatsen utgår från fem huvudrubriker - Förvärvad hjärnskada, Vad vi gör, Om oss, Våra föreningar och Stöd oss.

ANHÖRIGSIDOR

Hjärnkraft har tema anhörig det här kvartalet. Därför väljer vi att visa hur anhörigsidan ser ut (se bild). Liksom under

alla andra rubriker finns en huvudsida som man kommer in på när man klickar på "Förvärvad hjärnskada".

När man klickar på någon av rubrikerna i den blå navigeringslisten syns underrubrikerna med relaterade ämnen direkt under navigeringslisten. De kallas bröd-smulor och gör det enklare att få överblick och hitta information om det man vill veta mer om..

Här väljer vi "Att vara anhörig". Då syns en övergripande text och en sidomeny där du når den sista nivån, dvs de texter som rör det övergripande ämnet (här Anhöriga).

ÅTGÄRDSLISTA

Webbplatsen är fortfarande under utveckling men vi har gjort bedömningen att så pass mycket är klart att vi kan lansera sajten. Uppdateringar kommer att ske löpande och vi kommer upprätta en lista med förslag på vad vi vill utveckla ytterligare. Alla är varmt välkomna att lämna synpunkter och komma med förslag och idéer kring kompletterande innehåll.

Hör gärna av er till info@hjarnkraft.se eller 08-447 45 30. Vi ser fram emot att höra era synpunkter!

NOTERAT



ILL: DREAMSTIME

Funkisskatten avskaffas

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft välkomnar förslaget att avskaffa funkisskatten. För hela funktionsrättsrörelsen är detta ett viktigt och efterlängtat besked.

Funkisskatten beror på att personer med sjuk- och aktivitetsersättning inte kompenseras med sänkt skatt när jobbskatteavdragen höjs. Funktionsrätt Sverige har vid flera tillfällen skrivit om orättvisan och krävt att regeringen åtgärdar problematiken.

Idag presenterade regeringen ett efterlängtat besked om att sänka skatten för dessa personer så mycket att skatteflyktan gentemot löntagare helt ska försvinna. För den enskilde innebär det cirka 1 800 kronor mer i plånboken per år.

– Det var på tiden, säger Anna Barsk Holmbom, förbundsordförande Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft. Orättvisor är alltid svåra att förstå och än svårare har det varit att se hur orättvisan har stannat kvar trots att vi har påpekat den så många gånger. Men idag kan vi glädjas!

Nu meddelar regeringen alltså att man tar bort skatteflyktan i förhållande till personer med arbetsinkomst från den 1 januari 2026.

Stärkt skydd för barn

■ Regeringen lade också fram en proposition för stärkt skydd för barn som far illa. I propositionen vill de bland annat skärpa kraven på myndigheter, anställda vid myndigheter, att anmäla till socialtjänsten om de får kännedom eller misstänker att barn far illa. Samtidigt vill man införa en uppgiftsskyldighet för skolpersonal på begäran av socialnämnden.



ILL: DREAMSTIME

HJÄRNSKADE- DAGEN DEN 26 OKTOBER

Hjärnskadedagen infaller på en söndag, men vi uppmärksammar förvärvad hjärnskada dagarna innan och efter, genom olika aktiviteter.

Håll utkik på hjarnkraft.se efter aktiviteter nära dig!

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



Joacim Erixon har alltid älskat att åka cross men på grund av olyckan, kommer han förmodligen aldrig åka höj igen...

HJÄRNTRÄFF

Nyfiken på att träffa andra i Karlstad?

Hjärnträff är i full gång med att skapa olika grupper med unga vuxna med förvärvad hjärnskada runt om i landet som vill träffas för att ta del av varandras erfarenheter. I Karlstad finns möjligheten att vara med i en grupp.

TEXT: MIMMI DARBO
mimmi.darbo@hjärnkraft.se

FOTON: PRIVATA

Jocke Erixon i Karlstad tog kontakt med Hjärnträff efter att hans kontakt på Rehab gav honom Hjärnträffs folder om projektet. I projektet satsar vi nu på att hitta personer som är intresserade av att delta i en grupp som träffas regelbundet i Karlstad med omnejd. Hör av dig till Mimmi om du vill veta mer.



ILL: DREAMSTIME

”

”Att få äntra isen, se tjejerna utvecklas och utmana sig själva ger så otroligt mycket energi så att jag kan avvara den energin, som det tar att genomföra en träning eller match.”

DEM ÄR JOACIM ERIXON

Joacim är 47 år och jobbade som snickare och deltid-brandman till och med november 2022. Han har drivit eget företag sedan 2016, men det ligger idag vilande på grund av arbetsplatsolyckan han var med om i räddningstjänsten den 11 november 2022.

Den första diagnosen var hjärnskakning, vila i två veckor. Han beskriver att han nu, 2 år och 8 månader senare, fortfarande har symtom som hjärntrötthet, synrubbingar, sämre minne och inte minst värk i axlar, nacke och huvud.

Jocke har två barn. En son som är 22 år och snickare även han och en dotter på 11 år som spelar hockey och rider.

Jocke är ungdomsledare i tjejhockeyn i Karlstad, Färjestad F12/F14, vilket även har blivit en del av hans rehabilitering.

– Att få äntra isen och se tjejerna utvecklas och utmana sig själva ger så otroligt mycket energi så att jag kan avvara den energin som det tar att genomföra en träning eller match.

Jocke har alltid älskat att åka cross/enduro och motorsport i allmänhet. Men på grund av olyckan kommer han förmodligen aldrig kunna åka höj igen...

Läkarens ord var: ”Om du slår i huvudet ordentligt, en gång till, så kan jag inte garantera att du inte blir invalid”.

Orden har etsat sig fast, beskriver Jocke, och de har fått honom att förstå att han inte ”bara” fick en hjärnskakning, när slangen exploderade den där dagen i november 2022.



Joacim Erixon var brandman i Räddningstjänsten före olyckan.

INTERVJU MED HJÄRNTRÄFF:

Jocke presenterar sig som en person som efter olyckan vill använda sina erfarenheter på ett positivt sätt. Skapa en grupp som ses fysiskt eller digitalt för att peppa varandra och utbyta erfarenheter. Han tänker att gruppen i Karlstad ska vara ett gäng där man möts och inte känner att man är ensam. Han uttrycker att han nu vill skapa Jocke 2.0. En Jocke med nya livserfarenheter och energi som ska komma till nytta för alla.

Den finns också en sida av Jocke 2.0 som är medveten att han måste spara på energin och prioritera balansen i livet. För att orka göra allt det han och andra med honom vill få gjort i livet. Det är att arbetsträna, få nya upplevelser, träffas i grupp för att tillsammans hitta vägar i den nya livssituationen.

Jocke har varit i Stockholm och träffat ”Helg-gänget”. Det beskriver han som en fantastisk påfyllnad i mötet med alla i gruppen som delade med sig av sina erfarenheter. Han beskriver värmen han kände i generositeten av att dela sina livsberättelser. Mötet gjorde honom ännu starkare i viljan att hitta människor som vill mötas i Karlstads närhet.

FÖR MER INFORMATION KONTAKTA:

Minni Darbo, projektledare Hjärnträff
E-post: minni.darbo@hjärnkraft.se
Tel: 0708580130



Följ oss på
sociala medier!



Skanna här



HJÄRNTRÄFF

Välkommen till Hjärnträff, Vilma!

Under våren har Vilma fortsatt i gruppen som träffas på helgerna och prövat på rollen som assisterande studiecirkelledare. När projektet går in på sitt sista år har vi möjlighet att anställa Vilma som en i projektgänget. Så vi hälsar Vilma välkommen till gänget!

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

Det är en roll med större ansvar för projektets helhet. Deltagande i aktiviteter på olika platser i landet, synpunkter på studiecirkelmateriel och utbildningen för studiecirkelledare.

– Det känns roligt att ha fått möjlighet att axla rollen som assisterande studiecirkelledare i projektet. Hoppas att materialet ska kännas roligt för folk att vilja jobba med. Kul att det händer på många orter i landet”, säger Vilma. Utmaningar Vilma ser är att fortsätta att lyssna in folks humör och att minnas vad man har pratat om. Att ha förmågan att återkoppla till tidigare samtal och sammanhang.

DET ÄR SAKER Vilma tycker är roliga. Även utmaningen i att få massor av information och att minnas ett myller av information. Som hon nu själv aktivt ska ta ansvar för.

– Det är viktigt att vi har en bra kommunikation. Att vi har raka rör, tydlig kommunikation. Inför uppgifterna behöver vi förbereda allt ordentligt. Vilma beskriver att hon känner sig trygg i att vi gemensamt har ett ansvar.

Vilma kommer också in på att det äntligen är ett meningsfullt arbete! Att få göra något positivt i att få hjälpa andra utifrån sin personliga erfarenhet av hjärntumör. Roligt att få möjlighet att kunna dela med sig. Det är fint att äntligen få möjlighet att använda livets erfarenheter. ”Att jag lever trots hjärntumör och kan!”

– Jag kan få visa att det finns andra jobb än att måla dominobrickor (som Tomas i filmen *Livet är en schlager*). Det finns andra jobb...

”

”Det finns så mycket som behöver göras! I bemötande och förväntningar. Jag är någon att räkna med, med mina erfarenheter, in i projektet.”



Vilma axlar rollen som assisterande studiecirkelledare.

Vilma berättar att hon nu äntligen har ett jobb som ger henne nya erfarenheter som hon kan få användning för framåt. Hon hoppas att de nya erfarenheterna kommer att ge henne nya insikter och kanske mod att pröva nya arbeten i framtiden.

I detta ingår att omgivningen ska se att det funkar! Det är familjen, Hjärnkraft, kompisar och Arbetsförmedlingen.

Vilma kommer att bidra positivt till projektet med sina unika erfarenheter. Hon ser att hon nu vågar för att hon blivit utmanad i att våga ta plats. Vågar lyfta sina farhågor i olika sammanhang.

– Jag vågar anta utmaningen att delta i sammanhang och situationer eftersom jag bjudits in till samtal om hur man kan lösa saker och situationer. Att då få möjlighet att föreslå lösningar och att de har tagits emot, har fått mig att växa.

FÖR MER INFORMATION KONTAKTA:

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



Följ oss på
sociala medier!



Skanna här



INBJUDAN WEBBINARIUM 2025-10-08

NÄR DET INTE BLEV SOM DET VAR TÄNKT

ATT VARA ANHÖRIG TILL NÅGON MED FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA

Varmt välkommen till Hjärnkrafts webinarium den 8 oktober 2025 om att vara anhörig till en person med förvärvad hjärnskada.

OM WEBBINARIET

När någon får en förvärvad hjärnskada kan personen behöva hjälp och stöd i sin vardag. Då är det ofta anhöriga som föräldrar, syskon, partners eller nära vänner som tar ett stort ansvar för det stödet. Många kämpar för att den närstående med förvärvad hjärnskada ska få rehabilitering, insatser och stöd som ger så goda förutsättningar som möjligt.

Hur kan man som anhörig förhålla sig till sin situation? Vilket stöd behöver anhöriga själva för att orka? Vilket stöd finns att få?

MÅLGRUPP

Anhöriga till personer med förvärvad hjärnskada och yrkesverksamma som i sitt arbete kommer i kontakt med anhöriga. Personer med förvärvad hjärnskada.

Även beslutsfattare, politiker, journalister samt övriga med intresse för ämnet.

KORT OM

När: Den 8 oktober 2025 kl 18:00 - 20:00
Plats: Online, länk mejlas efter anmälan.
Pris: 350:-, medlem i Hjärnkraft betalar endast 110 :- (hjärnkraft.se/bli-medlem/).
Mer info: info@hjärnkraft.se eller 08-447 45 30
Anmälan: Via qr-koden nedan eller länk: <https://forms.office.com/e/q7GUixSzyB>



FÖRELÄSARE

IDA BRANDT, anhörigrådgivare i Klippans kommun med lång erfarenhet av att arbeta med anhörigstöd.

LINN MARIA WÅGBERG, anhörig till en person med förvärvad hjärnskada och utbildad inom krishantering, anhörigbemötande och KBT.

Läs mer om föreläsningarna i inbjudan.

Varmt välkommen!





FOTO OCH ILLUSTRATIONER: DREAMTIME

Faktorer som påverkar anhöriga i hela familjen

**Vad händer hemma när en person får en förvärvad hjärnskada?
Hur påverkar det vardagslivet och hur kan du hjälpa till som anhörig, vän eller kanske i din roll som professionell?**

TEXT: ANNA BARSK HOLMBOM
anna.barskholmbom@hjärnkraft.se

Det är många som påverkas när en person i en familj får en förvärvad hjärnskada. Givetvis personen själv men även eventuell partner, barn om det finns sådana, föräldrar, kollegor och vänner. Ju närmare man är personen, desto mer påverkas man. Men om även personer i utkanterna får information om hjärnskadan och familjens situation kan de troligen bidra mer till att stötta familjen.

HJÄRNSKADAN I SIG

Ibland blir en person som får en förvärvad hjärnskada väldigt starkt påverkad i sin personlighet. Det kan till exempel hända vid en syrebrist, en trafikolycka eller vid svåra sjukdomar. Ibland påverkas både utseende och personlighet. Andra skador blir kanske osynliga utåt men medför ändå stora förändringar i familjelivet.

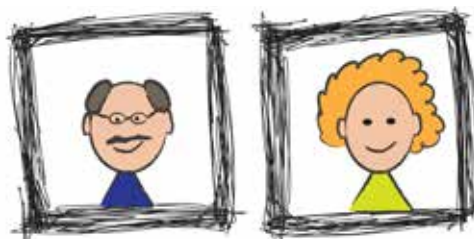
VUXNA ANHÖRIGA

Vuxna anhöriga får ofta mycket information från vården.

Även om det kan vara jobbigt kan den vuxne rent intellektuellt förstå det som har hänt. Det kommer att vila ett stort ansvar på den förälder som inte skadas att ta med hela familjen på den förändringsresa som skadan innebär.

Det är viktigt att hjälpa till så att barn och andra närstående får information om vad det är som har hänt och vad det innebär. Det är inte alltid så att den oskadade föräldern måste stå för all information själv. Det går att få hjälp från vården. Däremot kan det vara viktigt att hjälpa dem som inte självklart får samtalsstöd och se till att även de får information.

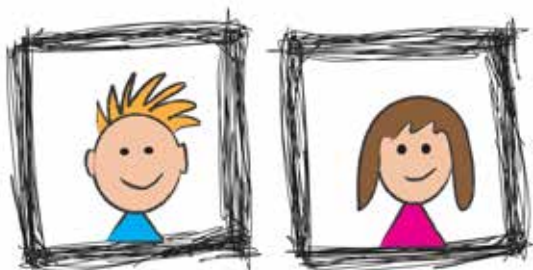
Vad ett barn behöver veta beror på flera saker. Hur gammalt barnet är, vilken mental mognad barnet har och vilken förkunskap barnet redan har om skadan är exempel på det.



ANHÖRIGA SOM ÄR BARN

För barnet kan en förvärvad hjärnskada i familjen innebära att barnet får mindre uppmärksamhet än tidigare. Det i sin tur kan leda till att barnet blir svartsjukt och får mörka tankar vilket i sin tur kan leda till sämre självkänsla.

Det är viktigt att se både de barn som reagerar genom att bli utmanande och de som blir tysta och slutar ta plats. Om barnet går på förskola eller skola kan det vara bra att även skolpersonalen och barnen i samma grupp får information om vad som händer.



FAMILJENS SOCIALA SITUATION

När en olycka eller sjukdom hastigt förändrar familjesituationen kan det lätt bli så att man isolerar sig under den akuta tiden. Ibland kan det leda till att familjen upplever ensamhet även när saker har normaliserat sig.

Det innebär också att den person som får ta störst ansvar, vanligen en partner, får bära mycket själv. Man kanske blir ensam både med oron för sin partner, det praktiska arbetet med att få hemmet att fungera, barnens omvårdnad och kanske även en försämrad ekonomi.

STÖD FRÅN KOMMUN OCH REGION

Alla kommuner i hela Sverige har en skyldighet att ha någon form av anhörigstöd. Hur det ser ut kan variera stort. Ring kommunen och tala om att du vill ha anhörigstöd så kommer de att hänvisa dig rätt.

I vissa regioner finns en hjärnskadekoordinator som kan hjälpa till. Det är också möjligt att begära en Individuell plan (om man kommer att få LSS-insatser) eller en Samordnad individuell plan, SIP, om man kommer att behöva insatser från både vården och socialtjänsten. I en sådan plan samlas de från professionen som behöver finnas med för att tillsammans försöka hitta bra vägar framåt. Det kan både handla om bostadsanpassning, hjälpmedel, rehabilitering och vilken hjälp personen behöver för att klara sin vardag.

ANHÖRIGNÄTVERK

Vänner, vuxna syskon och arbetskamrater kan göra stor skillnad om de tillåts gå in och stötta. Ofta kan ett samtal i lugn och ro, hjälp med att klippa gräsmattan eller något annat praktiskt eller kanske att ta med ett barn på bio göra stor skillnad. Var inte rädd att fråga om praktisk hjälp!

För många är det lättare att få fråga om att göra något konkret eftersom man inte riktigt vet själv vad man kan göra annars.

Om man inte bara blir ensam efter skadan utan har valt eller hamnat i en sådan situation redan tidigare kan medlemskap i Hjärnkraft där man kan möta likasinnade vara till hjälp. Bor man långt från en aktiv avdelning erbjuder Hjärnkraft ofta digitala anhörigträffar, dessutom finns Hjärnkraft också på Facebook.

HUR FÖRKLARAR MAN FÖR ANDRA?

Om pappa bryter benet går det ganska lätt att förklara vad som hänt och vad det innebär. Hjärntrötthet kan vara knepigare. Det är ett begrepp vi alla är bekanta med. Men hur förklarar man för ett litet barn att mamma eller pappa behöver vila och att hen sen går ut och går? Det är ju inte att vila kanske barnet tycker.

Region Västmanland har tagit fram en utbildningsfilm som är gratis. I filmen förklarar en person mycket visuellt för ett barn vad mammas hjärntrötthet beror på.

<https://regionvarmland.se/vardgivarwebben/utbildning-och-kompetensutveckling/utbildningsfilm-om-hjarntrötthet>

För ungdomar finns en särskild sida där man kan läsa om vad som händer när man hamnar i en kris. Krisen kan bero just på att det händer något hemskt, som att en förälder eller ett syskon får en förvärvad hjärnskada. <https://www.umo.se/att-ma-daligt/sorg-och-kris/att-vara-i-kris/>

Om man vill berätta för andra vuxna utan att bli alltför personlig själv kan man hänvisa till de personliga berättelser som finns inlagda på vår sida hjarnskada.se <https://hjarnskada.se/aktuellt/personliga-berattelser/>

Vill man informera arbetsgivaren till den som har fått skadan om vad denne kan behöva tänka på vid en eventuell återgång till arbetslivet så har Arbetsmiljöverket tagit fram en bra skrift där forskare har sammanställt hinder i miljön på våra arbetsplatser som kan kopplas till just förvärvad hjärnskada. <https://hjarnskada.se/publicerat/den-hjarnvanliga-arbetsplatsen-kognition-kognitiva-funktionsnedsattningar-och-arbetsmiljo/>



LÄS MER

2021 publicerades ett 15-poängs examensarbete på avancerad nivå av två kvinnor som gick specialistsjuksköterskeprogrammet med inriktning mot neurosjukvård. De heter Julia Keskinen och Camilla Tengberg. Uppsatsen heter ”Att leva med en närstående som har förvärvad hjärnskada”. Uppsatsen går att ladda ner från internet. Sök på titeln hos Göteborgs universitet.



FOTO: DREAMSTIME

Den viktigaste skyddsfaktorn för alla barn som far illa i hemmet är trygga vuxna utanför familjen som törs se och agera.

Att göra en orosanmälan för barn

Ibland kan man möta barn som man av en eller flera orsaker känner oro för. Det kan exempelvis handla om klasskamrater till de egna barnen som du förstår mobbas i skolan eller utsätts för fysiskt eller psykiskt våld i hemmet.

TEXT: ANNA BARSK HOLMBOM
anna.barskholmbom@hjärnkraft.se

Du kanske själv märker att barn i din närhet verkar fara illa genom att föräldrarna inte bryr sig om deras fysiska eller psykiska hälsa. Det kan vara att du ser barn eller ungdomar som använder eller är påverkade av alkohol eller droger. Eller så stöter du på barn i din bekantskapskrets där du märker att det finns allvarliga relationsproblem mellan barnet och övriga familjen.

Den allra viktigaste skyddsfaktorn för alla barn som far illa i hemmet är trygga vuxna utanför familjen som törs se och agera. Du behöver inte ha några bevis på att barnet far illa. Det räcker med en stark misstanke eller oro.

Att vara barn till en person med förvärvad hjärnskada är i sig inte något som är anledning till oro för barnet. Om någon ringer en kommun och vill anmäla oro för att barnet lever i ett hem där en person har en förvärvad hjärnskada skulle kommunen inte ta den oron på allvar om anmälaren inte kan konkretisera vad oron beror på. Om hjärnskadan däremot leder till att familjen inte kan

ge sitt barn det barnet behöver kan och bör det leda till en orosanmälan. När föräldrar inte kan ta ansvar för sina barn fullt ut träder nämligen socialnämndens ansvar in för att stödja och skydda barnet. Och för att de ska kunna ta sitt ansvar behöver de få information om situationen. Orosanmälan kan leda till att familjen får mer stöd både till barnet och den vuxne.

Personer som är anställda och i tjänsten möter barn som berörs av insatser enligt LSS eller Socialtjänstlagen har en *skyldighet* att anmäla sin oro till socialnämnden i den kommun där barnet är skrivet. Om du inte är anställd men ändå känner oro för ett barn har du ingen skyldighet men väl en möjlighet att göra en anmälan på samma sätt.

HUR GÖR MAN EN ANMÄLAN?

Du kan göra anmälan antingen via kommunens hemsida, per telefon eller att åka dit och prata med dem. Är det en mycket akut situation kan du kontakta socialjouren i kommunen eller, i värsta fall, ringa 112.

Du kan göra anmälan anonymt men det underlättar ofta för socialtjänsten om du anger dina kontaktuppgifter. Om du känner dig osäker på om en anmälan ska göras eller inte kan du ringa och bolla frågan anonymt med kommunen.

VAD HÄNDER SEN?

När kommunen har fått in en orosanmälan inleds en utredning. Socialtjänsten ska då lyssna på barnet, föräldrarna, skolan eller andra som kan berätta om hur barnet har det. Utredningen avslutas med ett beslut om det behövs någon insats och i så fall vilken.

VILKET STÖD KAN MAN FÅ OCH MÅSTE MAN TA EMOT DET?

Vilket stöd kommunen kommer att erbjuda beror helt på situationen. Det är ingen rättighet för familjen att välja stöd men så länge det inte beslutas om en tvingande insats är det frivilligt att ta emot det. Både familj och barn ska samtycka till insatsen. Tvingande insatser beslutas sällan innan man först har försökt på andra sätt.

BARNKONVENTIONEN SKYDDAR BARN

I Sverige har vi gjort barnkonventionen till svensk lag. Det innebär att alla barn har ett mycket starkt skydd. Enligt Barnkonventionens artikel 19 har barnet rätt att skyddas mot fysiskt och psykiskt våld, mot vanvård och utnyttjande av föräldrar och andra vårdnadshavare.

Barnet skyddas också mot det som kallas "omsorgssvikt" och försummelse. Det kan uppstå när föräldrarna brister i förmåga att tillgodose barnets behov. Försummelse är vanligtvis en följd av omsorgssvikt.

Försummelse innebär att barnets fysiska eller psykiska behov inte blir tillgodosedda. Fysisk försummelse kan vara brister i att tillgodose barnets hygien, mun- och tandhälsa, kost, omvårdnad, kläder, behov av sömn eller skydd mot olyckor. Det kan även vara att barnet inte ges möjlighet att få hälso- och sjukvård eller medicinsk behandling.

Psykisk försummelse kan innebära att föräldrarna är känslomässigt frånvarande. Barnet får inte den uppmärksamhet, vägledning, bekräftelse och stimulans som hen behöver.



ANHÖRIGSTÖD

Snabba anhörigtips

Att vara anhörig till någon med förvärvad hjärnskada innebär ofta en omvälvande livsförändring. Här vill vi ge dig som anhörig några snabba tips för att navigera i vardagen.

TEXT: KERSTIN ORSÉN

kerstin.orsen@hjärnkraft.se

För dig som anhörig kan det kännas som att du förlorat en del av den person du kände, samtidigt som du försöker förstå och stötta i det nya.

ATT VARA ANHÖRIG - EN NY VARDAG

Det är vanligt att känna sig överväldigad, ledsen, frustrerad eller maktlös. Många anhöriga beskriver en känsla av sorg över det som varit. Det är viktigt att ge sig själv tid att bearbeta det som hänt och att acceptera att livet kan bli annorlunda.

STÖD TILL DIG SOM ANHÖRIG

Du behöver inte bära allt själv. Det finns stöd att få: **Anhörigstöd via kommunen** - kontakta din kommun för information om samtalsgrupper, avlastning och rådgivning.

Kurator eller psykolog - många vårdcentraler kan erbjuda samtalsstöd.

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft - du kan alltid höra av dig till oss. Här kan du möta personer som själva är i dina skor och brottas med samma eller liknande frågor. Vi vill också förmedla att det alltid finns hopp - personer med förvärvad hjärnskada kan göra framsteg även långt efter det att hjärnskadan inträffade.

TA HAND OM DIG SJÄLV

Att hjälpa någon annan kräver att du också tar hand om dig själv:

- ✓ **Prioritera återhämtning** - vila, motion och egen tid är inte lyx, det är nödvändigt.
- ✓ **Sätt gränser** - du får säga nej, du får be om hjälp.
- ✓ **Prata med andra** - att sätta ord på känslor kan underlätta.

LÄNKAR TILL MER INFORMATION

- Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft (hjärnkraft.se). Här finns information om att vara anhörig. Vi håller också på att ta fram en guide för dig som är anhörig och en kortfattad folder med tips och råd.
- 1177 - om förvärvad hjärnskada 1177.se
- Kommunalt anhörigstöd - kontakta din kommun.



Fatigue, extrem trötthet



Fatigue används som begrepp för extrem trötthet vid sjukdom eller skada. När det gäller hjärnans funktioner kallas det ofta hjärntrötthet. Fatigue förekommer i olika sammanhang men är bland annat vanligt vid traumatisk hjärnskada.

TEXT: MATS JANSSON

mats.jansson@hjärnkraft.se

Det är inte enkelt att skilja på olika former av fatigue. En person kan ha symtom på fatigue som beror på flera olika orsaker. Efter en traumatisk hjärnskada är det till exempel relativt vanligt att ha depression och ångest, som i sig leder till fatigue. Då kan det vara svårt att avgöra om det är depressionen som leder till tröttheten eller om det är tvärtom.

FATIGUE VID HJÄRNSKADA

Vid en hjärnskada kan personens prestation i sig vara ”som vanligt”, men med en högre ansträngning vilket leder till fatigue. Tröttheten kommer först efteråt.

Det finns många exempel på personer som presterat som förväntat och efteråt berättar att: ”Sedan sov jag resten av dagen. Jag kunde inte göra någonting”. Det är kopplat till att det krävs mer aktivering av olika regioner i hjärnan för att prestera så som personen är van vid.

I magnetkamera går det ibland att se en förhöjd aktivitet i hjärnan vid prestation hos personer med hjärnskada. Personer med hjärnskada får också högt blodtryck när de ska prestera, vilket andra personer normalt sett inte får. Vid mätning av prestationer går det objektivt att se en sjunkande prestation över tid. Det blir fler fel i slutet på en uppgift än i början.

UTREDNING AV FATIGUE

Utredning av fatigue vid hjärnskada görs bland annat med en självskattning. Då är det bra att skilja på en allmän känsla av fatigue och på aktuell upplevelse – ”hur trött känner du dig just nu?”.

Tiden efter en traumatisk skada kan vara kopplad till svårigheter med minne. För individen kan det vara svårt att komma ihåg hur mående eller prestation var innan skadan inträffade. Desto längre tid som gått efter skadan, ju svårare kan det vara. Det kan också finnas en tendens till att idealisera hur det var före skadan.

För att få objektiva mått på fatigue används ibland test som är komplexa och krävande för att mäta sådant som processhastighet eller ökat antal fel. Det kan också vara test för att mäta förmåga eller oförmåga att hålla en stabil funktion över tid eller hur personen presterar med störande bakgrundsljud.

Objektiva mått på fatigue stämmer inte alltid överens med personens subjektiva självskattning. Vid utredning är det viktigt att personens subjektiva upplevelse inte avfärdas, utan att objektiva och subjektiva mått ses som att de kompletterar varandra.

Det bästa är om utredningen är teambaserad. Medicinska orsaker utreds av läkare, som också kan utesluta bristsjukdomar, medicinpåverkan, smärta med mera. Psykologiska orsaker som ångest, depression och sömnstörningar utreds av psykolog, som även utreder kognitiva förändringar i uppmärksamhet, processhastighet och prestation.

Allmän fysisk funktion och hälsa utreds av fysioterapeut och eventuellt av sjuksköterska. Balans mellan vila och aktivitet i vardagen utreds av arbetsterapeut.



ILL: MATS JANSSON

Personer med hjärntrötthet betalar ofta priset för sin aktivitet eller prestation i efterhand.

VAD ÄR FATIGUE - HJÄRNTRÖTTHET?

Fatigue kan delas upp i olika varianter:

FYSISK FATIGUE - beror på en muskulär uttröttbarhet. Förknippas med neurologiska sjukdomar som rör det perifera nervsystemet.

CENTRAL FATIGUE - hör ihop med förändringar i centrala nervsystemet, där serotonin, noradrenalin och dopamin tycks vara associerade till arousal (vakenhet/upphetsning), sömnhet och stämningsläge.

KOGNITIV FATIGUE - är en övergående mental trötthet som uppstår efter att man har utsatt sig för kognitivt belastande tankeverksamhet. Det kan medföra en försämrad funktion över tid i till exempel koncentration och uppmärksamhet.

EMOTIONELL FATIGUE - som är kopplat till livshändelser som orsakar känslomässiga reaktioner och upplevelse av att vara överväldigad, nedstämd, uttråkad etc.

STRESSRELATERAD FATIGUE - som kommer från stress som relaterar till arbete eller familjeförpliktelser och liknande.

PRIMÄR FATIGUE har sitt ursprung i till exempel en traumatisk hjärnskada eller annan neurologisk påverkan.

SAMVARIERANDE FAKTORER som smärta, sömnstörningar, medicinering kan leda till sekundär fatigue som stärker eller upprätthåller fatigue.

PROGNOS OCH BEHANDLING

Prognosen när det gäller fatigue efter traumatisk hjärnskada är att många upplever långvariga besvär. Tre månader efter trauma har 38 % fatigue och efter sex månader är det fortfarande 34 % som har påtagliga besvär. Med mer omfattande besvär tidigt i återhämtningen ökar risken för långvariga besvär. En överlappande depression ökar också risken för långvarig fatigue.

Det finns metoder för behandling av fatigue, men det är brist på metoder med evidens för personer med traumatisk hjärnskada. De flesta studier som finns är gjorda på patienter med multipel skleros, MS, och det är inte säkert att resultaten då alltid går att överföra till en annan grupp.

Medicinsk behandling med centralstimulantia har i vissa fall varit framgångsrikt. Fysisk aktivitet i anpassad form är bra. Kognitiv beteendeterapi, mindfulness och psykoedukation (att lära sig mer om sitt tillstånd, hur man fungerar och vad man kan göra för att underlätta) har i mindre studier också visat sig framgångsrika för en del personer.

I alla former av behandling behövs det individuell anpassning och en inriktning på kompensatoriska strategier som underlättar vardagen för att det ska ge så god effekt som möjligt.

Sammanfattat från:

Nyman, H. Neuropsykologiska aspekter på hjärntrötthet (fatigue) efter traumatisk hjärnskada [föreläsning]. Aula Medica, Stockholm, 8 april 2025.
Möller, M. (2023) Kognitiv fatigue. I Nyman, H. & Bartfai, A. (red) Klinisk neuropsykologi. Studentlitteratur, s. 423-433.

Mer om hjärntrötthet - du har väl inte missat Hjärnkrafts checklista "Hjärntrötthet - strategier i vardagen"? Den finns att ladda ner från hjärnkraft.se.

ANNONS



LINDBERG LIVING ADVOKATER

Skadestånd och försäkringsjuridik.
Vi hjälper dig med trafikskador, patientskador och olycksfall.

High Court
Malmöhusv. 1
211 18 Malmö

www.LLadvokater.se
kontakt@LLadvokater.se
040 - 23 81 16

Neuropsykologisk utredning

På konferensen Neurotrauma 2025 i Stockholm pratade Håkan Nyman om neuropsykologi i samband med traumatisk hjärnskada. Han inledde med det han kallade en neuropsykologisk grundkurs. Efter det pratade han om vad en neuropsykologisk utredning kan ha för betydelse efter en hjärnskada.

TEXT: MATS JANSSON

mats.jansson@hjärnkraft.se

Håkan Nyman är medicine doktor, legitimerad psykolog och specialist i neuropsykologi. Han har lång erfarenhet av kliniskt arbete, handledning och utbildning. Han inledde sin presentation på Neurotrauma 2025 med att säga att det inte finns någon statisk "normalhjärna". Varje hjärna är unik och formad både av gener och av omgivningsfaktorer.

Vi påverkas individuellt av sådant som fysisk miljö, olika intryck, kost och anknytning till viktiga personer. Även trauman, både psykiska och fysiska, påverkar våra hjärnor. Därför är människor olika sårbara för olika typer av påfrestningar och har olika förmåga att anpassa sig.

FUNDAMENTALA FUNKTIONER

I hjärnans inre delar, hjärnstammen och de basala strukturerna, finns områden för fundamentala funktioner som vakenhet, uppmärksamhet och att aktivera eller

hämna aktivitet i resten av hjärnan. Här finns också viktiga områden för känslor och affekter.

Skador i de här områdena kan leda till det som kallas hjärntrötthet eller *fatigue*. Det kan då vara svårt att följa med i samtal eller händelseförlopp. Skador här kan också leda till känslomässig instabilitet. Ofta misstolkas symtom efter skador i de här områdena. Den som inte orkar kan ibland kallas lat, ointresserad eller omotiverad, trots att det inte alls har med sådana saker att göra.

KOGNITIVA FUNKTIONER

Bakre delen av hjärnbarken – där nack-, tinning- och hjässloberna finns – tar emot, bearbetar, lagrar och minns information från våra sinnesorgan.

Vi tänker ofta på minne som egenskapen att plocka fram fakta, som i en frågesport. En annan viktig del i minnesfunktionen är igenkänning – att känna igen människor och saker i omgivningen.



FOTO: DREAMTIME

När tillståndet efter en traumatisk hjärnskada bedöms stabiliserat och den spontana återhämtningen verkar avta kan en neuropsykologisk utredning vara bra.

HJÄRNANS UNIKA FUNKTIONER

en skada kan påverka på olika sätt



Skador i de här områdena kan påverka vår förmåga att förstå och tolka intryck, vilket kan leda till missförstånd och förenklade tolkningar. Det kan bli svårt att lära nytt, minnas det förflutna eller att plocka fram kunskap. Det kan bli svårt att hitta ord, en form av afasi, eller svårigheter att orientera sig rumsligt.

Ibland kan en skada i de här områdena, särskilt i hjässloberna, också leda till en brist på insikt hos personen om att den har en skada.

EXEKUTIVA FUNKTIONER

I hjärnans främre delar – i pannloberna – finns områden för det som kallas exekutiva funktioner. De har med styrning och anpassning av vårt beteende att göra. Det handlar om planering och omdöme, inte bara i aktiv handling utan också i att kunna planera och genomföra tankeprocesser.

En viktig del av detta är arbetsminnet. Det gör att vi kommer ihåg vad vi skulle göra, så att vi fortsätter att göra det tills det blir färdigt. Det hjälper oss också att ignorera störningar och rätta till oss själva om vi tappar fokus.

Skador i hjärnans främre delar kan påverka det vi kallar personligheten. Personen kan bli socialt klumpig eller okänslig, för impulsiv eller ha svårt att komma i gång med saker eller med att planera och göra saker i rätt ordning. Det kan också leda till svårigheter att flexibelt anpassa sig till förändringar.

HÖGER OCH VÄNSTER HJÄRNHALVA

En del av den neuropsykologiska förståelsen är skillnaden mellan hjärnans två halvor. Den vänstra hjärnhalvan är mer inriktad på språk, logik, finmotorik och detaljer, medan den högra är mer inriktad på att uppfatta mönster, helheter och att vara mer intuitiv. Det vi kallar intuition är en effekt av hjärnans samlade kunskaper och förmågor. Höger hjärnhalva tycks vara bra på att intuitivt, utan att sätta ord på det, kunna uppfatta situationer och samband.

EN KOMPLEX HELHET

Håkan Nyman avslutade med att betona hur komplex hjärnan är, med system där olika delar samverkar med och påverkar varandra.

De fundamentala funktionerna väcker andra delar i hjärnan och sätter i gång processer där. Samtidigt kan till exempel exekutiva funktioner ”be om ökad energi” från de fundamentala systemen när en process kräver mer uppmärksamhet eller ansträngning.

Det gör att symtom efter hjärnskada inte alltid tydligt kan kopplas till en viss plats i hjärnan. Nedsatta förmågor kan till viss del bero på störningar var som helst i hjärnans komplexa helhet. Det kan därför bli olika typer av påverkad förmåga oavsett var i hjärnan en skada sker. En ytligt sett liknande skada kanske inte ger så stor påverkan eller nedsättning för en person, men påverkar mer eller annorlunda för en annan.

På avbildningar av en hjärna går det ibland att se en skada, men inte hur en individ mår eller vad den klarar av. En neuropsykologisk utredning kan då bidra till att ge personen självkännedom, förutsäga förlopp och ge en utgångspunkt för vad man ska satsa på i rehabilitering.

DEN NEUROPSYKOLOGISKA UTREDNINGEN

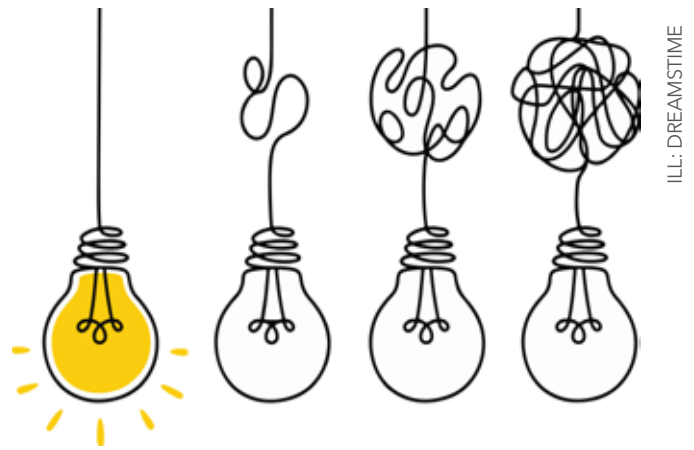
Håkan Nyman fortsatte med att kortfattat beskriva vad en neuropsykologisk utredning är. En neuropsykologisk utredning börjar med inledande intervjuer med personen och anhöriga och med att sammanfatta information som redan finns i journaler. Efter det ingår olika test och observationer där mer information samlas in. Sedan sammanställs och tolkas resultaten och ett utlåtande återkopplas till personen det gäller, därefter fastställs resultatet.

DEN NEUROPSYKOLOGISKA UTREDNINGEN omfattar flera olika delar:

- ✓ *Verbala språkliga funktioner.* Hur kan personen använda språket? Vilken tillgång har personen till exempel till ett ordförråd.
- ✓ *Spatiala, rumsliga, funktioner.* Hur kan personen orientera sig? Läsa en karta, hitta rätt? Både i den närmaste omgivningen och längre bort.
- ✓ *Inläring och minne.* Undersökning av till exempel språkligt och rumsligt minne och av hur man uppfattar former.
- ✓ *Exekutiva funktioner.* Hur fungerar personens styrning och anpassning av beteende?
- ✓ *Uppmärksamhet och koncentration.* Hur kan personen över tid upprätthålla uppmärksamhet och koncentrera sig?
- ✓ *Affektiva och emotionella personlighetsaspekter.* Hur är det med personens uthållighet, motivation och det som vi kallar temperament?
- ✓ *Kompensatoriska strategier.* Har personen kompensatoriska strategier? En del personer med ganska omfattande skador har tillgång till effektiva kompensatoriska strategier som de utvecklat själva eller har fått stöd att utveckla.

EXEMPEL FRÅN NEUROPSYKOLOGISK UTREDNING

Ett exempel på test i den neuropsykologiska undersökningen är att personen tittar på en bild och ska tala



om vad som fattas. Först en väldigt enkel bild och sedan svårare bilder. Det är viktigt att test är konstruerade så att det finns väldigt enkla uppgifter som de allra flesta klarar av och svårare uppgifter som nästan ingen klarar, så att det går att skilja på funktionsnivåer.

Ett annat exempel är att personen ska lära in en lista med vanliga svenska ord som psykologen läser upp. Har personen en strategi för att lära sig de här orden? I ett sådant test kan man också titta på om personen till exempel tappar ord från en uppläsning till en annan.

När det gäller exekutiva funktioner finns det många olika metoder och observationer som kan ingå i den neuropsykologiska undersökningen. Ett exempel är ett prov på ordflöde. Under en minut ska personen säga så många ord som möjligt som börjar med en viss bokstav. Nästa minut så många ord som möjligt på en annan bokstav och en tredje minut med en tredje bokstav. Det ger ett mått på hur personen kan köra i gång en process och hålla den uppe.

Har personen med många ord i början och tacklar sedan av, eller är det en ganska låg nivå genom hela testet? Det ger information om exekutiva funktioner. Ett annat ofta använt test är Wisconsin Card Sorting Test som mäter olika aspekter av abstraktionsförmåga och förmåga att kunna ställa om sitt beteende när omständigheterna förändras.

NÄR ÄR DET BRA MED UTREDNING?

När tillståndet efter en traumatisk hjärnskada bedöms stabiliserat och den spontana återhämtningen verkar avta kan en neuropsykologisk utredning vara bra. Inriktningen är då på de besvär som personen själv och omgivningen beskriver. Håkan Nyman betonade att det kan vara bra med upprepade bedömningar för att följa rehabiliteringsprocessen och återhämtningen.

För en del kommer det finnas en kvarstående grad av funktionsnedsättning. Då kan en neuropsykologisk utredning bidra med kunskap om vilken grad av funktionsnedsättning som blir bestående. Det handlar för personen om att anpassa sig till en ny situation. Det kan vara en process där det behövs stöd. Utredningen kan då visa på resurser och intakta förmågor som kan användas för att övervinna eventuella begränsningar.



Tack vare assistansen kan Annika leva sitt liv – på sitt sätt

När Annika var 13 år (1986) förändrades allt. Efter en lång behandling med cellgifter och strålning mot flera hjärntumörer drabbades hon av en allvarlig hjärnskada. Många år senare, efter en akutoperation 2004, försvann även hennes närminne helt och behovet av stöd blev omfattande.

– Annika minns inte vad som sagts nyss eller vad hon ska göra. Assistenterna är hennes minne, säger mamma Annelie.

I dag lever Annika ett liv med personlig assistans dygnet runt, beviljad av Försäkringskassan. Hon bor i egen lägenhet, rider varje vecka, träffar vänner och går på Frösunda Omsorgs dagliga verksamhet på Dalagatan i Stockholm.

Trygghet och kontinuitet i vardagen

Frösunda Personlig Assistans har varit Annikas anordnare i många år. För mamma Annelie är samarbetet ovärderligt och hon berättar:

– Frösunda tar ansvar för planering, bemanning, rekrytering och vikarier. Det är en stor avlastning för mig som anhörig och gör att jag kan fokusera på att vara mamma. Det är också en trygghet att det alltid finns någon att nå, även på helger och nätter. Via chatten eller den centrala bemanningen finns alltid stöd, både för mig och för assistenterna.

För Annika är det allra viktigaste att det är samma personer som kommer, och att de förstår henne. – Det måste vara personer jag känner. Då blir jag lugn, säger hon.

När nya assistenter ska introduceras är både Annika och Annelie med i processen, från första mötet till inskolning. Genom interna och externa utbildningar, bland annat om förvärvad hjärnskada, säkerställer Frösunda att personalen har rätt kompetens för att möta Annikas behov.

– Frösunda lyssnar verkligen. Vi får vara med och påverka. Det är så det ska vara, säger Annelie.

Annika håller med:

– Hos Frösunda lyssnar man. De ser vad jag behöver och tillsammans hittar vi det som fungerar bäst för mig. Frösunda får fem av fem stjärnor.

Livskvalitet för dig

Frösunda Personlig Assistans är ett av landets ledande assistansbolag. Med över 98% kundnöjdhet erbjuder vi en väl fungerande personlig assistans som skapar livskvalitet för dig.

Vill du veta mer? Kontakta oss!

☎ 010-130 40 00

✉ personligassistans@frosunda.se

🌐 www.personligassistans.se

frösunda.
PERSONLIG ASSISTANS

Glädjen från möten på familjelägre tar man med sig hem

På Hjärnkrafts läger har vi haft möjlighet att träffa andra familjer, byta erfarenheter och känna att vi inte är ensamma. Vi har fått hjälp att lösa vardagens små och stora utmaningar och ge vidare den hjälp som vi själva har fått tidigare. Flera deltagare uttryckte att den hjälp som de har fått med exempelvis tips om omvårdnadsbidrag och annat, har kommit mer från andra föräldrar på det här lägret, än vad de har fått från vården.

När allting är så bra ordnat runt omkring med god mat och aktiviteter, så frigörs utrymme till många spontana samtal med de andra familjerna som är i samma ovanliga situation. Bland annat pratade vi om hur man ska lösa alla nya vardagssituationer som hjärnskada för med sig. Man utvecklar band och vänskaper som man tar med sig hem.

TEXT: GUNHILD MANELL MED FAMILJ



Att få klappa får och lamm uppskattas av många yngre deltagare på familjelägre.

FOTO: MARIE EGERTZ



Ett tillfälle om året precis som dom är

Återigen en sommar med Hjärnkrafts läger på Valjevicens Folkhögskola. Vädergudarna var med oss nästan hela tiden, även om det inte är nödvändigt här, då aktivitetsmöjligheterna är så många.

TEXT: LOTTA NÄSLUND lotta.naslund@hjarnkraft.se

FOTO: JERRY PEDERSEN

Arets familjer var en blandning av veteraner och nya deltagare, som snabbt lärde känna varandra. En bit därifrån, i ett rosa parhus, fick de på lägret för unga vuxna installera sig. De var sju till antalet i år, Thelma, Tilde, Sofus, Jacqueline,



Ofta var vattenaktiviteterna i fokus.



där alla får vara

Matilda, Anton och Evelina, där endast två av dom hade varit på läger här tidigare. Med och utan assistenter, men med ledarna Emmi och Jerry, bildade dom sin egen familj, som smälte sömlöst ihop med familjerna, vid måltider och en del aktiviteter.

Det var ett lugn som omslöt lägret. Som tidigare var vattenaktiviteterna i fokus. Utvecklingen var ibland från stor tveksamhet till att åka ribbåt och ring, till att övervinna sin rädsla och känna enorm glädje efteråt.

Alla kunde delta på allt de ville, utan att något hinder fanns. De programstyrda aktiviteterna blandades upp med egna initiativ. Det kunde vara promenader i den vackra bokskogen, där fåren och hästarna gick och betade, eller kvällsbad i solnedgången, till en bilutflykt till en festival i Karlskrona.

Ett fint och stundtals fartfylldt läger uppblandat med nära och djupa samtal deltagarna emellan. Precis som det ska vara.



Mathilda och Emma gillar farten och vinden.



Någon som finns där - är helt ovärderligt och ger både trygghet, stöd samt gemenskap.

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
Petrus och Augusta Hedlunds stiftelse
Stiftelsen Kronprinsessans Margaretas Minnesfond
Stiftelsen Sigurd och Elsa Goljes minne
Stiftelsen Sunnerdahls
Stiftelsen Sven Jerrings Fond
Åhlén-stiftelsen
Stiftelsen Solstickan
Norrbacka Eugeniastiftelsen



FRÅN PITEÅ TILL VALJEVIKEN

Evelinas dagbok från unga vuxnas läger

Lördag/Söndag

Vår långa resa från Piteå mot lägret började redan dagen innan, så vi stannade över natten på ett hotell i Eksjö. Söndag morgon fortsatte vi resan till Valjeviken i Sölvesborg. Vi ungdomar fick bo i ett eget hus, där jag fick ett bra rum och min assistent fick ett rum precis bredvid mitt. Alla fick presentera sig för varandra och veta vad som skulle hända de kommande dagarna.

Måndag

Dagen började med en god frukost, följt av aktiviteter nere vid havet. Vi åkte flotte och ribbåt. Bowling, yatzy, kubb och krocket fanns också som aktiviteter. Min assistent blev väldigt blöt, men tyckte att det var roligt att åka ribbåt, precis som vi andra.

Tisdag

Väldigt mysig dag, med aktiviteter i gymnastiksalen. Volleyboll, fläskboll, basket och mycket annat. Efter lunch var det utflykt på schemat. Det bar av till Tredenberg för att spela minigolf och hänga på stranden. Promenader i den underbara bokskogen hann vi också med. På kvällen var det korvgrillning och allmänt mysigt häng vid vattnet med kubbspel för vår del.

Onsdag

Idag fick vi testa på segling på förmiddagen. Efter lunchen kom någon på att vi kunde göra en spontan utflykt till Karlskrona för att delta på Rix Fm:s festival. Det blev festivalmat till middag då vi kom hem sent. Det var en riktigt rolig utflykt.

Torsdag

Lugn förmiddag, men vattenaktiviteter efter lunch. Även denna dag hann vi med en sväng till bokskogen. Till middag var det en god medelhavsbuffé som avslutningsmiddag.

Fredag

Frukost och det absolut tråkigaste av allt, säga hejdå till alla deltagarna på båda lägren.

Saknar er alla! Kramar från Piteå!

TEXT: EVELINA, 25 ÅR

FOTO: JERRY PEDERSEN



Evelina och hennes mamma.



Mathilda och Emma.



Jacqueline efter en åktur i ringen.



INBJUDAN TILL MÖTESPLATS HJÄRNKRAFT VÄSTERBOTTEN

Varmt välkommen till Mötesplats Hjärnkraft i Västerbotten. Dagen genomförs den 23 oktober på Medlefors folkhögskola. Mejla anmälan idag eller senast den 15 oktober! Antalet platser är begränsat.

OM MÖTESPLATS HJÄRNKRAFT

Syftet med dagen är att erbjuda en kreativ mötesplats, nå ut med kunskap, dela kunskap och erfarenheter samt inspirera till fortsatt samarbete.

Arrangeras av Hjärnkraft Västerbotten, Region Västerbotten, Medlefors folkhögskola och ABF.

MÅLGRUPP

Personer med förvärvad hjärnskada och deras anhöriga/närstående, Personal som möter personer med förvärvad hjärnskada i sitt arbete, politiker, chefer, verksamhetsutvecklare, koordinators/ samordnare och strateger.

KORT OM

- När:** Den 23 oktober 2025 kl 9:00 - 16:30
- Plats:** Medlefors folkhögskola utanför Skellefteå. <https://www.medlefors.se/kontakt/hitta-till-oss/>
- Pris:** Kostnadsfritt. Stöd oss gärna <https://hjernkraft.se/bli-medlem/>
- Info:** Mejla frågor till: skelleftea@hjernkraft.se
- Anmälan:** Senast 15 oktober via vårt formulär: <https://forms.office.com/e/6Yi4WdxWmX> eller via e-post till: skelleftea@hjernkraft.se
Ange namn, e-post, organisation, önskemål om specialkost och särskild anpassning.

FÖRELÄSARE

NILS MALMSTRÖM, leg psykolog vid Hjärn- och ryggmärgsskaderehabilitering/ Neuro- huvud- hals centrum NUS, doktorand och universitetslektor vid Umeå universitet.

MATTIAS HEDLUND, fysioterapeut vid Neuro- huvud- halscentrum i Umeå samt universitetslektor vid Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering, Umeå universitet. Arbetar kliniskt, forskar och undervisar om rehabilitering vid neurologiska skador och sjukdomar.

INGELA LJUNGGREN TÖRNBLAD, hjärnskadekoordinator i Region Skåne.

EVY LUNDQVIST LUNDMARK OCH JENNY KURKI med egen erfarenhet av förvärvad hjärnskada och anhörigperspektivet.

Varmt välkommen!

Oroande ökning av olyckor med elsparkcyklar

Antalet personskadeolyckor med elsparkcykel inblandad fortsätter att öka i Sverige. Det framgår av Transportstyrelsens preliminära sammanställning. Under 2024 rapporterades 4 476 olyckor i Sverige, vilket är en ökning med 30 procent jämfört med 2023. Fem personer omkom och 4 599 skadades.

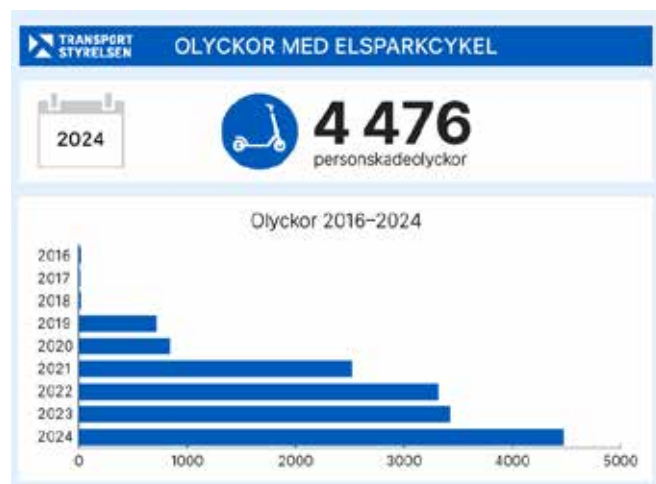
TEXT: MARIE-JEANNETTE BERGVALL
marie-jeannette.bergvall@hjärnkraft.se

Nästan hälften av dem som skadades på elsparkcyklar är ungdomar och unga personer under 25 år. Olyckorna i gruppen barn och unga under 18 år har ökat mest jämfört med tidigare åren.

Män skadas i två tredjedelar av olyckorna. Singelolyckor står för drygt 3 av 4 olyckor. Kollisionsolyckor med fotgängare och cyklister är den olyckstyp som har ökat mest under 2024 jämfört med 2023 (59 procent respektive 41 procent).

En tredjedel av elsparkcykelolyckorna inträffade under helger (lördagar och söndagar). Hälften av olyckorna inträffade under kvälls- och nattid (19:00-07:00).

DIAGRAM: TRANSPORTSTYRELSEN.



Transportstyrelsen anser att det är för tidigt att dra några slutsatser men konstaterar att antalet olyckor i Stockholm ökar trots att uthyrningen minskar vilket kan bero på fler privatägda elsparkcyklar.



FOTON OCH FLAGGOR: DREAMSTIME.

OLIKA KRAV FÖR ATT FÅ KÖRA ELSPARKCYKLAR I NORDEN

Även i övriga Norden har antalet olyckor ökat. Länderna har infört lite olika regler för att hantera situationen.



SVERIGE saknar åldersgräns och krav på högsta promillehalt. Om elsparkcykeln uppfyller kraven på en cykel gäller följande:

- ▶ Om den som kör är yngre än 15 år krävs hjälm, men Transportstyrelsen rekommenderar att alla som cyklar ska använda ett huvudskydd.
- ▶ Du får inte skjutsa någon på en elsparkcykel.
- ▶ Elsparkcyklar ska köras på samma sätt som andra cyklar. Det innebär att du kan köra på cykelvägar och i viss utsträckning även på bilvägar.
- ▶ Elsparkcykeln ska ha bromsar och en ringklocka (det finns inga krav på hur den ska se ut eller låta).
- ▶ Kör du i mörker ska elsparkcykeln ha fram- och baklyse samt vara utrustad med reflexer.
- ▶ En elsparkcykel får inte gå fortare än 20 km/tim.



FINLAND införde nya regler den 17 juni i år.

- ▶ Man måste vara 15 år för att få köra elsparkcykel
- ▶ Samma dag trädde en ny promillegräns i kraft för elsparkcyklar. Gränsen är 0,5 promille, samma som för övrig rattfylla i trafiken.

- Däremot finns inga krav på cykelhjälm i Finland och hastighetsgränsen är 25 km/h.



ÅLAND, som är ett självstyrande landskap i Finland, har en egen vägtrafiklag som i dagsläget liknar den svenska och där ålders- och promillegränser saknas.

Däremot har man krav på cykelhjälm för den som är yngre än 15 år.



I **DANMARK** måste man ha hjälm när man åker elsparkcykel och får inte köra fortare än 20 km/h. Man måste vara minst 15 år gammal för att köra elsparkcykel.



I **NORGE** måste man vara minst 12 år gammal för att köra elsparkcykel. Hjälmar är obligatoriskt för alla under 15 år. Elsparkcyklar omfattas av samma promillegräns som bilar (0,2). Maxhastigheten är 20 km/h.



FOTO: DREAMSTIME

KÄLLOR: <https://www.transportstyrelsen.se/sv/om-oss/pressrum/nyhetsarkiv/2025/antal-skadade-i-olyckor-med-elsparkcykel-okar-kraftigt/>
<https://www.transportstyrelsen.se/elsparkcykel>
<https://yle.fi/a/7-10079625>
<https://www.regeringen.ax/infrastruktur-kommunikationer/trafiksakerhet/cykel/elsparkcykel>
<https://um.fi/aland-sarstallning>
<https://www.sverigesradio.se/artikel/hjalmt-vang-pa-elsparkar-i-danmark>
<https://www.mhf.se/i-norge-kan-du-nu-domas-for-rattfylleri-pa-elsparkcykel/>

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



POLITIK, NÄTVERK OCH MINGEL

Hjärnkraft i Almedalen

Almedalen! Denna kittel som bubblar och pyser med en mix av politiker, tjänstemän och en hel drös människor från ideella sektorn. Totalt hölls 2 453 olika evenemang under en vecka i slutet av juni. Möten avlöser möten som avlöser seminarier. Rundabordssamtal är den nya "lilla svarta".

TEXT: ANNA BARSK HOLMBOM
anna.barskholmbom@hjärnkraft.se

FOTO: ANNA BARSK HOLMBOM, MIMMI DARBO

Långt ifrån alla som är i Visby håller seminarier utan passar på att nätverka och fortbilda sig. I år deltog jag, Anna Barsk Holmbom, förbundsordförande och Mimmi Darbo, projektledare för Hjärnträff. Hjärnkraft höll ingen egen aktivitet utan deltog istället på intressanta seminarier som våra systerorganisationer och diverse myndigheter höll.

Det första seminariet handlade om vårdansvarsutredningen och vad som hände efter att utredningen lagt fram sitt förslag. Utredningen skulle titta på om den svenska vården borde förstatligas.

DET MESTA HÄNDE INTE skulle man nog kunna säga. Det blev inget förstatligande. Inte ens delvis. Men staten ska ge ett större stöd till regionerna är det tänkt inom en rad olika områden. Jag ställde frågan om man har tittat på tydligare statlig styrning gällande genomförande av vårdförloppen. Det hade man inte diskuterat, men dåvarande sjukvårdsminister Acko Ankarberg Johansson (KD) lät intresserad. Utredningens förslag är nu ute på remiss och Hjärnkraft kommer att lämna sina synpunkter.

Jag passade också på att besöka både stroke- och epilepsiförbundet. Strokeförbundet höll ett viktigt seminarium om hur god och nära vård kan bli verkligt för personer med spasticitet. Epilepsiförbundet höll två seminarier. Ett om hur vi kan gå från okunskap till lösningar, hur epilepsivården kan förbättras i Sverige samt ett om hur personer med epilepsi bättre kan inkluderas i samhället.

Jag träffade även Bengt Eliasson, Epilepsiförbundets ordförande samt Tina Eliasson, generalsekreteraren, för att diskutera gemensamma strategier. De här mötena är så viktiga. Jag tror på samverkan som den bästa formen av politisk påverkan. När vi i organisationerna går ihop blir vår röst mycket starkare.

FLERA AV SEMINARIERNA går att se i efterhand. De finns samlade på almedalsveckans webbplats där du kan sortera efter titel eller arrangör. <https://almedalsveckan.info/rg/almedalsveckan/officiellt-program>



Hur påverkas kommunikation och språk efter hjärnskada?

Just nu pågår forskning om hur språk och kommunikation påverkas efter en hjärnskada. Forskningen bedrivs vid Göteborgs universitet och ansvarig forskare är Malin Antonsson. Dela med dig av dina erfarenheter - svara på en enkät och bidra till viktig forskning!

Här finns en direktlänk till enkäten: <https://enkat.isocc.gu.se>

Enkäten besvaras anonymt och tar ungefär 15-20 minuter att fylla i.

Mer information om studien finns här: <https://www.gu.se/forskning/isocc-studien>



Sommarkryss lösning nr 2-25

Kryssredaktionen gratulerar tre lyckliga vinnare och hoppas på god tur vid skrapningen av lotterna.

ANNONS



Det handlar om dig!

På väg...igen

kurs för dig med
förvärvad hjärnskada

Läs mer om våra kurser på

furuboda.org

FURUBODA 
Folkhögskola

Lugnt inre välmående

Hjärnkraft Stockholm bjuder in till feelgood under hösten. En kurs för hela Sverige. Välkommen till Lugnt inre välmående, en kurs med digitala LIV-pass sju torsdagar 10:30 - 11:30.

Datumen är 30 oktober, 6 november, 13 november, 20 november, 27 november, 4 december och 11 december.

För dig som lever med hjärntrötthet. Även anhöriga och närstående är välkomna!

Övningarna i LIV är bland annat hämtade från mindfulness, hikari och yoga. De syftar till att uppnå ett inre, stressbefriat lugn, stimulera rörlighet och balanssinne samt förebygga hjärntrötthet.

Anmälan senast: 16 OKTOBER till kansliet för Stockholms län via e-post, uppge namn, e-post och vilken länsförening du är med i.

E-post: stockholm@hjarnekraft.se

Pris: 200 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 250 kr för ickemedlemmar i Hjärnkraft

Mer information finns på: hjarnekraft.se.

<https://hjarnekraft.se/2025/09/09/cirkel-lugnt-inre-val-maende-digitalt-2/>

TEXT: PERNILLA SJÖBERG



LÄGER PÅ ÄDELFORS FOLKHÖGSKOLA

■ Ulrik mötte upp i Ulricehamn med buss för gemensam färd till Holsbybrunn och skolan.

Första punkt på programmet var att få lyssna på förbundets nya ordförande Anna Barsk Holmbom. Hon pratade om Hjärnkrafts arbete samt om LSS.

Nästa dag höll Ingvar i programmet, med broschyren "Om krisen eller kriget kommer". Det blev en väldigt intressant och bra diskussion. Ute var det verkligen sommarvärme så eftermiddagens fortsatta prat fick ske utomhus. På kvällen höll Lee Österberg stå-upp och Lars presenterade ett musik-quiz. Ingvar enväldig vinnare med samtliga rätt.

Sista dagen föreläste Lee om sitt liv efter en svår bilolycka 2003, efter lång rehabilitering har hon nu funnit vad hon ska syssla med i framtiden - stå upp- underhållning. Anna Lönnander berättade sedan om lymfsystemet. Intressant. Vi fick lära oss hur man stimulerar lymfan och hittar bra avslappning.

Alla var mycket nöjda med dagarna på Ädelfors.

TEXT: ULRIKA

FOTO: CISSI I ÄDELFORS

Nya Göteborgskontoret



■ Nu har vi kommit i ordning på nya Göteborgskontoret. Stort ljus och fint med utsikt mot Älvsborgsbron. Ove, Lennart och Ulrika är så nöjda - välkommen att hälsa på oss: Kustgatan 10 i Majorna.



HjärnPunkten

- nya lokaler och stundande jubileum

För snart ett decennium sedan fick Hjärnkraft Göteborg projekt pengar från Allmänna Arvsfonden för att starta ett nätverk med syfte att ge personer med förvärvade hjärnskador en meningsfull fritid. Sedan dess har HjärnPunkten, som verksamheten fick heta, pågått och genomlevt utmaningar som till exempel en pandemi och nu senast en evakuering till ett före detta hotell.

TEXT: OVE HAUGEN FOTO: HJÄRNPUNKTEN

I januari 2025 gick flyttlasset till Hotell Kusten på Kustgatan 10. Orsaken till flytten var en omfattande renovering av Dalheimers hus, där HjärnPunkten har funnits sedan starten. Tillsammans med de flesta av Dalheimers hus invånare har deltagare såväl som administratörer nu "stadgat" sig i de nya lokalerna (planen är att återvända till ett nyrenoverat hus under 2028). Men oavsett lokaliteter förblir syftet intakt – kultur, folkbildning och social interaktion ska vara en grundläggande

rättighet för alla. I detta står studiecirkelarna centralt med populära ämnen som silversmide, måleri, mindfulness och yoga. Ytterligare kurser kommer och går beroende på behov och efterfrågan, och bland de återkommande kan nämnas samtalsgrupper för exempelvis anhöriga och unga vuxna.

För närvarande har HjärnPunkten cirka 40 unika besökare varje vecka. För några är det en mellanstation på väg mot högre studier, arbete eller andra sammanhang, men det är också en verksamhet som existerar i egen rätt. Studiecirkelarna i all ära, men att ha ställe där man kan mötas, köpa billig fika och kanske slå sig ner en stund vid schackbrädet eller i dator- och telefonhörnan, kan vara väl så viktigt. För att inte säga avgörande när tillvaron blivit uppochnervänd.

Nästa år, alltså 2026, är det tio år sedan det hela startade. Det måste förstås firas, men exakt när och på vilket sätt blir en senare fråga. En sak är dock relativt säker: HjärnPunktens grundläggande målsättning kommer att föras vidare in i de kommande åren. Devisen "livet ska inte bara räddas, det ska också levas" får inte bara bli fina, välmenande ord; de ska omsättas i praktisk handling!



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/](https://hjernkraft.se/hjarnskadefonden/)

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

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

Landet runt **Göteborg**

FOTO: LENNART LUNDÉN

MINNESORD

Britta Lindstedt

Britta var vår första ordförande när Göteborgsföreningen startade på tidigt 90-tal. Hon fortsatte sedan inom Hjärnkraft med stort engagemang och var mycket uppskattad för sitt glada humör och sin positiva inställning till det mesta.

Britta, som ju hade en egen skada, brann verkligen för att stötta alla med hjärnskada. Hon höll föredrag, deltog på mässor och var med på många av våra aktiviteter.

Hon var en riktig eldsjäl som vi alla kommer att sakna mycket.

Tack för allt, Britta!

Hjärnkraft Göteborg
Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

Landet runt **Kalmar****Med Solbussen på Öland**

30 medlemmar från Hjärnkraft, Stroke och Afasiföreningen reste i augusti till Ottenby på södra Öland. Första stoppet blev Ölands örtagård som ligger i Stora Frö, där kunde besökarna gå runt i den vackra örtagården samt handla i den lokala butiken.

TEXT & FOTO: MONICA ROSKE



Färden till södra Öland går igenom världsarvet och ligger i den vackra Mörbylångadalen med prunkande jordbruksmark. Vid sidan sträcker sig det stora alvaret med kargt landskap med vindpinade buskar och blommor. Elsiv berättade om två författare som skildrat världsarvet södra Ölands historia och unika miljöer nämligen Margit Friberg och Anna Rydstedt. Två litterära sällskap vårdar deras minne och skrifter. Längs en stig finns Annas dikter på skyltar och skulpturer som konstnärer skapat inspirerade av Annas dikter. Från

Smedby kyrka ner till Gåsesten finns en stig tillägnad Margit Friberg. Lunchen avnjöts på Fågel Blå vid Långe Jan, Ölands sydligaste fyr. Här kunde den som har tur se sälar som vilar i solen.

Dagen avslutades på J.A.G.s museum i Segerstad som invigdes 2007. Johan August Gustavson gjorde dessa fina träskulpturer. Museets ägs av stiftelsen J.A.G.s träskulpturer och dess kapital är låst till föremålen. Som sin sista vilja ville han att samlingen skulle vårdas och visas i hembygden för en ringa penning.

Landet runt **Göteborg****Bussresa till Spiken, Läckö slott och Vänermuseum**

På vägen underhöll Ing-Britt med mycket bra historik från Lidköpings-trakterna dit vi var på väg. Nästa stopp var vid fiskeläget Spiken, där presentbutiken var öppen och fiskbutiken blev av med några rökta sikar. Därefter blev det Väner-muséets fina utställning om hur det såg ut i Lidköping på "den gamla goda tiden". Alla deltagare hade, trots regnet, med sig sitt bästa humör så att det även denna gång blev en mycket lyckad utflykt!

TEXT: ULRIKA
FOTON: LENNART LUNDÉN





Foto: Dreamstime

DAGEN INNEHÅLLER

Hjärntrötthet

Nils Berginström, Psykolog och universitetslektor Umeå universitet.
Digital föreläsning, frågor kan ställas efter föreläsningen

Vad hände och hur blev det?

Torbjörn Larsen, berättar om egen upplevelse i ett samtal med Karin Karlsson

Bemötande och stödinsatser

Hjärnskadeteamen från Barn och ungdom resp Vuxenrehab presenterar sin verksamhet

Stödinsatser

Kristofer Kruuse, redaktör presenterar Nationellt kompetenscentrum förvärvad hjärnskada (NKH)

Vilka drabbas?

Mats Jansson, förbundssekreterare Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

Det kommer också finnas tid för frågor, kulturinslag, boktips, tid för möten och samtal

Pris:

300kr för icke medlemmar. Medlemmar i Hjärnkraft 150kr.
Lunch, dryck, kaffe ingår.

Anmälan:

Till Studieförbundet Vuxenskolan. Scanna QR-kod eller sv.se/kalmarlan söknr: 55376 eller 0771 20 20 70.

Sista anmälningsdag 13 oktober.



TEMA HJÄRNTRÖTTHET

MÅNDAG 27 OKTOBER

KL.10-15

**Länssjukhuset,
Kalmar**

**Moderator för dagen:
Elisabeth Zander**

VÄLKOMMEN HÄLSAR

Hjärnkraft Kalmar län

<https://hjarnkraft.se/kalmar>





Dela din berättelse

– dina erfarenheter kan göra skillnad *för andra*!

Vi vill lyfta röster från våra medlemmar och visa hur livet med hjärnskada kan se ut – på riktigt. Din berättelse kan ge hopp, förståelse och igenkänning till andra i liknande situationer.

Du väljer själv hur mycket du vill dela med dig av dina erfarenheter. Alla berättelser är värdefulla – både från dig med egen skada och från dig som är anhörig. Skriv så kort eller långt du vill (dock max 8.000 tecken). Hjärnkrafts redaktion kommer att läsa igenom texten och kontakta dig innan publicering.

Berätta gärna om:

- Vad hände när du eller din anhöriga fick en hjärnskada?
- Hur har livet förändrats sedan dess?
- Vilka utmaningar har du mött – och hur har du hanterat dem?
- Finns det något som har hjälpt dig i vardagen?
- Vad vill du att andra ska veta om att leva med hjärnskada?

Så här skickar du in:

- Skriv din berättelse i ett mejl eller dokument.
- Skicka till: **kerstin.orsen@hjärnkraft.se**

Du kan svara på frågorna nedan om du vill ha hjälp att komma i gång med skrivandet.

Frågor att utgå ifrån (förslag):

1. Vad heter du?
2. Hur fick du din hjärnskada?
3. Hur såg din vardag ut före skadan – och hur ser den ut idag?
4. Vad har varit svårast?
5. Vad har hjälpt dig mest i din återhämtning?
6. Har du något råd till andra i liknande situation?

Vill du bifoga en bild?

En bild kan göra berättelsen mer levande. Du väljer själv om du vill vara med på bild eller skicka något som symboliserar din resa.

Tack för att du vill dela med dig av dina erfarenheter!



Hjärnkrafts föreningar

Har ni en ny kontaktperson eller adress? Mejla ändrade uppgifter till: info@hjarnkraft.se.

Hjärnkraft i Norrbotten

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

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

Hjärnkraft i Jämtland

Kristina Olofsson, ☎ 072-7272850
✉ kickan.olofsson@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 Östergötland

✉ lotta.naslund@hjarnkraft.se

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

Karin Hertting
✉ karin.hertting@gmail.com

Hjärnkraft i Västerbotten

Gun Ingvarsson
☎ 070-513 22 96
✉ gunelisabet48@gmail.com
■ <https://hjarnkraft.se/vasterbotten/>

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

Hjärnkraft Umeå

Birgitta Liontaki,
☎ 070-277 37 34
✉ birgittaliontaki@hotmail.com

Hjärnkraft Skellefteå

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

Hjärnkraft i Västernorrland

✉ lotta.naslund@hjarnkraft.se

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 Jönköping

Mikael Lundqvist
✉ mikael.g.lundqvist@hjarnkraft.se

Hjärnkraft i Kalmar

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

Hjärnet:
Paul Magnusson, ☎ 0706274758

Hjärnkraft i Blekinge

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