

TEMA: MINNE

- Vad är minne?
- Minnesforskning
- Anhörigperspektiv
- Hjälp för minnet

MINNET EFTER
FÖVÄRVAD
HJÄRNSKADA

ANMÄLAN ÖPPEN!

S 17

LINNEA BERÄTTAR:

”Diagnosen förändrade allt”



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

NÄR DET SOM INTE FÅR HÄNDA ÄNDÅ HÄNDER...

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



TIPSA ANDRA OM ATT GÅ MED I HJÄRNKRAFT

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

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



DINA MEDLEMSFÖRMÅNER

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

Stöd, råd och vägledning

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

Aktiviteter

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

Olycksfallsförsäkring

I medlemskapet ingår en olycksfallsförsäkring.

Utbildningar

Du får rabatterade priser på utbildningar och webinarier.

Tidningen Hjärnkraft

Fyra gånger om året får du tidningen Hjärnkraft.

TILLSAMMANS KAN VI GÖRA MER

BLI MEDLEM NU!



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

INNEHÅLL #1



FOTO: PEXELS

04 LEDARE - Hjärnkraft tar stora kliv i påverkansarbetet.

06 NOTERAT Nyheter i korthet

08 DELA DIN BERÄTTELSE

Linnea Samuelsson berättar om sin resa efter hjärntumören.



12 VAD ÄR EGENTLIGEN MINNET?

Hur kan det påverkas efter förvärvad hjärnskada?

14 HJÄLP FÖR MINNET I VARDAGEN

Tips på olika kompenserande stöd för minnet.

18 VÄRLDEN FORSKAR OM MINNESTRÄNING

Forskning om minnes- och kognitiv träning de senaste två åren.

**22 ATT VARA ANHÖRIG TILL EN PERSON
MED MINNESSVÅRIGHETER**

24 MÖTESPLATS I VÄSTERBOTTEN

27 HJÄRNTRÄFF SLUTSPURTAR

30 HON RÄDDAR LIV PÅ TRAUMA

Möt Elham Rostami, neurokirurg och forskare.

32 ... LANDET RUNT

36 KLURINGAR

Lösningar på sidan 38.



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

Linnea Samuelsson
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

2026	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

310 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 2026.

ISSN 1651-5714

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



LEDARE

Hjärnkraft tar stora kliv i sitt påverkansarbete

Vill du höra något roligt? Hjärnkraft får en allt starkare position på det funktionsrättspolitiska området. Jag har fått en plats i regeringens funktionshinderdelegation. Och vi har fått in flera andra hjärnkraftare i olika samråd och nätverk.

Som ordförande har jag fått en plats i regeringens funktionshinderdelegation. Dessutom sitter jag med i Socialstyrelsens råd för funktionshinderfrågor och har en plats i referensgruppen i utredningen mot välfärdsbrott. Emmie Trygg i förbundsstyrelsen finns med i samråd med Skolverket och Arbetsterapeuterna. Kerstin Söderberg, som också sitter i förbundsstyrelsen, finns med i samråd med Kulturrådet. Och så har generalsekreterare Mats Jansson fått en plats i Folkhälsomyndighetens samråd med funktionshinderrörelsen. Han tar också över arbetet efter Marie-Jeanette Bergvall i ett folkhögskolenätverk samt i barnrehabnätverket SVERE.

Det här är så viktigt för genom våra platser i dessa samråd har vi möjlighet att lyfta de frågor som är särskilt viktiga för oss. Till exempel implementering av vårdförloppet.

I DE HÄR SAMMANHANGEN handlar det oftast om funktionsrättsfrågor rent generellt. Ofta, visar det sig, är frågor som är viktiga för oss lika viktiga för andra förbund. Minnet, som det här numret handlar om, kan vara lika stora problem om man har en neurologisk sjukdom eller epilepsi som om man har haft hjärnskakning eller utmattningsproblem eller kanske en traumatisk hjärnskada. Det innebär att frågor om rehabilitering för den typen av problem är lika viktig för många organisationer och då kommer det att lyftas upp i samtalen.

ANNA BARSK
HOLMBOM



FOTO: PEXELS

OCH PÅ TAL OM ATT PÅVERKA. Du glömmet väl inte att det är din tur att påverka alldeles strax? Höstens förbundsstämma närmar sig med stormsteg och där har du och din förening möjlighet att påverka genom att lämna in motioner och nominera kandidater till de olika posterna i styrelse och valberedning. Både föreningar och du som enskild medlem kan skicka in förslag men de måste vara inne senast den 15 april. Jag tycker att du ska tillfället i akt och göra din röst hörd. Stämman är, mitt i all formalia, ditt bästa tillfälle att utöva demokrati. (Se tips sidan 30.) Något annat som är både bra och viktigt är att regeringen har gett ett uppdrag till Myndigheten för vård- och omsorgsanalys att de ska kartlägga och analysera hur personer med funktionsnedsättning upplever hälso- och sjukvården. Det gäller både barn och vuxna. Myndigheten ska också analysera hur situationen skiljer sig mellan regioner och olika vårdnivåer och föreslå åtgärder för att göra vården mer tillgänglig. Det här är något som vi verkligen hoppas kan innebära skillnad och vi ser fram emot att få bidra med våra erfarenheter i det här arbetet.

YTTERLIGARE TREVLIKA NYHETER är att arbetet med vår sida hjarnskada.se fortsätter trots att det egentligen inte finns några pengar för det. Furuboda har fått medel från en fond och kommer att vara huvudfinansiärer under hela 2026. Två personer som är anställda av Furuboda kommer att arbeta med att sprida kunskap om sidan och vår egen Frida, som arbetade med sidan redan i fjol, kommer att arbeta med att fylla på innehållet. Om du saknar något på webbplatsen så mejla gärna till info@hjarnskada.se

GLÄDJANDE ÄR OCKSÅ att vi har fått tillbaka en ledamot i förbundsstyrelsen. Vid vår extra förbundsstämma valdes Ingela Ljunggren Törnblad in. Hon arbetar numera som hjärnskadekoordinator i Region Skåne igen efter att ha projektlett Nationellt kompetenscenter förvärvat hjärnskada under tre år. Ingela är varmt välkommen.

DET HÄR NUMRET HANDLAR OM MINNE som sagt. Fundera lite över hur ofta du tänker på ditt eget eller din närståendes minne. Varje dag? Flera gånger om dagen? Mer sällan? Min pappa, som gick bort i fjol 92 år gammal, blev lite glömsk mot slutet. Det var något han inte gillade för även om kroppen var lite dålig brukade han alltid säga ”men huvudet är i alla fall klart”. Och sen var det inte riktigt det längre. Jag å min sida brukade förklara för honom att det var helt okay om man glömde ett eller annat. Det var helt okay. Vi kunde leva med det. Men ibland är det inte ”ett eller annat” man glömmet. Minnet är ju så mycket. Jag tycker det är så spännande läsning i det här numret om hur minnet fungerar och hur viktigt det faktiskt är. Hur skulle du till exempel kunna läsa det här om du inte mindes hur man läste eller hur bokstäverna fungerar?

VISSA SAKER KAN MAN KANSKE TRÄNA bort eller snarare träna fram. Andra saker kan man behöva medicinsk rehabilitering för och åter andra behöver man hjälpmedel för att klara av. Den här hopblandningen kan tyckas oskyldig men på ett sätt är den ganska allvarlig. Människor kan tro att det går att träna bort en oförmåga att minnas genom att anstränga sig lite. Använd därför gärna informationen i det här numret för att bättra på dina egna kunskaper och sprid sen gärna informationen och tidningen vidare.

FÖR DIG SOM VILL LÄRA DIG MER än vi kan tillhandahålla här i tidningen ordnar vi dessutom ett webinarium om minne den 25 mars. Jag hoppas att du vill komma in och lyssna? Det är helt kostnadsfritt för dig som medlem. Du kan läsa mer på vår hemsida och anmäla dig där (se sidan 16).

Tillsammans kan vi göra skillnad!

Anna Barsk Holmbom
Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts förbundsordförande

NOTERAT



Din röst är viktig – hjälp oss påverka politiken!

Vilka frågor är viktigast för dig som berörs av förvärdad hjärnskada inför valet 2026? Svara på vår valenkät. Dina svar hjälper oss på Hjärnkraft att påverka politiker och beslutsfattare.

Genom att besvara enkäten bidrar du till att förbättra vård, stöd och tillgänglighet för alla som lever med hjärnskada. Frågorna vänder sig till de som berörs av förvärdad hjärnskada, både till dig med egen skada och till dig som anhörig. En sektion vänder sig direkt till anhöriga.

Så här gör du:

Enkäten tar bara fem till tio minuter att fylla i. De flesta frågorna är flervalsfrågor men det finns även möjlighet att utveckla ditt eget svar inom flera områden. Dessutom finns ibland alternativet Annat där vi gärna ser att du fyller i vad du avser (om det inte redan finns med som svarsalternativ).

Klicka på länken: [Frågor inför valet 2026 - vad är viktigt för dig? - Fyll i formulär](#)

Dina svar är anonyma och används endast i vårt påverkansarbete.

Feedback

Vi hoppas få så många svar att vi kan sammanställa en redovisning av enkätsvaren i en artikel till ett kommande nummer av tidningen Hjärnkraft. Därutöver vill vi formulera ett antal frågor till riksdagspolitikerna inför valet 2026 och även identifiera viktiga regionala frågor.

Tack på förhand!

Tack för att du gör din röst hörd! Vi uppskattar att du tar dig tid och delar med dig av ditt engagemang.

Redaktionen Hjärnkraft

NYTT REGERINGSUPPDRAG:

Hur fungerar vården för personer med funktionsnedsättning?

Personer med funktionsnedsättning möter hinder i vården. Det kan handla om brister i den fysiska eller digitala miljön, skillnader i tillgång till behandlingar eller ett bemötande som inte anpassas till individens behov.

TEXT: MATS JANSSON - mats.jansson@hjärnkraft.se

Regeringen har gett Myndigheten för vård- och omsorgsanalys i uppdrag att kartlägga och analysera hur personer med funktionsnedsättning upplever hälso- och sjukvården. Det gäller både barn och vuxna. De ska också analysera hur situationen skiljer sig mellan regioner och vårdnivåer samt föreslå åtgärder för att göra vården mer tillgänglig.

- Det här är ett angeläget uppdrag, säger Anna Barsk Holmbom, förbundsordförande i Hjärnskedeförbundet Hjärnkraft.

- Inte minst ser vi hur det skiljer sig beroende på var i landet man bor. Så ska det inte vara. Alla ska ha rätt till bra vård och rehabilitering utifrån behov, inte efter adress. I Hjärnkraft ser vi fram mot att bidra med våra erfarenheter till det här arbetet.

Uppdraget ska slutredovisas till Socialdepartementet senast den 30 november 2027.

Så bra, så viktigt, så unikt, Hjärnträff!

Sällan är man i ett rum med 50 personer där allt är tyst och alla fokuserar på den som pratar. Så var det vid Hjärnträffs spridningskonferens i januari 2026.

Korta föreläsningar varvades med mingelbingo, kluringar och den gemensamma övningen Energitanke som gick ut på att identifiera vad som ger energi och vad som tar energi för att i nästa steg fundera över vad man vill göra mer eller mindre av.

Läs mer på sidan 27.

Rapport visar att **SIP** används för lite och för sent

När en person har behov av insatser från både hälso- och sjukvården och socialtjänsten kan regionen och kommunen upprätta en samordnad individuell plan, SIP. En sådan plan kan upprättas när kommunen eller regionen bedömer att den behövs för att personen ska få sina behov tillgodosedda och om personen själv samtycker till att en sådan plan upprättas.

TEXT: MATS JANSSON
mats.jansson@hjärnkraft.se

Bestämmelser om SIP infördes 2010. Arbetet med en SIP ska utgå från samtycke, delaktighet och ska påbörjas utan dröjsmål vid behov. Myndigheten för vård- och omsorgsanalys konstaterar i en rapport från slutet av 2025 att SIP används för lite och för sent. Många med omfattande behov av vård och omsorg får trots bestämmelserna om SIP inte den samordning de behöver. Rapporten pekar på flera orsaker till att SIP inte används som det var tänkt. Det uppfattas av verksamheter i region och kommun som otydligt när SIP ska användas och vad syftet är, trots att det finns mycket riktlinjer och information.

Det handlar också om brist på tid för personal att planera, genomföra och följa upp SIP. Brist på gemensamma digitala system är också en bidragande orsak, Myndigheten för vård- och omsorgsanalys lämnar flera rekommendationer för hur tillämpningen av SIP kan stärkas. Bland annat behöver bestämmelserna bli tydligare och det behöver utvecklas mer kunskapsstöd och bättre förutsättningar för utbyte av information.

ANNONS



Du hittar rapporten och en sammanfattning här:
www.vardanalys.se/rapporter/samordning-med-svarigheter

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



FOTO: DREAMSTIME

LINNEAS BERÄTTELSE DEL 1

Livet tog en otrolig vändning

Kamp med hjärntrötthet, lära känna sig själv och sin förmåga

Hur är det att gå från ungdomlig självklarhet i tonåren till att kämpa för sin hälsa, ork och sin ekonomiska trygghet. Här berättar Linnea Samuelsson om sin resa efter hjärntumören. "Jag delar mina erfarenheter i hopp om att andra ska känna igen sig, och kanske hitta styrka i att de inte är ensamma".

TEXT: LINNEA SAMUELSSON

Jag var 17 år när livet tog en oväntad vändning. Från att leva ett vanligt tonårsliv utan större bekymmer, stod jag plötsligt inför sjukdomsbeskedet som förändrade allt. Vid 18 års ålder opererades jag för en hjärntumör, och idag – som 22-åring – lever jag med hjärntrötthet efter min förvärvade hjärnskada. Det har tvingat mig att växa upp fort från tonårens självklara frihet till en vardag präglad av sjukdom och återhämtning. Jag opererades i hopp om att

få leva ett friskt och normalt liv. I utbyte mot min tumör fick jag en mental funktionsnedsättning och en förvärvad hjärnskada.

Hjärntumören satt på min vänstra sida av frontalloben och var i sig hyfsat ofarlig. Den var godartad och liten som en kidneyböna, men väldigt aktiv och gav mig neurologiska besvär.

Jag led av långvariga känselbortfall i min högra arm från axeln hela vägen ner i fingertopparna, synrubbningar och

”

”Allt förändrades när mina diffusa symptom visade sig bero på en hjärntumör. Det var som om marken försvann under mig och jag föll rakt ner i ett mörker som kändes evigt.”

regelbundna migränanfall som begränsade mig från att både studera och leva ett normalt socialt liv.

BESLUTET ATT OPERERA

Mina neurologiska besvär tydde på epileptiska tendenser men jag vägrade att leva i skräcken för att inte veta om jag skulle få ett plötsligt anfall eller inte. Det var en chansning jag inte var redo att ta. Därför valde vi att operera bort tumören.

Oron och skräcken höll mig tillbaka från livet - och det var just livet jag längtade efter. Jag var bara 17 år när jag fick diagnosen och jag gick i gymnasiet för att förbereda mig inför livet, som väntade runt hörnet, för att ta det med storm.

Jag studerade ekonomi-juridik och mina största bekymmer handlade då om helt vanliga tonårssaker: om jag ville plugga vidare efter gymnasiet, vilka fester jag skulle gå på och hur jag skulle lyckas balansera skolan med roligt kompis-häng. Då kändes livet både stressigt och komplicerat på det där normala sättet som hör tonåren till.

DIAGNOSEN FÖRÄNDRADE ALLT

Allt förändrades när mina diffusa symptom visade sig bero på en hjärntumör. Det var som om marken försvann under mig och jag föll rakt ner i ett mörker som kändes evigt. Först vid diagnosen såklart, men ännu mer efter operationen, för då vändes hela min tillvaro upp och ner. Att vara sjuk är en sak – men att bli ”friskförklarad” och ändå känna sig begränsad, trött, sjuk och annorlunda är något helt annat. Jag hade hopp om att operationen skulle ge tillbaka det livet jag såg alla andra i min ålder leva. Det jag inte visste var hur svår återhämningsfasen skulle komma att bli efter en förvärvad hjärnskada. Då började min verkliga resa.

FRISKFÖRKLARAD MEN HJÄRNTRÖTT

Jag lider sedan drygt fyra år tillbaka av hjärntrötthet (*mental fatigue*) ett postoperativt symptom som ofta uppstår efter en förvärvad hjärnskada. Efter operationen kunde jag äntligen leva utan konstanta migränanfall och epileptiska tendenser, men livet hade aldrig känts så tomt som det gjorde då.

Min mentala förmåga och ork blev otroligt begränsad. Så länge jag kan minnas har jag alltid varit en energisk och nästan överambitiös tjej. Det fanns inga hinder i min väg. Jag tog livet med storm och lyckades nästan alltid hålla



Linnea Samuelsson berättar om den tuffa resan efter operationen av en hjärntumör. FOTO: privat.

KORT OM LINNEA

Namn: Linnea Samuelsson.

Ålder: 23 år.

Skadetyper: Hjärntumör.

Utbildning: Gymnasium Thoren Business School
Ekonomi Juridik.

Arbete/sysselsättning: Kontorsassistent &
aspirerande författare.

Skulle vilja utveckla eller förändra: Att skapa
bättre förutsättningar - både för mig själv och
andra med förvärvade hjärnskador.

Gillar att göra (fritid/hobbys): Träning, skrivande
och heminredning.

På mitt nattduksbord: På mitt nattduksbord
hittar man alltid en riktigt bra självhjälpbok, min
klocka, telefon och en läslampa.



huvudet högt och kämpa mig igenom mina utmaningar. Jag var uthållig, stresstålig och hade en kämparglöd som var utmärkande för min ålder. Det känns nästan som att jag skriver om en annan tjej - för detta är inget jag riktigt förknippar mig med idag.

När jag började uppleva hjärntrötthets-symtomen fick jag tydliga instruktioner att vila, vila och vila lite till! Jag blev halvtidssjukskriven och försökte klara av gymnasiet med fullständiga betyg samtidigt som jag försökte fokusera på vilan och återhämtningen. Det var en svår balansgång, men det svåraste av allt var acceptansen att jag nu behövde vara någon jag inte kände igen, någon jag egentligen inte var.

KONSTANT INRE KAMP

Jag kunde inte utnyttja min kämparglöd för att bli bättre. Inte heller fick jag köra in i kaklet - för detta var inte en kamp. I alla fall inte en yttre kamp, utan en inre. En konstant kamp med acceptansen och identitetskrisen som jag upplevde i samband med att jag förlorade mig själv till hjärntröttheten. Jag var hel rent fysiskt, men jag var helt tom och trasig psykiskt.

I tonåren är man redan skör och ny inför denna stora värld. Man försöker skapa en identitet, passa in och finna sin väg i livet. För mig sattes livet på en plötslig paus för att endast fokusera på att återhämta mig.

År 2022 tog jag examen och lyckades gå ut gymnasiet med fullständiga betyg, men det var inte lätt. Trots min lycka och lättnad över min otroliga prestation i skolan

kände jag mig tom och ensam. Mina år i gymnasiet bestod mestadels av ensamma studier hemifrån, inget socialt liv med vänner, inga inbjudningar till klassfester eller födelsedagsfiranden, inga utgångar, barrundor, nattklubbar, kompis-häng eller studentflak. Jag var isolerad.

Jag kände en stor ångest inför att vara så ensam och att ha missat så mycket av mina första vuxna år. I stället för alkohol, vänner, sena utekvällar och tjejmiddagar blev det många sjukhusbesök, ångestattacker, rehabiliteringsuppföljningar och vilostunder. Mitt liv var markant annorlunda från andra i min ålder.

HITTA ACCEPTANS

Det tog många år innan jag fann en acceptans med mitt nya jag, det svåraste var acceptansen för jag vägrade till en början acceptera att detta pensionärliv var aktuellt för mig redan som 18 åring. Jag började tycka synd om mig själv, isolera mig och jag började faktiskt ge upp på livet. Jag blev djupt deprimerad och den mörka sanningen är att jag inte fann någon glädje av att vara vid liv. Den tuffa känslan varade ända fram tills den dagen jag vågade ifrågasätta mitt förhållande till mig själv och livet.

Jag kan idag säga att jag befann mig vid livets vägkorsning men då upplevde jag det som att stå vid ett livsfarligt stup. Jag var trött på att må dåligt, trött på att vara ett offer, trött på att bara vara "stackars Linnea".

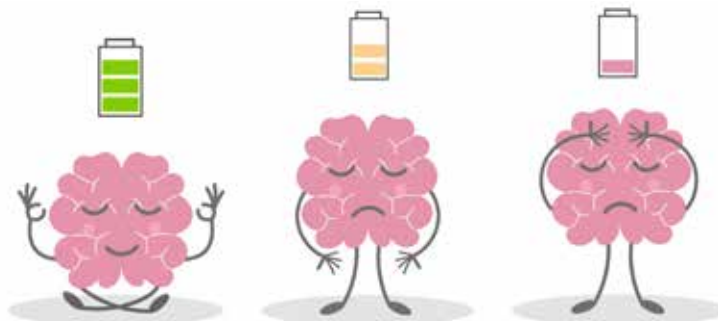
Jag har alltid velat mer av livet, varit nyfiken och hungrig på livet. Det var dags för mig att återuppta denna

HJÄRNTRÖTTHET - så påverkas Linnea

Jag lever fortfarande med hjärntrötthet, men till skillnad från tidigare styr den inte mitt liv längre. När det blir för mycket intryck och stimuli blir min hjärna överstimulerad och hjärntrött. Det känns nästan som att hjärnan stängs ner för att den inte klarar av trycket av för mycket stim. Detta kan röra sig om starka visuella miljöer och höga ljud.

Oftast kan jag känna på mig när hjärntröttheten kommer. De första tecknen är fysiologiska och visar sig till exempel som värme i ansiktet, svårigheter med tal och ångestkänslor.

Linnea Samuelsson väljer att acceptera hjärntröttheten och har hittat rutiner som kan förebygga hjärntrötthet.



ILL: DREAMSTIME

livsglädje och omvandla mina negativa upplevelser till nya förutsättningar och möjligheter.

Jag började läsa på om min funktionsnedsättning, träning, kost, psykologi och framgång. Samtidigt samlade jag all information jag kunde få tag i för att ge mig själv en stadigare grund att stå på för att börja min inre resa. För mig blev träningen ett otroligt verktyg för att hantera och behandla både hjärntröttheten och depressionen. Jag började känna igen mig själv igen. Och stegvis sedan dess har jag jobbat på att finna mig själv - inte den jag var - utan den jag ska bli med allt som jag har i bagaget.

SÅ ÄR DET IDAG

Idag lever jag fortfarande med hjärntrötthet, ångest och är fortsatt sjukskriven till 50 procent, men den stora skillnaden är min inställning och attityd till livet. Jag har valt att vara lycklig (klyschigt, jag vet) och tacksam för det jag har i stället för att betona allt jag har gått miste om.

Livet är inte en dans på rosor i de flesta fall, men man kan väl dansa på andra underlag ändå, tänker jag? Jag vill mycket i livet, men jag kan antagligen inte göra allt som jag tidigare velat och planerat inför. Då får jag i stället tänka om och hitta nya saker att göra och sträva efter. Eller fortsätta på samma spår men i ett annat tempo och med fler vilostunder. Allt handlar om hur man förhåller sig till sin verklighet och hur man tillämpar sina egenskaper - goda som onda.

SÄTT ATT FÅ LIVET ATT FUNGERA ÄNDÅ

Min absolut värdefullaste lärdom kom att bli min förmåga att hitta lösningar på problem. Idag kämpar jag minst lika hårt med min funktionsnedsättning, men jag lider inte av den på samma sätt. Det är för att jag har hittat olika metoder för att få livet att funka bra ändå.


Jag har insett att det alltid kommer att vara okej att drömma, utvecklas och sträva efter framgång. Och det är lika okej att vila, må dåligt och söka en hälsosam balans i vardagen oavsett hur många gånger man misslyckas med det. Det gäller oss alla – oavsett om vi är friska eller lever med en förvärvad hjärnskada.

LIVET BLOMSTRAR AV MÖJLIGHETER och vi bär alla på olika förutsättningar för att leva det fullt ut. Jag väljer att leva i acceptans med min hjärntrötthet och att använda min erfarenhet, min resa och min styrka till min fördel i stället för till min nackdel.

Jag är inte bara Linnea med en funktionsnedsättning. Jag är samma Linnea som innan min hjärnskada, fast nu med fler lärorika erfarenheter i bagaget.

I NÄSTA NUMMER av tidningen berättar Linnea vidare om: "Hjärnans funktioner och hur vi kan förhålla oss till våra hjärnor".

ANNONS



Linnéa och Josef Carlssons stiftelse

beslutar i juni 2026 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.

Vetenskaplig forskning med ändamål att hos nämnda grupper förebygga, bekämpa och lindra sjukdomar, intellektuell funktionsnedsättning och skador av invalidiserande natur.

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

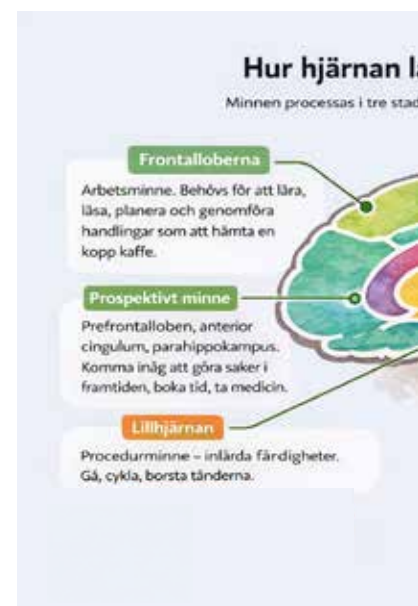
Bidrag ges endast till personer som vistas i Sverige.

Ansökan kan ske direkt via vår hemsida.
Ansökningsblankett för enskilda finns för nerladdning på www.carlssonsstiftelse.se

Ansökan skall ha inkommit till stiftelsen **senast den 31 mars 2026**
Skriftligt besked om beslut sänds till sökanden efter styrelsens sammanträde i början av juni 2026



ILL: DREAMSTIME.



MINNET

Vad är egentligen **minnet**?

Hur kan det påverkas efter förvärvad hjärnskada?

Först kan vi ska ställa oss frågan: "Vad är egentligen minne?". Minne är vår förmåga att ta emot, lagra och vid behov återkalla information och erfarenheter. Det är en process som involverar både hjärnan och dess nervnätverk. Minnet behövs hela tiden i det dagliga livet.

TEXT: ANNA BARSK HOLMBOM - anna.barskholmbom@hjarnkraft.se

Utan minne förstår vi inte vad vi ska göra när vi ställs inför olika situationer. Det kan vara så enkla saker som att det ringer på dörren. Eller att det står en tallrik med mat framför oss. Utan minne vet vi inte vad vi ska göra av den information som når oss.

DET FINNS FLERA OLIKA TYPER AV MINNEN.

Korttidsminne

Det hanterar information som vi använder i nuet. Det har en begränsad kapacitet. Korttidsminnet bearbetar data i hjärnan aktivt. Det finns två typer av korttidsminne: sensoriskt minne och arbetsminne.

Sensoriskt minne: Här är minnet som allra kortast. Det är en del av de olika sinnen och det fungerar utan att vi behöver tänka medvetet på det. Ett exempel är att du kan komma ihåg vad någon precis sagt trots att du egentligen

inte lyssnat. Eller att se det du såg senast när du blundar.

Arbetsminne: Det här är minnet som vi använder när vi tänker, resonerar och löser problem men också när vi lär oss nya saker. Här lagras saker kortvarigt, som mest några tiotals sekunder. Arbetsminnet kan kombinera ny information med gammalt material som hämtas från långtidsminnet.

Prospektivt minne

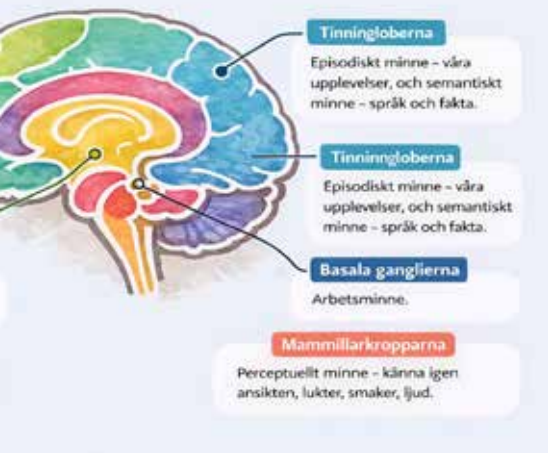
Det prospektiva minnet är en serie processer för att forma, lagra och vid en lämplig tidpunkt hämta fram information. Det kan till exempel vara att du ser en brevlåda och kommer ihåg att du ska posta ett brev. Eller att du ska gå på lunch klockan 12 och efter lunch ska du ta medicin.

Långtidsminne

Långtidsminnet har större kapacitet än korttidsminnet.

an lagrar våra minnen

re stadier: inkodning, lagring och återgivning.



Tinningloberna

Episodiskt minne - våra upplevelser, och semantiskt minne - språk och fakta.

Tinningloberna

Episodiskt minne - våra upplevelser, och semantiskt minne - språk och fakta.

Basala ganglierna

Arbetsminne.

Mammillarkropparna

Perceptuellt minne - känna igen ansikten, lukter, smaker, ljud.

Stora utbredda nätverk bildar det neuronala underlaget för våra minnen. Hippocampus är centralt för att konsolidera och bearbeta information. Lagringen av informationen är kopplad till nätverk och de områden där respektive information lagras. Därför kan en skada i språkområdet inte bara leda till afasi utan även till störningar i det verbala minnet.*

Källa: Boken *Rehabiliteringsmedicin Teori och praktik*, Kapitel 22 om kognitiva funktioner efter förvärvad hjärnskada - några grundbegrepp, diagnostik, behandling av Aniko Bartfai och Katharina Stibrant Sunnerhagen.

Det lagrar information under en längre period. Minnet förstärks också genom upprepning. Långtidsminnet delas upp i flera delar.

Episodiskt minne: Personliga händelser och upplevelser (till exempel barnens födelse, en resa, 50-årsdagen).

Semantiskt minne: Fakta om världen (till exempel att Stockholm är Sveriges huvudstad eller att Åre ligger i fjällvärlden). Episodiskt och semantiskt minne kallas med ett gemensamt namn för deklarativt eller explicit minne.

Procedurminne: Färdigheter och vanor (till exempel att cykla, skriva eller simma).

Perceptuellt minne: Att känna igen saker, ansikten, ljud eller liknande.

Vill man läsa mer om minne finns en bra beskrivning på: <https://www.kognitionsvetenskap.nu/minnessystem>

EFTER EN FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA är det vanligt att man får minnessvårigheter. Vilken typ av problem och hur besvärligt beror på var skadan sitter och hur svår den är. Det går inte att säga att en stor hjärnskada ger störst minnesproblem. Ibland kan även en liten skada ha stor betydelse, om den sitter i en del av hjärnan som är viktig för just minnet. Enligt specialarbetsterapeuten Kristina Sargénius Landahl (1976 - 2022) är de minnessvårigheter som kan uppstå efter en förvärvad hjärnskada:

ANTEROGRAD AMNESI: Oförmåga att lagra nya minnen

RETROGRAD AMNESI: Förlust av minnen som lagrats innan hjärnskadan

- ▶ Frontalloberna och subkortikala processer förefaller vara primära för återkallande av information. Individuer med frontala skador kan ha svårt att fritt återkalla information, men ledtrådar kan hjälpa dem att minnas.
- ▶ Skador i subkortikala delar såsom hippocampus, amygdala, eller striatum kan störa det deklarativa

minnet för fakta och händelser men icke-deklarativa minnet kan förbli intakt då basala ganglierna är primär struktur för detta minne.

- ▶ Skador i basala ganglier och lillhjärnan kan störa procedurminnet involverat i motorisk inlärning.
- ▶ Störningar i procedurminnet eller implicita minnet ses sällan hos individer med traumatisk hjärnskada.
- ▶ Skador i inre temporalloben ger svårigheter lagra nya minnen.
- ▶ Skador i vänster temporallob försämrar semantiskt och konceptuellt minne vilket försämrar vår förmåga att fokusera på helheten till fördel för förmågan att fokusera på detaljer såsom förmågan att korrekturläsa.

REGION UPPSALA BESKRIVER några av de vanligaste problemen för personer med minnesnedsättning. De:

- ▶ glömmer vad man berättat för dem.
- ▶ glömmer namn.
- ▶ glömmer var de lagt saker.
- ▶ tappar bort sig både på kända och okända platser.
- ▶ glömmer att göra viktiga saker.
- ▶ glömmer om de gjort något eller inte.
- ▶ frågar samma fråga flera gånger.
- ▶ berättar samma berättelse flera gånger.

Ofta är minnessvårigheterna efter en förvärvad hjärnskada antingen språkliga (svårt att minnas lästa nyheter, muntligt överenskomna möten eller textmeddelanden) eller icke-språkliga (svårt att minnas ansikten eller var saker och platser finns). Dessutom kan vissa gamla färdigheter som att cykla eller räkna ofta vara nästan oförändrade. Oftast är det svårare att lära sig nya saker. Gamla saker som man lärt sig innan hjärnskadan inträffade brukar finnas kvar i minnet även efteråt.



ILL.: DREAMSTIME.

Hjälp för minnet i vardagen

Efter en förvärvad hjärnskada är det vanligt att få problem med minnet. Hjärnans förmåga att ta in, lagra och plocka fram information kan ha skadats. Men det finns sådant som underlättar vardagen.

TEXT OCH FOTO: MATS JANSSON
mats.jansson@hjärnkraft.se

Ofta fungerar gamla minnen bättre än nya efter en hjärnskada. Hjärnan kan ha fått svårare att skapa nya minnen. Det gör att du kanske minns händelser från tiden före skadan, men har svårt att komma ihåg vad som hände nyligen.

VANLIGA SVÅRIGHETER med minne är att:

- ▶ glömma detaljer från samtal
- ▶ tappa bort saker som nycklar eller mobil
- ▶ vara osäker på vad du nyligen gjort
- ▶ glömma det du läst eller sett.
- ▶ att snabbt komma ihåg till exempel ett namn, även om du känner igen personen.
- ▶ att komma ihåg att göra saker.

EFTER FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA får många svårigheter att minnas sådant som ska göras i framtiden. Det kan till exempel vara svårt att komma ihåg:

- ▶ tider och möten
- ▶ att ringa någon

- ▶ varför du gick in i ett rum
- ▶ att ta medicin i rätt tid.

GOD SÖMN, MOTION, BRA MAT och att undvika eller minska negativ stress kan hjälpa minnet - och andra funktioner i hjärnan - att fungera bättre. I vardagen är det ofta bra att också använda olika hjälpmedel som stöd för minnet.

Flera sådana hjälpmedel är idag vanligt att använda för många människor. Det kan vara mobiltelefon med olika appar, kalender, larm, checklistor eller anteckningar.

Att använda olika stöd för minnet kan förbättra förmågan att fungera i vardagen.

Några exempel på sådant som kan ge kompensande stöd för minnet ser du här intill. Bilderna är tagna i en visningsmiljö för kommunikativt och kognitivt stöd som Habiliteringens resurscenter har på Sabbatsbergs sjukhus i Stockholm.

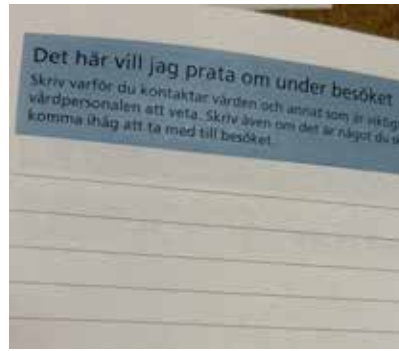


En dörrmatta eller lapp på insidan av dörren kan påminna om det som alltid måste med.

KOMPENSERANDE STÖD FÖR MINNET

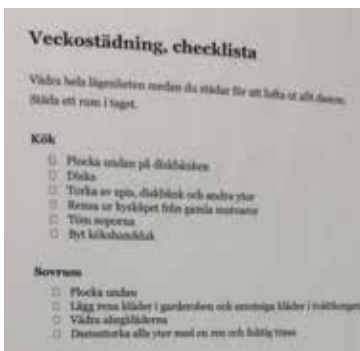


Att märka upp i kylskåpet så att var sak har sin plats underlättar. I en låda kan man lägga det som ska fram till frukosten. I en annan låda i skafferiet kan man lägga torrvaror som hör till.



Vid besök hos vårdcentral, tandläkare med mera är det bra att skriva upp vad man vill säga - och skriva upp det som har sagts vid mötet så att det blir lättare att komma ihåg.

På www.habiliteringen.se/besokshjalpen finns en mall att ladda ned och skriva ut eller av.



En lista i städskaftet med vilka moment som ingår i till exempel veckostädning kan underlätta städningen.



Att fästa en lapp direkt på träningsväskan - eller väskan till jobbet eller skolan - med en lista på vad som ska med, gör att minnet ansträngs mindre.

ANNONS



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

Valjevikens folkhögskola erbjuder:

- Utbildningsprofil för dig med förvärvad hjärnskada
- Behörighetsgivande utbildningar
- Intressebaserade utbildningar
- Yrkesutbildningar
- Samverkanskurser med funktionshinderorganisationer
- Tillgänglig miljö/anpassat boende
- Kombination med rehabiliteringsinsatser
- Bemanning dygnet runt

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

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

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

www.valjevikens.se



Går det att träna minnet?

Sverige är översållat med olika minneskurser. De flesta handlar om hur man ska kunna minnas fler och mer saker. Till exempel Jonas von Essen som är tvåfaldig världsmästare i minne och minns 100 000 decimaler på talet Pi (3,14). Han håller även minneskurser. Men om man har en förvärvad hjärnskada är kanske inte den typen av kurs intressant. Frågan är vad man ska gå för minneskurs - och om det hjälper?

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

Om minnessvårigheten har uppkommit efter en hjärnskada är lösningen sällan att anstränga sig mer. Att gå en minneskurs som innebär att man ska jobba hårt för att lära sig att minnas ger troligen inte så bra resultat. I stället gäller det att lära sig förstå hur minnet fungerar och försöka hitta nya sätt att hantera den förändrade situationen.

Det finns flera saker man kan göra för att skapa så gynnsamma förutsättningar som möjligt för hjärnan att fungera.

STRESS OCH SÖMN

Om hjärnan och kroppen inte får den återhämtning den behöver på grund av sömnbrist eller stress påverkas arbetsminnet negativt. Det blir svårare att koncentrera sig och man får försämrade möjligheter att vara uppmärksam. Det i sin tur påverkar förmågan till inlärning. Det i sig kan även påverka långtidsminnet.

ORGANISATION

Om du hittar sätt att skapa rutiner i vardagen kan det göra att minnesfunktionen belastas mindre. Till exempel att mjölken alltid står på samma plats i kylskåpet så om det är tomt där är mjölken slut och man behöver köpa ny. Eller att nycklarna alltid ska läggas på samma ställe. Om hjärnan slipper arbeta med de här vardagliga frågorna kan den istället lägga energi på att minnas andra saker.

ANVÄNDA MINNESHJÄLPMEDEL

Personer som har lätt eller måttlig minnesnedsättning kan ha god hjälp av att använda olika typer av minneshjälpmedel, till exempel inköpslistor, almanacka, mobiltelefon.

ANVÄNDA INKODNING

Kristina Sargénus Landahl har beskrivit olika kompensatoriska strategier, till exempel utvecklad inkodning, som kan fungera för personer med lindrig till måttlig minnesnedsättning på sin webbplats coghelp.se. En teknik: "Errorless learning" kan även passa för personer med grav minnesnedsättning. Läs mer på coghelp.se under minnesnedsättning-efter-hjärnskada/

EXEKUTIV FUNKTIONSTRÄNING

Träning i förmågan att identifiera och prioritera aktiviteter i det dagliga livet.

ALKOHOL OCH KAFFE

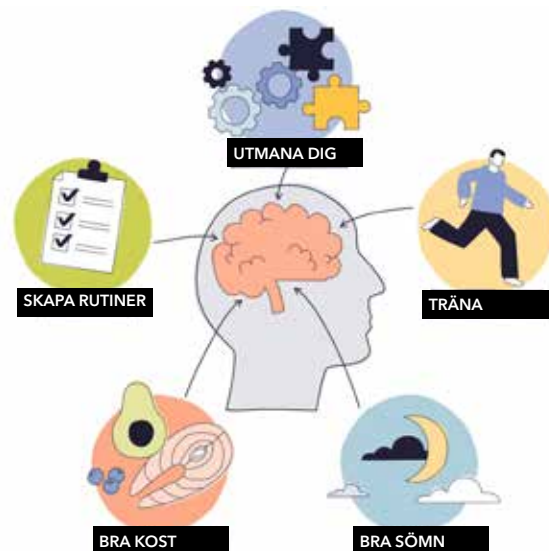
Alkohol försämrar förmågan att flytta över information från korttidsminnet till långtidsminnet medan 200 mg koffein (ungefär 2-3 koppar, enligt Livsmedelsverket) kan stärka minnesinlagringen.

TRÄNA

Regelbunden fysisk aktivitet förbättrar minnet och kan hjälpa de delar av hjärnan som har med minne att göra att bli större. Samtidigt har en grupp forskare i Jönköping genom en litteraturstudie kommit fram till att yoga är den träningsmetod som har bäst potential att bromsa kognitiv nedgång med åldern.

DET VERKAR ALLTSÅ INTE VARA NÅGON MENING att gå en snabb minneskurs för att expandera minnet men däremot ser det ut att vara en god idé att gå en kurs som lär ut hur just du kan hantera dina minnessvårigheter, hitta rätt verktyg och rätt metoder i övrigt för att få en bättre fungerande vardag.

BOOSTA DITT MINNE



ILL: DREAMSTIME.



**ANMÄLAN
ÄR ÖPPEN**

INBJUDAN WEBBINARIUM 2026-03-25

MINNET EFTER FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA

SÅ FUNGERAR MINNET: FAKTA OCH TIPS

Varmt välkommen till Hjärnkrafts webinarium den 25 mars 2026 om minnet efter förvärvad hjärnskada.

OM WEBBINARIET

Minnet är en av våra mest grundläggande funktioner. Det gör att vi kan lära nytt, planera vår vardag och förstå vilka vi är. När minnet sviktar kan det bli svårt att komma ihåg möten och tider eller dra nytta av tidigare erfarenheter.

I webinariet utforskar vi hur minnet fungerar, varför det är så centralt i vardagen, vad som händer när det påverkas och vilka strategier och hjälpmedel som kan underlätta vid svårigheter med minne. Kursen ger tips och råd för att förstå, stärka och förenkla vardagen.

MÅLGRUPP

Personer med förvärvad hjärnskada, närstående och yrkesverksamma som i sitt arbete kommer i kontakt med förvärvade hjärnskador. Beslutsfattare, politiker, journalister samt övriga med intresse för ämnet.

FÖRELÄSARE

Lars Nyberg föreläser om vad vet vi om olika sorters minnesfunktioner och hur de fungerar. Vad händer när vi lyckas respektive misslyckas med att plocka fram minnen? Han är professor i neurovetenskap vid Umeå universitet. Hans forskning handlar om att med funktionell hjärnabildning koppla hjärnsystem till olika minnesprocesser.

Maria Blad föreläser om hjälpmedel och strategier som underlättar vardagen och livet i stort, med fokus på svårigheter med minne. Hon är arbetsterapeut och kursledare på Furuboda folkhögskola.

KORT OM

När: Den 25 mars 2026 kl 09:50 - 12:00

Plats: Online, länk mejlas efter anmälan.

Pris: 350:-, gratis för medlem i Hjärnkraft (Bli medlem på hjarnkraft.se).

Mer info: info@hjarnkraft.se eller 08-447 45 30

Anmälan: Via qr-koden nedan eller länk: <https://forms.office.com/e/MJczyVnNYC>

LÄNK TILL ANMÄLAN

Du kan anmäla dig direkt via vårt formulär. När du fyllt i alla uppgifter och klickat på skicka-knappen får du ett tack för din anmälan. En länk till webinariet kommer att skickas ut innan den 25 mars via e-post till dig som anmält dig.

<https://forms.office.com/e/MJczyVnNYC>



Du kan använda qr-koden för att komma direkt till anmälan. Du hittar även inbjudan med länk till anmälan via vår webb www.hjarnkraft.se under Aktuellt på startsidan.

Varmt välkommen!



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT



Världen forskar om minnesträning

Att minnet är viktigt vet vi. Det vet alla andra i hela världen också. Det märks inte minst genom de forskningsprojekt som pågår. Hjärnkraft har tittat på forskning om minnes- och kognitiv träning som pågått under de senaste två åren och vad som faktiskt visat sig fungera.



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

SYSTEMATISK ÖVERSIKT (2024)

Det är mycket vanligt med kognitiva försämringar efter en traumatisk hjärnskada. Den här översynen undersöker effekterna av datoriserad kognitiv träning bland annat med hjälp av multimedia.

Förbättringar i olika kognitiva områden kunde visas bland deltagarna efter datoriserad kognitiv träning. Bevisen för effekten av datoriserad kognitiv träning är lovande, menar forskarna.

En kombination av datoriserad kognitiv träning och andra rehabiliteringsinsatser kan vara mer positivt för att förbättra kognitiv funktion hos personer med traumatisk hjärnskada än enbart datoriserad kognitiv träning.



PROSPEKTIVT MINNE VID TRAUMATISK HJÄRNSKADA - rehabilitering med kompensatoriska + metakognitiva färdigheter (2024)

Denna forskning har samlat patienternas feedback vid kognitiv rehabilitering, vilket är ovanligt.

Forskarna pekade ut några viktiga punkter som till exempel att personer med hjärnskada uppskattade inlärningskompensatoriska minnesstrategier, att utbildning om användning av hjälpmedel uppfattades som användbar för att hantera minnesproblem, att repetition av minnesstrategier och rutiner var fördelaktig och att metakognitiva metoder som involverade individualiserad återkoppling bidrog till personernas självmedvetenhet.



ARBETSMINNESREHABILITERING EFTER FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA OCH MS

(2024/2025, artikel hos Taylor & Francis)

Effektstudie/översikt kring arbetsminnesinriktad rehabilitering efter förvärvad hjärnskada. Man tittade på 31 studier och identifierade 11 olika träningsprogram.

Resultaten var positiva överlag men endast tre rehabiliteringsprogram visade en överföringseffekt till arbetsminnet och det dagliga livet långsiktigt.

Sammantaget verkar arbetsminneutbildning med flera uppgifter vara mer framgångsrika än en-frågeprogram. Det stöder också tidig rehabilitering under lång tid med lite terapeutstöd. Forskarna menar dock att det inte är möjligt med starka rekommendationer om vilket rehabiliteringsprogram som ska användas.



TRANSKRANIELL LIKSTRÖMS-STIMULERING (TDCS) OCH KOGNITIV ÅTERHÄMTNING EFTER TBI

(2025, Appl Neuropsychol Adult)

Exempel där icke-invasiv hjärnstimulering kombineras med datoriserad kognitiv träning. Metoderna är var för sig lovande. Dock är forskningen begränsad när metoderna kombineras.

I denna studie med 30 vuxna kombinerades tDCS och datoriserad kognitiv träning vilket ledde till signifikant mycket bättre arbetsminne.



DIGITAL HJÄRNTRÄNING KAN FÖRBÄTTRA MINNE OCH UPPMÄRKSAMHET HOS ÄLDRE

En stor studie i Storbritannien visade att regelbunden **digital hjärnträning** under sex veckor förbättrade minne, uppmärksamhet och problemlösning hos personer över 50 år jämfört med en kontrollgrupp. Forskningen rör demens men kan kanske användas även för personer som vill öva upp arbetsminnet. Resultaten tyder på att korta dagliga träningsessioner kan ha positiva effekter.



KOMBINERAD KOGNITIV STIMULANS OCH FYSISK TRÄNING GAV FLERA FÖRBÄTTRINGAR

Ett kontrollerat program vid Universitetet of Jaén i Spanien med **kognitiv stimulans + styrketräning** hos äldre med mild kognitiv svikt visade förbättringar inte bara i minne, verbal förmåga och uppmärksamhet utan även i balans och gångförmåga. Det talar för att **multidimensionell träning** kan ha starkare effekter än enbart kognitiva övningar.



INTERAKTIV TRÄNING OCH SENSORER KAN FÖRBÄTTRA BÅDE KOGNITION OCH FYSIK

Forskning från Korea publicerad 2025 visar



FOTO: DREAMSTIME

Styrketräning tillsammans med kognitiv stimulans visade förbättringar i bland annat en spansk studie.

ORDLISTA

Prospektivt, har betydelse för framtiden eller framåtblickande. Prospektivt minne är att komma ihåg framåt i tiden; vad du ska göra.

Kognition, informationsbearbetning. (Hjärnans förmåga att ta emot, bearbeta, lagra och hämta information).

Kognitiva funktioner behövs för att bearbeta information: t.ex tolka omgivningen, minnas, lösa problem och ta beslut.

Global kognition, avser ofta den övergripande kognitiva förmågan och beräknas utifrån resultaten i flera olika kognitiva tester i ett sammanvägt index.

Metakognitiv, tänkande om tänkande (Metakognitiv förmåga innebär att vara medveten om sitt eget tänkande och agera utifrån det).

Transkraniell, genom skallen (från latin: *trans* = genom och *cranium* = skalle).

Interaktiv, kan påverkas av användaren (samspel mellan datoranvändare och dator).

att **interaktiv kognitiv-motorisk träning** med hjälp av bärbar teknik (till exempel sensorer) kan förbättra både *kognition och fysisk funktion* hos äldre vuxna, vilket i förlängningen kan hjälpa till att bevara minnet i vardagen.



TRÄNING KAN PÅVERKA HJÄRNBIOLOGI - INTE BARA TESTRESULTAT

Studier vid ETH Zurich visade att **minnesträning med spel inte bara förbättrar prestationer**, utan är associerad med *ökad volym i minnesrelaterade hjärnregioner* efter 12 veckors träning. Det tyder på att hjärnan faktiskt kan förändras strukturellt genom träning. Även detta är forskning som handlar om demens.



SYSTEMATISKA ANALYSER BEKRÄFTAR SMÅ MEN VERKLIGA EFFEKTER

I en meta-analys gjord av forskare vid ett universitet i Ecuador under 2024 undersöktes om arbetsminnet kan förbättras genom kognitiv träning. Data från 52 oberoende jämförelser analyserades och de visar små men statistiskt signifikanta förbättringar i arbetsminnet efter träning.



LIVSSTILSINTERVENTIONER SOM INKLUDERAR KOGNITIV TRÄNING GER RESULTAT

Stora kliniska prövningar som *U.S. POINTER* (2025) har visat att **multidomän-livsstilsprogram** — med kombination av fysisk träning, diet, social aktivitet och strukturerad hjärnträning — kan förbättra global kognition och skydda mot åldersrelaterad minnesförsämring under ungefär två år.

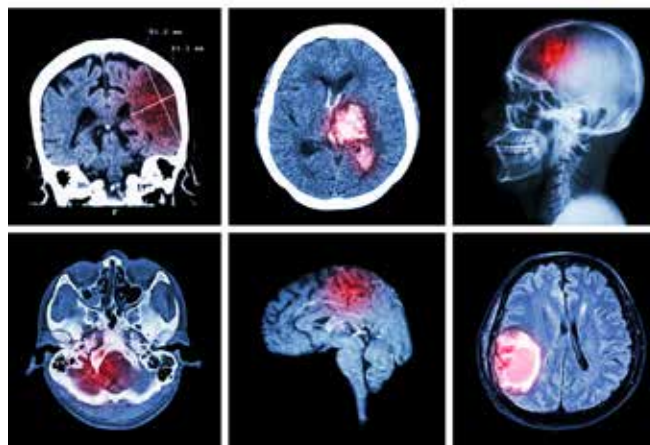


FOTO: DREAMSTIME

EGNA SVENSKA INITIATIV OCH TEKNIKÄRA FORSKNING

Den kanske allra mest spännande forskningen pågår ändå i Sverige. Här tittar forskare vid Mälardalens universitet på om **neurofeedback och hjärnträningstekniker** kan hjälpa till att reglera hjärnaktivitet och förbättra fokus/minne. Det kan i så fall bli ett nytt verktyg inom kognitiv rehabilitering i framtiden. Den här artikeln är på svenska.



ANNAN SVENSK FORSKNING som kan nämnas är:

- ▶ Lunds universitet (intensiv minnesträning och hjärnans tillväxt).
- ▶ Uppsala Universitet (fakta om minne och hjärnskada, amnestiskt syndrom).
- ▶ Linköpings Universitet (rädslominne/PRDM2-genen).
- ▶ Göteborgs Universitet (impulslyd skador på minnesceller).

Flera svenska lärosäten forskar för att förbättra vård efter traumatisk hjärnskada.

HAR DU EN FRÅGA?



Välkommen att ställa din fråga till Hjärnkraft. Vi svarar på frågor som rör hjärnskador i vid bemärkelse. Redaktionen kommer att i första hand välja ut frågor med stort allmänintresse, dock kan vi inte besvara medicinska frågor.

Gör så här för att ställa en fråga:

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



5 favoriter för minnet

Det finns flera hjälpmedel som kan hjälpa till med att komma ihåg. Här uppdaterar arbetsterapeut Emmi Trygg sin favoritlista.



1. SNAPCHAT

Snapchat har över 450 miljoner dagliga användare. För att se dina sparade saker krävs det lite handgrepp – annars tar tjänsten bort bilder och videos efter en kort tid. Jag gillar att ta kort och använder Snapchat så kan jag gå in och se vad som har hänt i efterhand.



2. DAYONE

En annan favorit är Dayone, en journalapp. Du kan komplettera dina poster med plats, väder, datum och tid. Det finns en funktion för påminnelser. I Dayone kan du ta kort och skriva om var du var – då kan du gå tillbaka och se vad du har gjort.



3. KALENDERN

Ge dig själv påminnelser i mobilen. Eller en analog om det passar dig bättre.

- Jag är nästan besatt av kalenderfunktionen i min mobil. Jag använder den till allt. Om jag behöver ringa tandläkaren så lägger jag in det och sedan får jag påminnelse för det jag ska göra.



4. KOMIHÅG-LAPPAR

Något som inte kräver mobil är att skriva upp saker som behöver göras eller måste komma ihåg på papperslappar. Skriv lappar och sätt upp på din anslagstavla eller på en plats som passar dig och där du enkelt kan kolla regelbundet.



5. ANTECKNINGAR I MOBILEN

Det finns också möjlighet att göra snabba anteckningar eller tala in röstmeddelanden i mobilen. Vissa mobiler har inbyggda funktioner men det finns också appar att ladda ner för detta.

FOTO: DREAMSTIME, PEXELS.

KOLLA DINA PÅMINNELSER ibland. Emmi tipsar om att försöka spara dina påminnelser på ett fåtal ställen där du vet att du kollar ofta. Hon har tre platser för att skriva upp saker som ska komma ihåg. Det är anslagstavlan, mobilappen och kalendern.

PROVA ATT FÄRGKODA HÄNDELSER i mobil, kalender, lappar mm för att lättare få en översikt kring vad som ska göras. Till exempel: viktiga saker/tider är **röda**. Jobb/skola är **blå**. Sjukhusbesök är **orange**. Roliga aktiviteter man ser fram emot kan vara i din favoritfärg.

Färgerna kan göra det lättare att få översikt och att minnas vad det är för typ av aktivitet som ska göras! Skriv en "kom ihåg-lapp" för vilken färg som hör till vilken typ av aktivitet, speciellt när du börjar lära sig det nya systemet.

Det är alltid bra att försöka **involvera flera olika sinnen**, samt upprepning, för att minnas saker. Syn, känsel, hörsel. Till exempel du SER att en viss händelse i kalendern är grön och du kopplar det till att du ska göra tvätten. Du SÄGER högt att "i morgon ska jag göra tvätten". Du KÄNNER på tvättkorgen för att koppla att du ska göra tvätten.

Det finns en hel del **olika strategier** man kan använda för att hjälpa och stötta minnet. Det viktigaste är att du försöker hitta de bästa strategierna för dig själv! Prova dig fram och se vad som funkar.

Sedan är det viktigt att komma ihåg att **det tar tid** att få in en ny vana (att bygga upp en ny minnesstrategi kan ta 3-6 veckor innan den kommer mer automatiskt). Och då gäller det att man jobbar på det varje dag!



FOTO: DREAMSTIME

Att vara anhörig till en person med minnessvårigheter

Det är lätt att bli arg eller irriterad när den du älskar inte minns vad ni pratade om för fem minuter sedan. Hen kanske frågar samma sak om och om igen och du försöker verkligen att vara tydlig - men det hjälper inte. Den situationen känner du säkert igen om du lever i den. Men har du fått hjälp och verktyg så att du vet hur du kan hantera den?

TEXT: ANNA BARSK HOLMBOM

anna.barskholmbom@hjärnkraft.se

Det handlar inte om att man inte älskar. Eller att man inte vill förstå. Snarare handlar det om att man inte orkar. Det kanske inte bara är du som är irriterad. Minnesstörningar orsakar ofta stor frustration även hos personen som har dem. Ibland kan frustrationen leda till irritabilitet, aggression och personlighetsförändringar. Om både du och din anhöriga är irriterade och trötta kan det till och med gå så långt att man inte kan behärska sig.

SOCIALSTYRELSEN HAR INFORMATION på sin sida kunskapsguiden.se som handlar om den utsatthet personer med funktionsnedsättning i alla åldrar har jämfört med övrig befolkning. Det är alldeles för vanligt att personen

med funktionsnedsättning utsätts för våld. En av orsakerna är att anhöriga står för stora, kanske alltför stora stödinsatser. För att inte hamna där är det viktigt att känna till problematiken och vad man kan göra åt den.

SÖK STÖD

På vår webbplats hjarnskada.se finns information om anhörigstöd. Ibland kan det kännas svårt att söka stöd för sig själv när det är din anhöriga som har problem men det är viktigt att inte se det så. Att söka stöd är inte något du gör *mot* din anhöriga utan *för*. Genom att du får hjälp kan du orka ge stöd på ett bättre sätt.

Om din anhöriga tillhör *LSS personkrets* kan du söka Råd och stöd enligt LSS. Det är den enda LSS-insats som

även anhöriga kan söka. Du får inte behandling genom den insatsen men du kan få hjälp med var du kan söka dig vidare för just dina frågeställningar.

Om du har tur bor du i en region där det finns en *hjärnskadekoordinator*. Hjärnkraft arbetar för att det ska finnas i alla regioner men där är vi inte riktigt ännu. Hjärnskadekoordinatorns roll är bland annat att ge information om rehabilitering, boende, sysselsättning, fritid och samhällsstöd. Koordinatören kan även samordna det stöd ni som familj behöver.

Du kan också få hjälp genom *rehabiliteringens kuratorer och psykologer*. De finns ofta tillgängliga via sjukvården för samtal och praktisk hjälp.

Alla kommuner är skyldiga att erbjuda *anhörigstöd*. Det kan se olika ut men vanliga exempel är att man erbjuder stödgrupper och samtalsstöd. Ring din kommun och be att få prata med anhörigstödet eller en anhörigkonsulent för att ta reda på hur det ser ut just där.

Hjärnkraft erbjuder sedan en tid digitalt anhörigstöd. Det är begränsat i sin omfattning men har varit omtyckt av de som använt det. Det finns också anhöriggrupper där du kan få både praktiska råd och känslomässigt stöd. Vi har också en guide, Att vara anhörig till någon med förvärvad hjärnskada, som du kan ladda ner från hjarnkraft.se.

GÅ UTBILDNINGAR

Genom att gå kurser får du både mer kunskap och möjlighet att diskutera dina frågor med andra i samma

situation som du. Det finns många olika utbildningar. Anhörigas riksförbund har en kostnadsfri webbutbildning som heter Navigeringskurs om kognitiv sjukdom/demenssjukdom. Det är inte samma sak som att ha en förvärvad hjärnskada men det går att helt enkelt ta till sig det som känns relevant.

Flera habiliteringscenter i Sverige erbjuder webbkurser om kognition och kognitivt stöd, användbar för anhöriga till personer med minnessvårigheter. De tar upp konkreta tekniker för att förstå och stödja kognitiva svårigheter, inklusive minne, planering och kommunikation. Kursen ges i plattformen Stöd och behandling på 1177. Du behöver ha mobilt BankID eller Freja ID för att anmäla dig.

MER ATT GÖRA

Precis som för personen med minnesstörningar är det viktigt för dig att du vilar tillräckligt, sover bra, får återhämtning och tränar fysiskt. Det kan vara svårt, men är nödvändigt, att sätta sig själv i fokus ibland. Även här kan de stödinsatser du kan få från samhället hjälpa dig. Kanske kan någon komma och vara med din anhöriga när du tränar? Kanske kan du till och med få komma i väg på en resa, bara du?

Om din anhörige inte har ett så omfattande behov av stöd att kommunen går in och hjälper till så var inte rädd för att fråga anhöriga och kanske vänner om de kan hjälpa till. Många gånger kan det vara lättare att hjälpa om man får frågan.

ANNONS

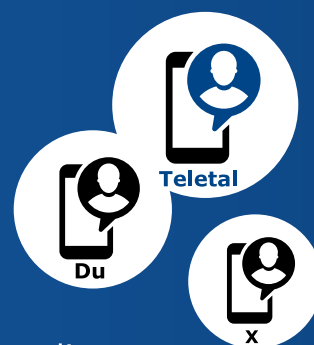
Kostnadsfritt, personligt stöd vid telefonsamtal

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 eller har tillstånd
- Teletal är med som en tredjepart i samtalet och hjälper dig.



Ring Teletal på 020-22 11 44

Teletal

www.teletal.se

Mötesplats Hjärnkraft Västerbotten

Inspiration och kunskap om förvärvade hjärnskador

Det blev utrymme för värdefullt erfarenhetsutbyte på Mötesplats Hjärnkraft Västerbotten. Dagen handlade om rehabilitering, arbetet med vårdförloppet i regionen, den generiska modellen, anhörigas betydelse och stöd.

TEXT OCH FOTO DENNA SIDA: EVY LUNDMARK

Nils Malmström och Mattias Hedlund inledde Mötesplats Hjärnkraft Västerbotten med att berätta om rehabilitering av traumatiska hjärnskador i förändring. De gav en kort historisk tillbakablick och beskrev var vi står idag.

GAP-ANALYS BLOTTAR FLERA BEHOV

Därefter föreläste Nils Malmström, om arbetet med gap-analysen inför implementeringen av Nationellt vårdförlopp för traumatisk hjärnskada i Region Västerbotten. Nils leder arbetet med gapanalysen (metod för att jämföra en organisations nuvarande situation med ett önskat framtida tillstånd och identifiera skillnaden, gapet, mellan dessa). Det önskade vårdförloppet efter traumatiska hjärnskador (THS) är att patient och närstående får anpassad information och stöd samt att minska risken för ojämlig vård. Gapanalysen visar att det finns behov av förändringar på flera områden för att kunna implementera vårdförloppet i regionen. Det finns behov bland annat av ökad kunskap om samordnade insatser samt ökad tillgång till specialiserade team som kan ge stöd, rehabilitering och uppföljning vid lätt, medelsvår och svår THS i alla åldrar. Nils Malmström påpekade att förutom träning av hjärna och kropp är det viktigt att tänka på behovet av att jobba



Från vänster Mattias Hedlund, Kenneth Andersson, regionpolitiker, Nils Malmström, Ingela Ljunggren Törnblad, Mimmi Darbo och Gun Ingvarsson.



Moderatorerna Mats Jansson, Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft och Christina Wiklund, Region Västerbotten.

med den känslomässiga förändring som en hjärnskada kan generera. Nils är leg psykolog vid Norrlands universitetssjukhus, doktorand och universitetslektor vid Umeå universitet.

DELAKTIGHET OCH DEN GENERISKA MODELLEN

Mattias Hedlund föreläste om teambaserad rehabilitering med delaktighet som mål och om den ”den generiska modellen”. Begreppet används i Sverige och syftet är att få till en målstyrd individuell rehabiliteringsplan. Alla har rätt till en plan och att vara delaktig i att ta fram den. Rehabilitering efter en hjärnskada är både komplicerad och komplex. Det är viktigt att alla inblandade professioner samverkar, har ett helhetsperspektiv och talar samma språk.

Mattias Hedlund är fysioterapeut samt universitetslektor vid Umeå universitet. Han arbetar kliniskt, forskar och undervisar om rehabilitering vid neurologiska skador och sjukdomar.

ANHÖRIGAS BETYDELSE

Evy Lundmark och Jenny Kurki, berättade om anhörigas betydelse vid hjärnskada. Evy och Jenny (mor och dotter)

har egna erfarenheter av förvärvad hjärnskada och anhörigperspektivet.

JENNY BESKREV HUR EN TILL SYNES "OSKYLDIG" hjärnskakning orsakade en hjärnskada med en längre tids sjukskrivning. Hur det påverkade hela familjen bland annat på grund av ljus- och ljudkänslighet, minnessvårigheter och oförmåga att organisera. Jenny kunde inte gå och handla eller följa barnen på aktiviteter. Hon tvingades använda hörselkåpor i matsituationer, solglasögon och keps när hon gick promenader. Maken fick bära ett tungt lass under den här tiden och fick påminna Jenny om att hon i första hand skulle tänka på sin rehabilitering.

EVY BERÄTTADE OM HUR HON STÖTTADE MAKEN efter en stroke i hjärnstammen. Från att ha varit "dödförklarad" är han idag, fyra år senare, i princip återställd. Det som kvarstår är hjärntröttheten som kan vara mycket besvärande.

Dessutom berättade Evy om kampen att få till rehabilitering och att maken inte skulle behöva flytta till ett äldreboende. Hon ansåg att maken hade kapacitet att komma tillbaka om han bara fick rätt hjälp, stöd och stimulans trots att han närmade sig 70 år. Hon saknade något alternativt boende mellan korttidsboende och äldreboende. Lyckades förlänga tiden på korttidsboendet tills maken kunde flytta hem och ägnade mycket tid och ork för att själv arbeta med rehabilitering av maken, såväl mentalt som fysiskt. Han fick även träning med hjälp av hemrehab och dagrehab.

STÖD FRÅN HJÄRNKADEKOORDINATOR

Ingela Ljunggren Törnblad föreläste om resurstöd till personer med förvärvad hjärnskada. Vilken skillnad gör stödet och vad kan en hjärnskadekoordinator bidra med? Koordinatören kan finnas med såväl under vård- och rehabiliteringstiden som senare i livet.

Dessutom kan hjärnskadekoordinatören:

- ✓ Vara en oberoende resursperson för patient/anhörig.
- ✓ Vara stöd i kontakten med vård och myndigheter.
- ✓ Ge allmänna råd kring konsekvenserna.

Ingela Ljunggren Törnblad är hjärnskadekoordinator i Region Skåne. Det framkom från åhörarna att det finns behov av en hjärnskadekoordinator även i vår region.

UPPSKATTAD OCH INSPIRERANDE DAG

Det blev en mycket uppskattad dag på Medlefors Folkhögskola som arrangerades i samarbete med företrädare för folkbildningen (Medlefors och ABF), Region Västerbotten och Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.

DET ÄR VIKTIGT MED SAMVERKAN och det blev en bra dialog mellan alla som närvarade under dagen. Förutom personer med egen hjärnskada och anhöriga deltog även personal



Evy Lundmark och Jenny Kurki tar upp vilken betydelse anhöriga har. **FOTO:** Gun Ingvarsson.

från Region Norrbotten och Region Västerbotten, Funktionsrådet, Neuroförbundet Skellefteå och Lycksele, Afasiföreningen och ABF. Efter en inspirerande och bra dag ser vi fram mot den 26 mars 2026 och en fortsättning på de samtal som hölls under eftermiddagen. Anmälan till Mötesplats II Hjärnkraft Västerbotten är öppen. Inbjudan hittar du på www.hjarnkraft.se dels på startsidan och dels under Föreningar/Västerbotten. Se även nästa sida.

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

MÖTESPLATS II HJÄRNKRAFT VÄSTERBOTTEN 2026

INBJUDAN

**ANMÄLAN
ÄR ÖPPEN**

Alla är varmt välkomna till Mötesplats II Hjärnkraft Västerbotten 2026 på Medlefors folkhögskola. Antalet platser är begränsade men vissa föreläsningar livesänds. Länk skickas efter anmälan.

OM MÖTESPLATS HJÄRNKRAFT

Dagen är en fristående fortsättning på höstens Mötesplats Hjärnkraft Västerbotten. Syftet med dagen är att erbjuda en kreativ mötesplats, nå ut med kunskap, dela kunskap och erfarenheter samt inspirera till fortsatt samarbete.

Några av föreläsningarna kommer att kunna ses digitalt. Bland andra föreläser **Nils Malmström** om "Rekommendationer för en förbättrad vårdkedja för personer med traumatisk hjärnskada - Vad ska vi prioritera?". Dessutom **Lars Jacobsson** under rubriken "Samordning, vad är det? - Många menar olika saker" och **Anna Sundström** om "Utmaningen

KORT OM

- När:** Den 26 mars 2025 kl 9:00 - 16:30
- Plats:** Medlefors folkhögskola utanför Skellefteå. Vissa föreläsningar kan ses digitalt, se anmälan.
- Pris:** Kostnadsfritt. Stöd oss - bli gärna medlem <https://hjernkraft.se/stod-oss/bli-medlem/>
- Info:** Mejla frågor till: skelleftea@hjernkraft.se
- Anmälan:** Senast 18 mars via vårt formulär: <https://forms.office.com/e/jfaLU0bBhs>
eller via e-post till: skelleftea@hjernkraft.se

med hjärnskaderehabilitering i glesbygd".

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

MÅLGRUPP

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



ANMÄLAN

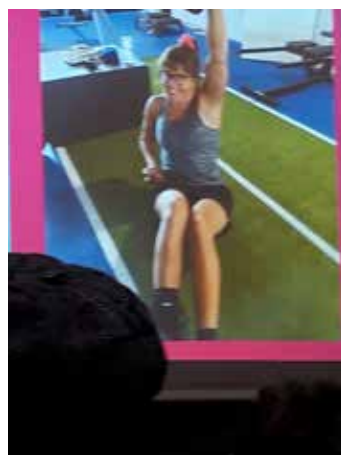
Senast den 18 mars via QR-koden.

Eller via e-post till: skelleftea@hjernkraft.se

Ange ditt namn, e-post, organisation, önskemål om specialkost, särskild anpassning, barn eller vuxengrupp och länk för livesändning.

Läs mer på hjernkraft.se under Föreningar/Västerbotten.





Hjärnträff går in i slutspurten

Efter en uppskattad spridningskonferens och med ett studiecirkelmateriale som snart finns i tryck fortsätter Hjärnträff nu med de sista aktiviteterna runt om i landet.

TEXT: MIMMI DARBO - mimmi.darbo@hjamkraft.se

Hjärnkrafts arvsfondsprojekt Hjärnträff är inne på sina sista månader. Projektiden har varit både spännande och givande, och just nu ligger fokus på att sprida materialet och förankra arbetet inför avslut.

Den 22 januari genomförde vi vår spridningskonferens på ABF-huset i Stockholm, som blev mycket uppskattad. På scen delade deltagare med sig av vad Hjärnträff har betytt för dem. Projektmedarbetarna Merian och Jane presenterade delar ur materialet. Kinne och Nicklas berättade om hur en idé växte till ett arvsfondsprojekt. Vilma, som kommer att fortsätta arbetet inom Hjärnkraft Stockholm tillsammans med Ann-Charlotte, höll ihop hela upplägget på ett fantastiskt sätt.

Parallellt har vi tagit fram en utbildning för studiecirkelledare i nära samarbete med ABF. Vi gör nu våra sista resor runt i landet för att påminna om att Hjärnträffs material snart finns i tryck. Materialet är utformat för att kunna användas både vid fysiska träffar och digitalt och kommer att finnas för beställning via Hjärnkrafts webbplats. Vi presenterar gärna materialet för alla som vill ta chansen att lära känna det innan projektet avslutas.

En av projekt Hjärnträffs sista aktiviteter genomförs i Karlstad, Värmland, i samband med en digital föreläsning om hjärntrötthet. Där finns möjlighet att möta oss från projektet, liksom Hjärnkraftaren Annelie Skog från Hjärnkraft Värmland.



Bilder från spridningskonferensen i ABF-huset i Stockholm.

FOTO: HJÄRNTRÄFF.



FOTO: DREAMSTIME

FÖRBUNDSSTÄMMA 2026

Nominera och motionera senast den 15 april 2026

I höst är det förbundsstämma, då ordförande, vice ordförande, ledamöter till förbundsstyrelsen och föreningsrevisor samt suppleant inför kommande tvåårsperiod ska väljas.

Du som medlem i Hjärnkraft är välkommen att nominera personer till Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts förtroendeposter. Förbundet eftersträvar en mix av kompetenser, personer med egen förvärvad hjärnskada, anhöriga och stödjande. Kunniga, engagerade, intresserade och såklart också tillfrågade.

Nomineringar ska vara valberedningen tillhanda senast den **15 april 2026**.



Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts valberedning vid ordförandekonferensen 2025.

SÅ NOMINERAR DU

Kontakta din lokal- eller länsförening och lämna din nominering. Föreningen har rutiner för hur nomineringen skickas vidare efter att nomineringen har behandlats.

Om det inte finns någon förening på din ort kan du nominera direkt till valberedningen via e-post till: valberedningen@hjarnkraft.se.

VALBEREDNINGEN BESTÅR AV

Elisabeth Segerdal, sammankallande, Göran Filander, Gun Ingvarsson, Jocelyne Kwizera och Christina Olofsson.

VILL DU PÅVERKA HJÄRNKRAFT?

Brinner du för en fråga och vill att Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft ska arbeta med den under de kommande åren? Skicka in en motion till förbundsstämman 2026. Gå via din lokal- eller länsförening eller motionera direkt till förbundet på info@hjarnkraft.se.

Motioner ska vara förbundet tillhanda **senast den 15 april 2026**.

Välkommen med din nominering och motion!



Så skriver du en **motion**

En motion till förbundsstämman behöver inte vara komplicerad. Det viktigaste är att vara tydlig, konkret och att motionen går att besluta om. Här får du en liten guide till hur du kan skriva motioner till Hjärnkrafts förbundsstämma 2026.

1. Välj ett ämne eller problem ("vad?")

Vad är det du vill förändra? En motion handlar oftast om:

- något du tycker att förbundet borde göra.
- något du tycker förbundet borde sluta göra.
- något du vill ändra i förbundets riktlinjer, arbete eller prioriteringar.

2. Ge bakgrund ("varför?")

Beskriv kort varför frågan är viktig. Detta avsnitt kan kallas *bakgrund* eller *motivering*.

Tips:

- Håll dig till fakta.
- Skriv kort och konkret.
- Undvik känslomässigt språk.

3. Formulera ett konkret förslag ("att-satser")

Detta är motionens viktigaste del. Här skriver du vilka beslut du vill att förbundsstämman ska ta. Varje "att-sats" kan bifallas (godkännas) eller avslås av förbundsstämman.

Exempel:

- att förbundet ska ta fram informationsmaterial om...
- att förbundet utreder möjligheten att...
- att förbundet ska verka för att...

En motion kan innehålla en eller flera att-satser.

4. Skriv under

Motioner bör vara undertecknade med namn och/eller förening.

5. Skicka in

Senast den 15 april ska motionen vara hos förbundskansliet. Innan dess ska din länsförening ges tillfälle att yttra sig över motionen. Om din lokal- eller länsförening håller med om motionen får den naturligtvis mer tyngd.

När länsföreningen har behandlat motionen skickas både motionen och yttrandet till förbundskansliet. Om det inte finns någon länsförening kan motionen skickas direkt till förbundskansliet.

Fem tips för att få genomslag

1. Skriv tydligt och undvik långa meningar.
2. Testa motionen på någon annan - "förstår du vad jag vill?".
3. En motion vinner ofta på att fokusera på *en* huvudfråga.
4. Prata med andra inom Hjärnkraft och var tillgänglig för att svara på eventuella frågor för att förankra motionen.
5. Undvik alltför detaljerade instruktioner - stämman beslutar *vad*, styrelsen löser *hur*.



Räddar **liv** vid trauma

Som liten tvingades hon fly. Idag räddar Elham Rostami liv i akuta situationer - och forskar för att förstå varför vissa hjärnskadade patienter återhämtar sig oväntat bra.

TEXT: CECILIA ODLIND FOTO: MARTIN STENMARK

Första intervjutillfället med Elham Rostami blir inställt. ”Jag är sångledaren jag måst win på operation”, skriver hon. Det är mobilens autocorrect som ställer till det i brådskan. Men jag kan lista ut att hon måste ställa in för att hon behöver operera akut. Det verkar gå undan när Elham Rostami är i farten, men så är hon också neurokirurg. En akutspecialitet där det kan bli mycket, mycket bråttom. Elham Rostami arbetar med traumatiska hjärnskador. 70 miljoner människor drabbas globalt varje år. Det kan handla om trafikolyckor, misshandel eller idrottsolyckor. För små barn och äldre så är det oftast fall som orsakar skadan.

Idag finns inga specifika läkemedel att ge till dessa patienter. Intensivvårdens mål är att optimera de fysiologiska förhållandena för kroppen och hjärnan för att förhindra sekundära skador och rädda den hjärna som fortfarande går att rädda.

Hur det går för en person som drabbas av en hjärnskada är väldigt olika, berättar hon när jag har fått en ny intervjutid.

– Man kan få samma typ av skada, men klara sig olika bra. Vissa patienter förväntar man sig ska bli svårt funktionsnedsatta. Men så kommer de tillbaka och är helt fantastiskt återställda. Hur det kan komma sig försöker jag förstå i min forskning, säger Elham Rostami.

Genom att samla in väldigt mycket data under tiden patienterna är på sjukhuset och under uppföljningar hoppas forskargruppen förstå vilka faktorer som kan gynna återhämtningen. Till sin hjälp har de data från patienten, populationsregister och AI som verktyg för att analyseras stora datamängder.

BEHANDLINGEN EFTER EN HJÄRNSKADA påverkar hur det går för patienten och detta har visat sig variera mycket i landet.

– I vår forskning har vi sett att faktorer som exempelvis kön, utbildning och var du bor påverkar vilken rehabilitering du får i Sverige. Hur stor andel av patienterna som erbjuds rehabilitering efter att de skrivs ut från akuta fasen i intensivvården varierar stort om de bor i glesbygd jämfört med storstad. Patienter som bodde utanför städer hade upp till 40 procent lägre chans att få rehabilitering. Det är ju såklart ett ojämlikhetsproblem som

vi måste jobba med. Det är också något vi behöver ta i beaktande i våra analyser, säger Elham Rostami.

Hennes studier har också visat att personer som drabbas av huvudskada ofta är sjukare redan innan.

– Jämfört med sina syskon och med kontroller i hela svenska populationen är dessa individer något sjukare och de använder lite mer läkemedel, säger hon.

ATT STUDERA MÄNSKLIGA HJÄRNER kan vara svårt, fokus i det akuta skedet är ju att rädda all funktion som går att rädda. Forskarna tar därför även hjälp av djurmodeller. Möss med olika genetiska varianter kan ge svar om vilka gener som eventuellt kan påverka utfallet.

– Forskning visar att cirka 25 procent av utfallet beror på den genetiska variationen. Vi har kunnat se stark effekt av en gen som kodar för BDNF, ett protein i hjärnan som stimulerar synapsbildning och cellöverlevnad, säger Elham Rostami.

Det är dock inte alltid det går att överföra slutsatser från möss till människor. De flesta behandlingsstudier som har varit framgångsrika hos gnagare har tyvärr inte gett samma resultat hos människor.

– Det finns en unik studie gjord av Niklas Marklund, nu professor i Lund, där man i samband med operation av patienter med traumatiska hjärnskador tog en liten bit av hjärnan och studerade hur den svarade på en skada. När vi har jämfört med våra preliminära resultat på möss såg vi att det fanns stora skillnader, berättar hon.

Därför har Elham Rostami även ett projekt tillsammans med forskaren Carl Sellgren Majkowitz vid institutionen för fysiologi och farmakologi, Karolinska institutet, där de transplanterar in mänskliga organoider, alltså en slags odlade minihjärnor i råttthjärnor. Det ger dem möjlighet att i en experimentell miljö undersöka hur mänskliga nervceller svarar på en skada och hur detta skiljer sig från råttthjärnor. I modellen kan de också testa olika typer av behandlingar och mäta cellöverlevnad och synapsbildning. Alltså hur cellerna kan skapa nya kontakter. De undersöker också det inflammatoriska svaret, hur ärrbildning sker och nivåerna av olika ämnen som kan påverka.

– Målet är att hitta individuellt anpassade läkemedelsbehandlingar.

Under de senaste 10–15 åren har allt fler kvinnor valt att bli neurokirurger i Sverige. Även om utvecklingen går åt rätt håll är det fortfarande en liten andel kvinnor i yrket både här och internationellt. I länder som USA och Storbritannien är det fortfarande bara omkring fem till tio procent som är kvinnor.

– Det leder till många stängda rum och gör det svårare att hitta mentorer. Jag brukar säga att neurokirurgin är en av de sista dinosaurierna som behöver förändras, säger Elham Rostami.

Nyligen valdes Elham Rostam till ordförande för sektionen för neurotrauma i The European Association of Neurosurgical Societies, EANS.

– Det var första gången en kvinna valdes till ordförande. Det är ett litet steg. Men det kan leda till förändring på sikt, säger Elham Rostami.

I SVERIGE FINNS DET BARA RUNT HUNDRA neurokirurger. Det är en krävande specialitet där man ofta ställs inför svåra medicinska beslut. Att avgöra om en behandling ska fortsätta eller avslutas hör till vardagen och kräver både kunskap och ödmjukhet inför människans sårbarhet. Det är en påminnelse om vilket stort ansvar yrket innebär.

– Att vara neurokirurg är lite som en livsstil på något sätt. Du måste verkligen gilla jobbet för att orka arbeta så många extra timmar och obekväma tider. Du kan ju inte säga ”nu går jag hem” mitt i en operation, säger Elham Rostami.

Kan forskningen nästan bli som en paus för dig?

– Ja, jag tror faktiskt inte att jag hade klarat mig helt utan forskningen. För jag tycker att det är så extremt roligt. Min man brukar säga att forskningen är min hobby. Att få söka svaren på alla frågor som gnager i hjärnan, det är tillfredsställande, säger hon.

NÄR ELHAM ROSTAMI VAR SJU ÅR flydde hon och hennes familj sitt hemland Iran på grund av Iran-Irak-kriget. Det var en lång och mödosam tid innan de kom till Sverige och Sunne stugcenter.

– Alla här var så otroligt snälla. Vi fick lära oss att åka skridskor och spela piano och göra utflykter i skogen. Jag blir fortfarande lycklig varje gång jag känner doften av skog, berättar hon.

Men tiden på flykt var tuff. Elham Rostami tror att det påverkat henne mycket.

– Mina föräldrar har alltid sagt till mig och mina syskon att det är viktigt med utbildning och att vi aldrig får ge upp. Jag tror det gör någonting med en, man känner hela tiden att man måste ta vara på alla möjligheter som ges.

DET ENGAGEMANGET OCH DRIVKRAFTEN att bidra till samhället märks också i hennes arbete utanför forskningen. Elham Rostami är vice ordförande i Sveriges unga akademi där hon jobbar mycket med frågor som gör forskningspolitik, dialog mellan vetenskap och samhälle, kommunikation och förtroende för forskning.



– Det är så jag tror man kan göra samhället motståndskraftigt, att man försöker hålla fast i en gemensam verklighetsuppfattning som är förankrad i vetenskapen, säger hon.

Tidigare publicerad i Karolinska Institutets populärvetenskapliga tidning Medicinsk Vetenskap nr 4, 2025.

ELHAM I KORTHET

Namn: Elham Rostami.

Titel: Docent i neurokirurgi vid institutionen för neurovetenskap, Karolinska Institutet. Neurokirurgi vid Akademiska sjukhuset i Uppsala.

Ålder: 46.

Familj: Man och två döttrar, 7 och 10 år.

Så kopplar jag av: Tränar, plockar svamp och spelar schack med mina döttrar. Och tecknar porträtt och ibland illustrationer till egna vetenskapliga publikationer.

Förebild: Min mamma. Hon är en stark person som gått igenom väldigt många svåra upplevelser men som ändå behåller en hoppfull framtidssyn. När man träffar henne känner man att allt kommer bli bra.

Motto: Aldrig ge upp. Ibland kanske man ska göra det men jag är envis.

Bästa forskaregenskap: Jag har många idéer!

Landet runt Gävleborg



Bättre väder vid detta fototillfälle.

Gävle fyller 35 år som länsförening

I december bjöd Hjärnkraft Gävleborg sina medlemmar på julbord på Kungsholmen, Segersta. I år slog vi på stort eftersom vi också firade 35 år som länsförening.

Kungsholmen är en vackert belägen anläggning på en liten ö i Ljusnan. Vädret var sämsta tänkbara, regn och blåst, men 19 personer samlades för att njuta av deras julbord.

Vi serverades glögg och sedan var det dags för julbord, med många lokala råvaror. Vi fick ett eget rum, där lottade vi ut presentkort och delade ut tröjor, mössor och kassar med Hjärnkraft-logotyp.

En pärm med gamla klipp, foton med mera från tidigare år vandrade runt bland medlemmarna.

Efter några trevliga timmar var det dags att bege sig ut i rusket, men alla verkade glada och nöjda.

TEXT OCH FOTO: KARIN SJÖHOLM



Landet runt Stockholm



Oskar och Helga sjunger "Regn hos mig" med Orup.

Karaokekväll med unga vuxna

Vi på Hjärnkraft Stockholms län har köpt in en karaokemaskin och den invigdes på en av våra träffar för unga vuxna. I början var det lite trevande men vartefter kvällen gick blev det fler och fler som ville sjunga.

Det slutade med att alla deltagarna hade sjungit minst en låt var. Det var svårt att sluta när vi väl kommit i gång och kvällens sista låt blev allsång på skånska med "Oh Boy" av Peps Persson. Feedbacken efter träffen lät inte vänta på sig och önsknings om en repris var unison, det här gör vi om fler gånger!

TEXT OCH FOTO: ANN-CHARLOTTE ANDERSSON
ann-charlotte.andersson@hjärnkraft.se



Sebastian försöker hinna med i "Bara bada bastu" med Kaj.



John och Linn i en duett till Miriam Bryants "Ett sista glas".



Leo ger sig hän till Iron Maiden.

Landet runt **Göteborg****Dag-Ingens quiz - alltid lika kul**

Dag-Ingens Quiz brukar alltid vara lärorika och roliga! Inget undantag den här gången heller!

Bilder och frågor med historisk Göteborgsprägel. Tänk att Göteborg först låg på Hisingen men blev nedbränt av danskarna år 1611. Gustav den II Adolf grundade ju år 1621 vår nuvarande stad.

Stort tack till Dag-Inge - vi ser redan fram emot nästa gång!

TEXT OCH FOTO: LENNART LUNDÉN

Landet runt **Alingsås****Julträff i Alingsås**

Kaffedoft, Mandelmans jullåt och bjällerklang höjde stämning på Hjärnkrafts julträff.

Vi möttes av julgran och dukat bord. Med hjälp av Mandelmans ”nya” jullåt och bjällerklang från en gammal hästbjällra skapades julstämning! Därefter intog vi underbara julsmörgåsar samt en hemmagjord lingonkaka och till detta smakade kaffet gott.

TEXT OCH FOTO: ÅKE-INGVAR

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

Landet runt **Borås**



Grötfest med rullstolsdans i Borås

Årets första happening i januari



Med Hjärnkraft Borås var det sedvanlig grötfest på Lönnen. Ett 30-tal personer hade samlats och bjöds på mycket god gröt och smörgås.

Liksom förra året underhöll Kenneth Holmström med sitt saxofon- och klarinettspel. Han fick i gång allsång för att inte tala om trängseln på dansgolvet. Alla stilar förekom och naturligtvis även rullstolsdans. Stämningen var härlig. Kaffe och tårta serverades. Försäljning av lotter var intensiv och vid dragningen var det många som vann, eller inte vann.

Vi tackar för en härlig fest och stort tack till deltagarna, kökspersonalen, musikern och oss sångare och dansare!

TEXT OCH FOTO: ULRIKA BOHL

NOTERAT



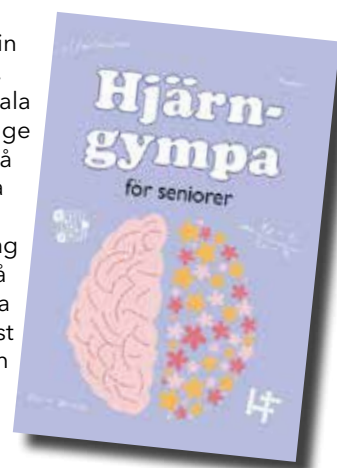
Hjärngympa för seniorer

Boken Hjärngympa för seniorer tar inte bara upp fysiska aktiviteter. Den kan nog också vara till nytta för de som inte hunnit bli seniorer än.

Författaren Stefan Ekberg dyker in i ämnen som hjärnans plasticitet, kostens betydelse, vikten av sociala aktiviteter, vikten av sömn för att ge hjärnan vila förutom att ge tips på övningar som kan stimulera olika delar av hjärnan.

I slutet av boken ges också förslag på praktiska övningar och tips på hur man kan skapa sin personliga hjärnträningsplan. Och, inte minst viktigt, hur man kan följa upp och utvärdera sin hjärngympa.

På en stor nätbokhandel finns en del av boken att smygläsa för den som vill ha ett smakprov.



TEXT: KERSTIN ORSÉN

ANNONS



Det handlar om dig!

På väg...igen

kurs för dig med
förvärvad hjärnskada

Läs mer om våra kurser på

furuboda.org

FURUBODA 
Folkhögskola



KLURINGAR

TESTA DIN LOGIK MED VÅRA PREMIÄRKLURINGAR. BERÄTTA GÄRNA VAD DU TYCKER OM DEM? ÄR DET FÖR LÄTT? FÖR SVÅRT? MEJLA OSS PÅ: INFO@HJARNKRAFT.SE LYCKA TILL!



HJÄLP BARNEN HITTA
vägen till återvinningsstationen.

LOGIK MED TÄNDSTICKOR



$$2 + 9 = 5$$

$$8 - 5 = 1$$

$$6 + 8 = 6$$

Ta bort 1 tändsticka i varje rad för att göra talet korrekt.

$$3 - 2 = 7$$

$$4 - 5 = 9$$

$$9 - 6 = 2$$

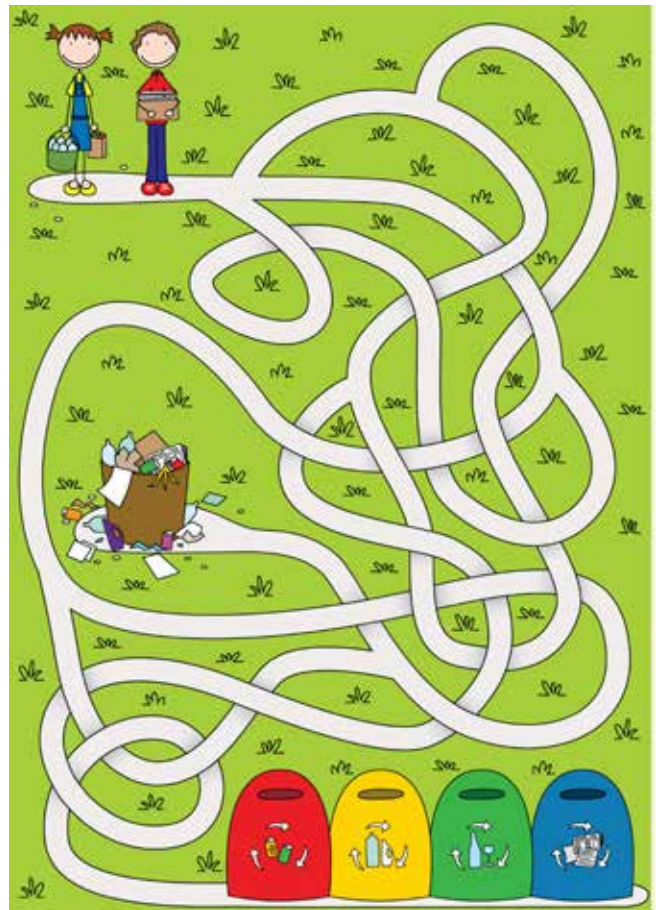
Lägg till 1 tändsticka i varje rad så att talet blir korrekt.

$$6 - 3 = 8$$

$$8 - 1 = 2$$

$$7 + 0 = 9$$

Flytta 1 tändsticka i varje rad så att talet blir korrekt.



SUDOKU

Målet med Sudoku är att fylla rutornamed siffror där varje rad, kolumn och 3x3 kvadrat innehåller alla tal från 1 till 9.

	5		9		8	1	7	
9		6			4	3		2
		2	7	3		5	4	9
2	4		6		5	7	1	
7		5			3			4
	6		4	7		8	2	5
4		7	3		1			8
	3		5		7	2		1
5		1	8	6		4		7

KLURINGAR: DREAMSTIME

DU HITTAR LÖSNINGAR PÅ SIDAN 38.



I **webbutiken**

Hjärnkrafts skrifter

NÄR LIVET FÖRÄNDRAS ...



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 förvärvad 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.



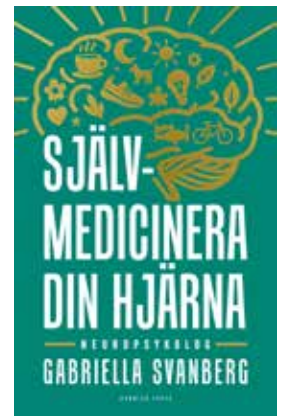
Hjärnskedeförbundet
HJÄRNKRAFT

BOKTIPS

Självmedicinera din hjärna

Lika bra att skriva det på en gång: Författaren menar inte att någon ska sluta ta mediciner som är utskrivna av läkare för att istället följa råden i boken.

Titel: Självmedicinera din hjärna
Författare: Gabriella Svanberg
Utgiven av: Bonnier Fakta.
Utkom: Januari 2026



Författaren skriver också ett förtydligande om att boken främst vänder sig till den som har mer vardagliga upp- och nedgångar i livet. Om man har större svårigheter bör man söka hjälp via vårdcentralen. - Det går att påverka hur man bland annat mår, tänker, känner och presterar om man förstår mer hur hjärnan fungerar. Det säger Gabriella Svanberg psykolog och specialist i neuropsykologi som skrivit den nytkomna boken om hur man självmedicinerar sin hjärna.

HON HAR DELAT IN BOKEN i sex kapitel, eller mediciner, som hon själv skriver. De sex medicinerna är hacka dina signalsubstanser, reglera ditt nervsystem, optimera din sömn, styr ditt fokus, nudging - gör det lätt att göra rätt och slutligen träna din psykologiska flexibilitet.

Gabriella Svanberg tipsar också om hur man kan "lura" hjärnan att saker inte är så allvarliga eller farliga. Och skriver att "Det kanske största genombrottet i

modern hjärnforskning är just detta: att våra vardagsval kontinuerligt formar hjärnan - ögonblick för ögonblick."

PÅ INSTAGRAM FÖRKLARAR Gabriella vad boken innehåller:

"Jag har valt de områden jag både läst mycket forskning om, upplevt ha stor inverkan i mitt eget liv och i mina klienter/patienters liv. Det är en samling "mediciner" och nycklar som är enkla, gratis, hjälpande och har noll biverkningar. Det handlar helt enkelt om hur vi kan ta hand om vår hjärna, skapa bästa förutsättningar för att vara motiverade, må bra och vara hållbara."

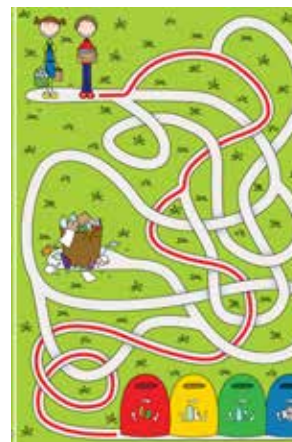
Boken är fullproppad med råd och många känner vi igen från andra sammanhang men här är de samlade under rubriker som förklarar varför råden är bra. Boken innehåller också en generös källhänvisning för den som vill veta mer om den vetenskapliga evidensen för alla råd.

TEXT: KERSTIN ORSÉN



LÖSNINGAR

R	I	M	S	T	U	G	O	R	J	E	H	U
A	D	A	M	S	D	R	A	K	T	F	Ö	L
N	E	S	A	D	R	Ä	A	E	K	B	O	R
N	A	R	R	A	S	T	O	R	G	O	R	G
A	S	L	Ä	D	E	R	K	O	A	A	A	A
K	I	L	T	B	J	Ö	R	N	I	D	E	N
A	S	K	A	K	A	K	O	R	L	E	D	S
P	E	P	P	A	R	K	A	K	O	R	E	K
S	R	I	L	A	N	K	E	S	A	I	N	U
S	A	L	A	D	Ä	D	R	A	P	R	A	L
A	T	O	H	O	S	T	A	N	I	B	O	
M	A	R	S	I	P	A	N	G	R	I	S	A
M	N	O	N	E	V	Ö	E	N	N	E	N	
A	D	V	E	N	T	S	T	J	Ä	R	N	A
N	A	X	I	N	T	Ö	Ä	I	S	I	S	
K	N	A	P	P	D	R	A	G	S	P	E	L
O	T	T	O	M	A	N	A	U	L	R	I	K
M	I	D	F	A	R	I	N	E	N			
S	N	Ö	R	E	M	M	A	R	A	R	A	
T	O	M	T	E	L	U	V	A	I	S	A	S



3	5	4	9	2	8	1	7	6
9	7	6	1	5	4	3	8	2
8	1	2	7	3	6	5	4	9
2	4	9	6	8	5	7	1	3
7	8	5	2	1	3	9	6	4
1	6	3	4	7	9	8	2	5
4	2	7	3	9	1	6	5	8
6	3	8	5	4	7	2	9	1
5	9	1	8	6	2	4	3	7

$2 + 3 = 5$	$9 - 2 = 7$	$5 + 3 = 8$
$8 - 5 = 3$	$4 + 5 = 9$	$8 - 7 = 1$
$6 + 8 = 14$	$8 - 6 = 2$	$1 + 8 = 9$

Stort tack för alla lösningar. De tre först öppnade rätta lösningar får Sverigelotter.

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

Niklas Hamström ☎ 076 - 898 54 32
✉ ostergotland@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 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 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

HELA DENNA SIDA ÄR EN ANNONS FÖR DIN FÖRLÄNGDA ARM

Anki, vd på Din Förlängda Arm, har en son med funktionsvariation: ”Idag är jag manualen för andra”



Anki Sandberg, vd
på Din Förlängda Arm.

FOTO: CONTENT STUDIO/NTM MEDIA

DIN FÖRLÄNGDA ARM

När Anki Sandbergs andra barn föddes med ett allvarligt hjärtfel, som resulterade i syrebrist och därefter en hjärnskada, blev livet kaos. I dag driver hon assistansbolaget Din Förlängda Arm och brinner för att hjälpa andra i samma sits.

– Jag visste inte vad jag skulle göra. I dag är det jag som är manualen för andra, säger hon.

Ann-Cathrine Sandberg från Luleå – läste ekonomi, jobbade som croupier och hade en idé om att bli inredningsarkitekt när hon i oktober 1994 födde sitt andra barn, Sylvester.

– Det var en söndag, jag tror klockan var 17 minuter över 18. När han föddes var han blå om läpparna. Hans pappa är mörk och de sa att det var därför. Jag var orolig, han hade också ett knarrande ljud när han andades.

Anki, som ju fött barn tidigare, kände att något var fel. Nattsköterskan som gick på sitt skift klockan 21 bestämde sig för att åka till dövarande länsjukhuset i Boden med barnet för säkerhets skull. Hon kom tillbaka utan barn. I ambulansen hade andningen slutat att fungera och på plats i Boden konstaterades ett allvarligt hjärtfel. När Anki fick höra detta

var Sylvester redan på väg med ambulansflyg till Lund.

– De sa till mig att det inte är någon idé att boka min resa ner innan vi vet att barnet överlevt transporten. Han var i så dåligt skick.

Sylvester överlevde och Anki tog sig snabbt ner till Lund. I två veckor väntade man på att pojken skulle bli stabil nog för en operation. Till slut gick det inte att vänta längre, chansen att han skulle överleva var 50 procent. Och det gjorde han – hjärtoperation blev mycket lyckad. Men tiden utan syre hade skadat ena hjärnhalvan.

Sylvester och Anki blev kvar på sjukhuset i Lund i flera månader. Som många andra föräldrar med barn som har en funktionsvariation så levde Anki på vårdbidraget, numera omvårdnadsbidraget, från Försäkringskassan.



FOTO: CONTENT STUDIO/NTM MEDIA

Hon jobbade också extra med att sälja abonnemang på lokaltidningen. Allt kretsade kring Sylvester, att studera eller ha ett vanligt jobb var omöjligt.

– Men jag hade goda vänner som jobbade i ett assistansbolag som tyckte att jag skulle söka assistans för Sylvester vilket jag gjorde. När jag började jobba som assistent åt mitt barn kände jag ett inre lugn, säger hon och reflekterar: – Många är rädda att ansöka om assistans av rädsla för att förlora sitt omvårdnadsbidrag, men det behövs inte. Man kan ansöka om personlig assistans och sedan välja hur man vill gå vidare när beslutet kommer. Precis som Anki gjorde kan man själv vara assistent åt sitt barn, om det känns svårt att anställa någon annan.

2003 förändrades livet ännu en gång. Peter Näslund, som precis var i uppstarten av assistansbolaget Din Förlängda Arm, såg Ankis driv och bad henne bli en del av företaget. Hon tackade snabbt ja och blev efter några år vd. När Peter gick bort 2012 tog Anki över bolaget tillsammans med hans dotter. Idag består teamet av många som själva har barn med funktionsvariationer och kan guida andra i samma situation.

Flera anställda på Din Förlängda Arm har barn med funktionsvariationer. På bilden ser vi mammorna Mathilda Wårell, Anki Sandberg, Carina Sandberg och Emma Persson tillsammans med sina barn Ludwig Wårell, Sylvester Sandberg, Sandra Sandberg och Isak Persson.

– Vi är spindeln i nätet för många föräldrar och vi hjälper dem genom livets alla slussar. Det är mycket som man inte får reda på om ingen aktivt berättar. Vad är det som driver Anki att fortsätta hjälpa? Den frågan behöver hon inte fundera över särskilt länge. – När man ser hur andra får det bra, det gläder mig. Jag fick någon glöd för det här. Efter allt med Sylvester.

 **Din Förlängda Arm**
Personlig Assistans

Telefonnummer: 0920-155 10
Öppettider: 8.00–17.00 (helgfri vardag)
Stängt för lunch kl. 12.00–13.00
Adress: Skutgatan 2 i Luleå

Skanna QR-koden
eller knappa in
www.dfarm.se
för att läsa mer.

