

HJÄRNMKRAFT

3-2026

Utgives av Hjärnskaedeförbundet Hjärnkraft

www.hjarnkraft.se

TEMA:

ARBETE OCH STUDIER

- KOMVUX som anpassad utbildning
- Folkhögskola - en väg vidare
- Kan ekonomin gå ihop?
- 8 tips - när Försäkringskassan vill utreda vad du klarar

Forskning

25 ÅR MED
HJÄRNSKADE-
KOORDINATO-
RERNA

Sid XX

TÄNK EFTER FÖRE

TRAUMATISK HJÄRNSKADA:

Inte längre mild, måttlig eller svår?

INBJUDAN WEBBINARIUM 2026-11-24

VAD HÄNDER 10, 20 ELLER 30 ÅR EFTER EN HJÄRNSKADA?

Hur påverkas hälsa, arbete, relationer och livskvalitet många år efter en hjärnskada? Vad säger forskningen och vilka erfarenheter har personer med egen erfarenhet?

Varmt välkommen till Hjärnkrafts webinarium den 24 november 2026 om att leva länge med förvärvad hjärnskada.

Många frågor uppstår först flera år efter skadan. Vissa svårigheter kan förändras över tid, nya utmaningar kan uppstå och behoven av stöd och rehabilitering ser ofta annorlunda ut än under de första åren.

OM WEBBINARIET

Du möter forskare och personer med egen erfarenhet som delar kunskap, erfarenheter och framtidsperspektiv. Ur programmet:

- När spelar åldern roll?
- Rehabilitering efter traumatisk hjärnskada
- "Det skulle aldrig gå. Men det gjorde det."

KORT OM WEBBINARIET

När: 24 november 2026 kl 13:00 - 16:00
Plats: Online, länk mejlas efter anmälan.
Pris: 350:-, gratis för dig som är eller blir medlem i Hjärnkraft. ([Bli medlem här](#)).
Mer info: info@hjernkraft.se eller 08-447 45 30
Anmälan: Senast den 22/11 via qr-koden eller <https://forms.cloud.microsoft/e/t3RfxDnMXb>



WEBBINARIET RIKTAR SIG TILL

Personer med förvärvad hjärnskada, närstående, vård- och rehabiliteringspersonal samt andra som vill förstå mer om livet långt efter en hjärnskada. Även beslutsfattare, journalister och studerande är varmt välkomna.

Programmet i sin helhet finns på www.hjernkraft.se under Aktuellt där du också når anmälningsformuläret.

OM HJÄRNMKRAFT

Hjärnkraft arbetar för att personer med förvärvad hjärnskada ska få mycket god rehabilitering och stöd i sitt dagliga liv samt att närstående ska få stöd och information. Fler behöver individanpassad och kvalitetssäkrad hjärnskader rehabilitering och det behövs nationella riktlinjer för traumatisk hjärnskada samt hjärnskadekoordinatörer i samtliga regioner.



INNEHÅLL #3

FOTO: PIXABAY



04 LEDARE - Vad är det som gäller efter din förändringsresa?

06 NOTERAT Nyheter i korthet.

08 VARDAGSPUSSLET

Del 3. Linnea Samuelsson berättar.



10 SYREBRIST

När hjärtat stannade om och om igen förändrades livet.

13 HJÄRNPUNKTEN

Firar tioårsjubileum.

TEMA ARBETE OCH STUDIER

14 KOMVUX SOM ANPASSAD UTBILDNING

16 FOLKHÖGSKOLA

Tips om kurser med hjärnskadeinriktning.

18 EKONOMI

Hur klarar man ekonomin vid studier.

20 8 TIPS NÄR AF VILL UTREDA VAD DU KLARAR

24 TRAUMATISK HJÄRNSKADA

Forskare föreslår ny klassificering

30 TÄNK EFTER FÖRE

Hjärnkrafts kampanj inför Hjärnskadedagen

34 NAVET

Samarbete inom Hjärnkraft

38 ... LANDET RUNT



40 KLURINGAR

Lösningar på sidan 42.

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

Arbete och studier
Foto: Dreamstime.

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 3 1/9 24/9

nr 4 2/11 7/12

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

Vad är det som gäller efter din förändringsresa?

Vad drömde du om att bli när du var liten? Själv ville jag bli journalist eller författare. Jag var ivrigt påhejad av min fröken på lågstadiet och av föräldrarna. Men inte blev jag vare sig det ena eller det andra. Visserligen har jag skrivit ganska mycket, men journalist kan man inte kalla mig ändå.

Någon hade stora drömmar för sina barn. Fotbollsproffs kanske? Eller forskare? Barnet själv hade andra idéer och blev undersköterska utan minsta sportintresse. Men blev lyckligt ändå.

Så här tror jag många har haft det. Man hade en dröm. För sig själv eller för sina barn. Det blev inte riktigt som man hade tänkt sig men det blev rätt bra ändå.

För andra blev det precis som man har tänkt sig och sen ändrades allting av någon ödets nyck.

FÖR OSS I HJÄRNKRAFT HANDLAR FRÅGORNA om att en förvärvad hjärnskada ger livet en ny bana. En sämre? Nej, det måste de inte alls bli. Men annorlunda.

Får man en svår hjärnskada och hamnar i personkrets två, som innebär att man bedöms ha en begåvningsmässig funktionsnedsättning, har man rätt till daglig verksamhet. Men för de flesta är det inte alls aktuellt. Istället får man kämpa på med det man höll på med, kanske med många och långa sjukskrivningar på grund av att man inte orkar som tidigare, eller ändra yrkesbana.

PÅ WEBINARIET SOM HJÄRNKRAFT HÖLL om utbildning och arbete efter en skada berättade vår styrelseledamot

ANNA BARSK
HOLMBOM



FOTO: PIXABAY.

Emmi Trygg om hur hon fick ändra sina tankar om framtiden efter att ha blivit påkörd. Hon ville bli jurist men insåg att det hade hon inte orkat. Istället genomgick hon både en utbildning och fick senare arbete som arbetsterapeut. En riktigt stor applåd till henne!

EN VIKTIG SAK hon berättade var att hon under en period försökte alldeles för mycket. Så mycket att hon gick in i väggen och efter det blev hennes hjärntrötthet mycket sämre. En lärdom som fler än hon borde dra nytta av. Alla blir trötta av att gå in i väggen, men den som redan har hjärntrötthet drabbas naturligtvis mycket hårdare.

När livet tar en med på en sån där förändringsresa är det viktigt att man vet vad som gäller ekonomiskt och på andra sätt. Det finns en rad olika stöd att få. Det handlar både om att få prova på olika arbeten, att få information om vilka utbildningar som finns och att få ekonomiskt stöd beroende på vad man väljer.

PÅ TAL OM VAL är det snart dags för Hjärnskadedagen, den 26 oktober. Varför jag skriver att det handlar om val är att vi alla har ett sådant att göra varje kväll vi går ut. Vi kan välja att bära reflex eller inte. Vi kan välja att synas eller inte. Jag hoppas att alla väljer att synas! Jag hoppas också att alla våra föreningar väljer att

uppmärksamma dagen, till exempel genom att dela ut reflexer och sprida kunskap. Självt kommer jag att åka till Umeå för att vara med på deras konferens. Om det inte ordnas en konferens i er förening kan ni också delta i Umeå genom att delta via länk. Ni kanske kan träffas några stycken tillsammans och titta?

UTÖVER STUDIER OCH ARBETE och aktiviteter kring hjärnskadedagen handlar det här numret om flera spännande frågor. Jag hoppas framförallt att du läser våra medlemmars personliga berättelser och kanske blir inspirerad att själv skriva något också.

Hör av dig med din berättelse. Om du tycker det är svårt att skriva så hjälper vi dig gärna. Vi tror på att de egna erfarenheterna är det som ger mest till medlemmarna. Bara den som har gjort en resa kan berätta om den.

Tillsammans kan vi göra skillnad!

Anna Barsk Holmbom
Hjärnskadedeförbundet Hjärnkrafts förbundsordförande

NOTERAT

Hjärnkraft välkomnar ny rehabiliteringsstrategi

Hjärnkraft välkomnar regeringens nationella strategi för rehabilitering och habilitering 2026-2030. Men nu är det också dags för rätt rehabilitering oavsett postnummer.

Att överleva en sjukdom eller skada är bara början. För många människor med förvärvad hjärnskada är tillgång till rehabilitering avgörande för att kunna återfå funktion, självständighet, delaktighet och livskvalitet.

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft ser positivt på att strategin lyfter viktiga områden som patientdelaktighet, kompetensförsörjning, kunskapsstyrning och jämlik tillgång till hjälpmedel. Det är frågor som våra medlemmar länge har efterfrågat.

– Den nationella strategin är ett viktigt steg i rätt riktning som Hjärnkraft välkomnar, säger Anna Barsk Holmbom, Hjärnkrafts förbundsordförande.

Samtidigt varierar fortfarande tillgången till rehabilitering beroende på var i landet man bor. Många personer med hjärnskada beskriver bristande uppföljning, långa väntetider och svårigheter att få tillgång till samordnade insatser även långt efter den akuta vården.

Nu blir det viktigt att strategins mål omsätts i konkret handling. Ingen ska behöva gå miste om den rehabilitering som behövs för att leva ett självständigt och meningsfullt liv.

– Orden behöver följas av handling så att personer med förvärvad hjärnskada får tillgång till den rehabilitering, uppföljning och de hjälpmedel som krävs oavsett var i landet de bor. Rehabilitering är inte en kostnad, det är en investering i människors självständighet och delaktighet. Hjärnkraft ser fram emot att följa arbetet och bidra med patienters och närståendes erfarenheter för att stärka framtidens rehabilitering, kommenterar Anna Barsk Holmbom.

TEXT: KERSTIN ORSÉN kerstin.orsen@hjernkraft.se



Vägen till bättre hjärnskadevård

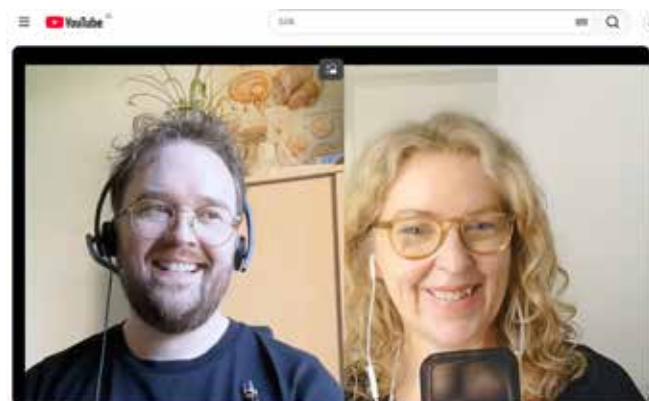
Hur fungerar rehabiliteringen efter en förvärvad hjärnskada, och vad behöver förändras för att fler ska få rätt stöd? Hjärnkrafts nya intervjuserie på Youtube, "Vägen till bättre hjärnskadevård", belyser hjärnskaderehabiliteringen ur flera perspektiv.

I serien medverkar psykologen och doktoranden **Nils Malmström**, Stroke- och hjärnskadevägledaren **Annika Fryxell Westerberg** samt Hjärnkrafts förbundsordförande **Anna Barsk Holmbom**. De berättar om vårdens brister, patienternas erfarenheter och vägen mot en mer sammanhållen och jämlik hjärnskadevård.

Intervjuerna har tagits fram i samarbete med podden Min j*vla hjärna och finns på Hjärnkrafts YouTube-kanal.

TEXT: LISA PERNBRINK THOMPSON

lisa.thompson@hjernkraft.se



Ny vård för hjärnskada och hjärnskänning - vad innebär vårdförloppet?

Kan bättre blodstillning minska hjärnskador efter svåra olyckor?

När en person drabbas av en allvarlig traumatisk hjärnskada är det inte alltid bara själva olyckan som avgör hur det kommer att gå. Skadan kan fortsätta att utvecklas under de första timmarna och dygnet efter traumat. En allvarlig komplikation är fortsatt blödning inne i hjärnan.

Nu ska en stor internationell forskningsstudie försöka besvara en hittills obesvarad fråga: Hur ska blodets förmåga att levera sig bäst regleras efter en svår hjärnskada för att minska risken för ytterligare skador?

Studien heter FITCH – *Factorial Investigation of Thresholds for Coagulation Hemostasis in TBI*. Målet för FITCH är att kunna förhindra att en hjärnskada som redan inträffat blir ännu värre och att minska långvariga konsekvenser av traumatiska hjärnskador.

FITCH är en internationell multicenterstudie och planeras omfatta närmare 2 500 vuxna patienter med måttlig till svår traumatisk hjärnskada.

Samtliga svenska universitetssjukhus har visat intresse för studien och etikgodkännande finns för hela Sverige.

TEXT: MATS JANSSON
mats.jansson@hjärnkraft.se



FOTO: PIXABAY.



HJÄRNTRÄFF

Nya grupper på G

Under hösten startar nya grupper, bland annat i Stockholm och förhoppningsvis i Gävle. Kika gärna på våra nya sidor på webben om Hjärnträff.

Träffarna finns både lokalt och digitalt. Läs mer om Hjärnträff och hur du kan delta på hjärnkraft.se. Du hittar sidorna under Aktuellt.

ANNONS

Fysisk och kognitiv träning i kombination av skapande i ateljé

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

Dalagatan

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

AL-gruppen

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

frösunda.
OMSORG

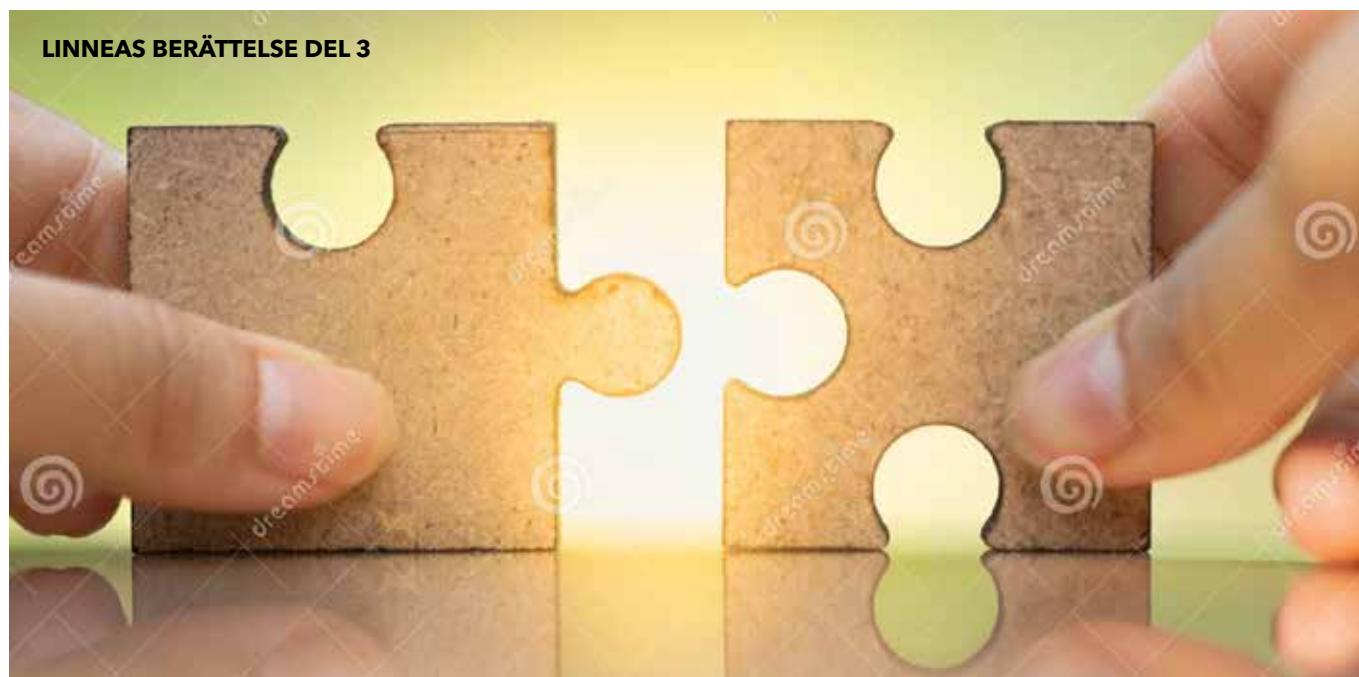


FOTO: DREAMSTIME

HJÄRNTRÖTHET

Vardagspusslet med funktionsnedsättning

Linnea lever med en osynlig funktionsnedsättning som inte uppfattas av hennes omgivning, men som genomsyrar hela hennes vardag. Funktionsnedsättningen är neurologisk och kallas även för hjärntrötthet.

TEXT: LINNEA SAMUELSSON

För den som lever med hjärntrötthet kräver även enkla saker i vardagen planering, struktur och återhämtning. Här handlar det om vardagspusslet och hur livet behöver anpassas efter hjärnans energi eftersom den är begränsad.

Efter en hjärntumör är hjärnans uthållighet ofta kraftigt nedsatt, vilket den blev i mitt fall. Det innebär att energi inte kan tas för givet, utan måste fördelas med omsorg. Sådant som tidigare gick på automatik som att handla, laga mat, planera dagen eller delta i sociala sammanhang kan i stället nu snabbt leda till mental överbelastning. Det är min vardag sedan år 2021.

MÅSTE HUSHÅLLA MED ENERGIN

Vardagen blir ett pussel där varje del påverkar helheten. Gör jag för mycket på förmiddagen finns det ingen kraft kvar på eftermiddagen. Väljer jag att träffa vänner kan

det innebära att något annat måste prioriteras bort. Allt handlar om balans, och om att förstå sina egna gränser innan hjärnan säger ifrån. Detta låter kanske busenkelt, men har varit min absolut största utmaning sedan min operation för hjärntumören.

STRUKTUR I VARDAGEN

För att få vardagen att fungera krävs konstant struktur. Planering, pauser och återhämtning är inte valbara – de är nödvändiga. Det kan handla om att dela upp aktiviteter, vila före och efter ansträngning och att acceptera att en sak om dagen ibland är fullt tillräckligt.

Eftersom hjärntrötthet inte syns, är den ofta svår att förstå för omgivningen. Många utgår från yttre intryck – ser man pigg ut förväntas man också fungera som "vanligt". Kommentarer som "men du ser ju inte sjuk ut" eller "kan



FOTO: DREAMTIME

”

En bättre dag betyder inte att man är ”på väg tillbaka till sitt gamla friska jag”, och en sämre dag är inte ett misslyckande. Det är en del av funktionsnedsättningen.”



Linnea Samuelsson beskriver sin resa efter en hjärntumör. FOTO: privat.

du inte bara vila lite till” är vanliga, men bygger på en missuppfattning om vad hjärntrötthet är. Det handlar inte om vanlig trötthet som går att sova bort. Det är en nedsatt hjärnkapacitet där återhämtningen tar lång tid och där överbelastning kan ge konsekvenser som sitter i i flera dagar. När gränsen passeras hjälper det inte med vilja eller motivation. Hjärnan säger helt enkelt stopp.

Ett annat vanligt missförstånd är att förmågan är jämn - vilket den absolut inte är! I verkligheten kan dagsformen variera kraftigt. En bättre dag betyder inte att man är ”på väg tillbaka till sitt gamla friska jag”, och en sämre dag är inte ett misslyckande. Det är en del av funktionsnedsättningen.

KRÄVS FÖRSTÅELSE FRÅN OMGIVNINGEN

Därför krävs också förståelse för de anpassningar som görs. Att tacka nej, ställa in eller dra sig undan handlar inte om ointresse, utan om att hushålla med den energi som finns. För att vardagen ska fungera på sikt behöver hjärnan skyddas, trots att det inte syns utåt.

Som jag ser på saken går det inte att förvänta sig full förståelse från omgivningen. Hjärntrötthet är svår att sätta sig in i för den som inte själv har upplevt den, och känslan är ofta svår att beskriva med ord.

För många kan det vara påfrestande eller triggnande att behöva förklara sitt tillstånd om och om igen. För min del känns det idag möjligt att prata om hjärntröttheten utan att det är tungt, just för att jag vill bidra till ökad kunskap och förståelse för hjärnan och dess begränsningar. Hjärntrötthet kan drabba personer med förvärvade hjärnskador, men även människor som har gått in i väggen, vilket är betydligt mycket vanligare idag. Vid utmattning kan hjärntrötthet uppstå som ett tillfälligt tillstånd, även om orsaken kan vara en annan.

Gemensamt är att hjärnan är en central del av vårt jag, och samtidigt något vi ofta tar för givet. Trots det är det hjärnan som sätter gränserna när belastningen blir för hög. Därför behöver vi bli bättre på att ta hand om våra hjärnor, både i förebyggande syfte och i stunden när signalerna redan finns.

HJÄRNTRÖTTHETEN KAN VARIERA från dag till dag. Vissa dagar känns lättare, andra betydligt tyngre, och just den

här oförutsägbarheten präglar hela min vardag. Att aldrig riktigt veta hur jag kommer att må eller vad jag kommer att klara av har påverkat mig mer än vad jag törs erkänna. Det har skapat en osäkerhet, en bristande tillit till mig själv och min förmåga, som om min egen identitet blivit suddig.

När hjärntröttheten smyger sig på kan det kännas som att kontrollen långsamt glider mig ur händerna. Talet blir ansträngt, ljus och ljud överväldigande, och samtal som tidigare varit självklara och lättsamma kräver plötsligt all min energi.

FÖRSTA GÅNGEN JAG UPPLEVDE DETTA beskrev jag det som att min hjärna höll på att dö. Sådant som tidigare gick bra i vardagen utan större ansträngning blev tungt och nästan oöverstigligt. Jag blev desorienterad, ångestfylld och kastades rakt in i ett slags överlevnadsläge. Det var otroligt psykiskt påfrestande.

Eftersom jag inte kunde kämpa mig igenom det, flydde jag. Bokstavligen. Innan jag hade verktyg för att förstå och hantera hjärntröttheten drog jag mig undan så fort de första signalerna dök upp. Det gav en tillfällig lättnad, men samtidigt började jag leva i rädsla för min egen funktionsnedsättning, trots att den är kronisk och idag är en del av mig och min vardag.

BÄTTRE VERKTYG OCH FÖRHÅLLNINGSSÄTT

Idag lever jag med samma funktionsnedsättning och samma vardagsproblematik men med betydligt bättre verktyg och förhållningssätt.

Jag hade inte varit helt ärlig om jag sa att jag inte längre är rädd eller begränsad, för det är jag. Men jag tillåter det inte längre att styra mitt psykiska mående och vad jag vågar göra i livet. Jag är fortfarande samma tjej med samma driv och drömmar, men jag är också en numera uppmärksam och proaktiv tjej.

Min erfarenhet har inte stulit min identitet ifrån mig, utan utvecklat den jag är och bidragit till en bättre förståelse av livet.

MIN VARDAG MED HJÄRNTRÖTTHETEN är fullt fungerande så länge jag anpassar min vardag efter min förmåga. Detta är ett ständigt pussel, men med acceptans, kunskap och stöd är det ett lyckligt och bra liv!

Utan **syre** nio gånger

När hjärtat stannade om och om igen förändrades livet. Efter flera allvarliga syrebristtillstånd vaknade Bengt Nilsson till en värld där namn, relationer och kunskap inte längre var självklara.

Här delar han med sig om hur det var att förlora fotfästet i sitt eget liv och långsamt bygga upp en ny tillvaro.



FOTO: DREAMSTIME

TEXT: BENGT NILSSON

Inom en fyra månaders period fick jag vid minst nio tillfällen helt stopp i blodcirkulationen. Det berodde på *AV-Block 3 Total*. Det innebär att hjärtats förmak inte öppnar till första kammaren. Med andra ord kommer inget syrebärande blod till hjärnan och inget blod för bort slaggprodukter från hjärnan. Varje gång det hänt har tillståndet varit så länge att urinblåsan tömts. Vid fyra av dessa tillfällen har jag fallit så illa att jag fått hjärnskakning.

När jag kommit till medvetande igen har jag känt mig förvirrad, skamsen att jag kissat ner mig och sedan torkat blod från golv och vägg de gånger jag fallit illa. Ingen rädsla. Jag har bara funderat på vad som hänt. Jag mindes inte då att det hänt tidigare.

Sista gången det hände upplevde jag minnesförlust av namn på familjemedlemmar. Jag visste två av fem. Av mina släktingars namn kunde jag mina systrars och ett tvillingpar.

FÖRE SKADAN HAR FAMILJEN alltid varit i centrum. Under mitt huvudsakliga yrkesliv arbetade jag som yrkeslärare, elinstallatör, automationstekniker och elektriker. Under långa tidsperioder har jag studerat. Jag har förkovrat mig på

fritiden med olika fakta- och ledarskapskurser på högskola. Jag har engagerat mig socialt och i föreningar och har försökt bidra.

DIREKT EFTER SKADAN

2019 efter min sista AV-Block 3 var jag sjukskriven två veckor och sedan tillbaka till arbetet. Jag mindes då namnet på endast en av mina 55 elever. När jag såg min vecko-, månads- och terminsplanering på arbetsplatsen insåg jag direkt att det mesta var glömt. Teorikunskaperna var också till stora delar glömda.

Det var två månader till terminsslut. Jag pluggade elevnamn och teori intensivt. En månad senare var jag slutkörd och insåg att det inte skulle vara möjligt att fortsätta till hösten.

Jag var 65 år och blev pensionär i stället. Samtidigt kom covid och vi människor isolerades mer. Det var lugnt och skönt. Men den digitala kompetens som jag inhämtat tidigare genom arbete och högskola fanns inte längre. En bekant hjälpte mig då jag inte förstod de digitala medieplattformarna. Det visade sig vara en "björntjänst". Jag var godtrogen, antagligen på grund av kunskapsbrist.

Människors attityder var problematiskt. Jag förstod



FOTO: PRIVAT (Författaren har avidentifierat personerna på bilden.)

Mannen i mitten. Fotot togs 2021 och jag tycker den visar min upplevelse av att vara vid sidan och endast vara betraktare.

inte innebörder och syften. Jag kände mig främmande och upplevde att jag såg vardagen som från sidan. Jag deltog inte, utan betraktade vardagen.

DE FÖRSTA ÅREN GICK DET INTE att prata med andra om min situation, då jag inte själv var medveten om att allt var förändrat. Min metod var som ofta förr att ”jag fixar det själv”. Lära namn och ansikten. Jag funderade på vilka mina närmaste och släkten var. Namnen lärde jag mig,

men vilka var deras personligheter? De kändes endast som bekanta jag ville lära känna.

NUTID

Jag tror mig ha levt i en bubbla. Världen och omgivningen var främmande och svårbegriplig. Det är nu 6 år sedan och det händer fortfarande att jag inte känner igen platser som jag besökt ofta i min hemstad. Det är numera en tydlig förbättring när det gäller människors utseende, däremot är



Kortfakta om AV-block grad III

Vid AV-block grad III kommer inga elektriska signaler från hjärtats förmak ner till kamrarna. Förmaken och kamrarna arbetar därför var för sig i stället för att samarbeta.

Kamrarna försöker hålla igång hjärtat med en egen reservrytm, men den är oftast mycket långsam, ofta bara 30–40 slag per minut. Det gör att kroppen kan få för lite blod och syre.

Vanliga symtom:

- ▶ Uttalad trötthet och orkeslöshet
- ▶ Yrsel
- ▶ Svimning eller känsla av att hålla på att svimma
- ▶ Andfåddhet
- ▶ Nedsatt ork och koncentrationsförmåga.

AV-block grad III är ett allvarligt tillstånd som kan vara livshotande om det inte behandlas. De flesta behöver en pacemaker, som hjälper hjärtat att slå i rätt takt.

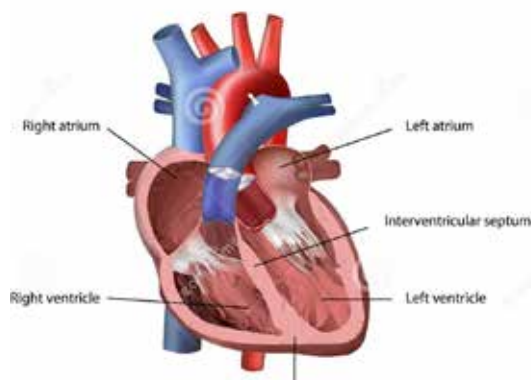


FOTO: DREAMSTIME



namn fortfarande svårt. Det gör att jag ofta tilltalar någon med fel namn. Jag accepterar de begränsningar jag fick och de är numera del av min personlighet.

Under covidpandemin var jag mycket ute och ägnade mig åt vandring, koloniodling och fotografering. Vid ett spontanmöte blev jag tillfrågad om ett arbete i skolan som jag antog under förutsättningar som passade mig, det var halvtid och tidsbegränsat.

Ett halvår senare hade jag liknande arbete på en annan gymnasieskola. Jag fortsatte att arbeta i fyra år som stödperson i skolor som jag arbetat på tidigare.

Möten med yrkesmänniskor som jag arbetat med tidigare var positivt och jag satte gränser för min arbetsbelastning.

MIN PERSONLIGHET UTVECKLAS genom en aktiv vardag med möten, vila och utmaningar. Det är viktigt för mig att inte ta på mig en massa ansvar om något inte fungerar i relationer eller på mötes- eller arbetsplatser. Det är en speciell situation när man inte har de gamla erfarenheterna som stöd.

RÅD TILL ANDRA I LIKNANDE SITUATION

Om jag ska ge några råd till andra i liknande situation så är det att i början söka de **sammanhang som är trygga för**



dig; som familj, föreningar, arbetsplatser och grupper. Inse att det inte är alla som verkligen förstår vad du genomgår. Var kortfattat tydlig och acceptera att dina erfarenheter kan upplevas som "obehag" av andra.

Var positiv och **delta i vardagslivet på samma villkor som alla andra.**

I mitt fall fick jag andra intressen så jag sökte nya gruppssammanhang efter några år. Att möta nya människor och nya utmaningar ger mig de förutsättningar jag behöver för att i mitt fortsatta liv skapa erfarenheter som ger mig trygghetskänsla.

Hitta dina aktuella intressen och odla dom, släpp det gamla om det inte fungerar.

Sök kunskap om din situation, dina förutsättningar. Känn dig själv, dina drömmar och vad du vill. Var del i familj, relationer och omgivning.

Din framtid är viktigast. Ha ett trivsamt liv. Skratt och leenden läker bra.



Celine Henriksson medverkar vid Hjärnpunktens 10-årsjubileum tillsammans med bland andra Martin Svensson.

VI FYLLER TIO ÅR - FIRA MED OSS!

Fredagen den 27 november firar Göteborgsbaserade HjärnPunkten tio framgångsrika år med studiecirklar och aktiviteter. Hela dagen ägnas åt en kombination av fest och konferens där alla är välkomna!

TEXT: OVE HAUGEN, verksamhetsledare på HjärnPunkten

Våren 2016 startades de första studiecirkarna och aktiviteterna i det nätverk som fick namnet HjärnPunkten. Idén var enkel: att skapa en mötesplats för personer med förvärvad hjärnskada. Efter den akuta vården uppstår ofta ett tomrum, gamla nätverk försvinner och sådana som skapas genom arbete, föreningsliv och fritidsaktiviteter kan bli svåra eller omöjliga att delta i. Syftet var (och är) att fylla en del av detta tomrum.

Initiativet togs av Hjärnkraft Göteborg i samarbete med Dalheimers hus och Sensus Studieförbund. Allmänna Arvsfonden blev huvudsaklig finansör under de tre första åren, vilket räckte för att bekräfta behovet av verksamheten. Sedan 2019 har HjärnPunkten kunnat fortsätta med verksamhetsstöd från Göteborgs stad.

Det här betyder att vi i år kan fira tioårsjubileum. För många har HjärnPunkten under dessa år varit en språngbräda till fortsatta studier, arbete och återinträde i sammanhang som blev onåbara efter skadan. För andra är verksamheten ett sammanhang i egen rätt, där man utifrån sina individuella förutsättningar kan ta del av kultur och folkbildning. Allas lika värde omsätts i praktisk handling.

JUBILEET FIRAS PÅ DALHEIMERS Kustgatan i Göteborg den 27 november. Förutom quiz, ståuppkomik, musik och tårta blir det föreläsningar om livet med förvärvad hjärnskada, samt panelsamtal om Hjärnpunktens historia, nutid och framtid. Hur kan konceptet spridas och utvecklas?

Bland de medverkande finns journalisten Celine Henriksson, en välkänd profil inom Hjärnkraft och en stark röst för tillgänglighet och inkludering. Hon har bland annat

ingått i FN:s övervakningskommitté för konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Med utgångspunkt i sina egna erfarenheter av hjärnskada talar hon om vikten av att tänka kreativt, hitta språngbrädor och se sitt eget värde.

SJUKSKÖTERSKAN SOM BLEV KOMIKER, Martin Svensson, medverkar också. Han uppträder regelbundet på stora ståuppscener som Norra Brunn och har nyligen dragit fulla hus med föreställningen Väsentlig frisk. Hans erfarenheter som både patient och sjuksköterska har gett honom värdefulla perspektiv på mötet med vård och rehabilitering. Och han är rolig!

Välkommen att fira Hjärnpunktens tio år med oss den 27 november!

FAKTA OM JUBILEET

Tid: Fredag 27 november, ca 10:00-16:30.

Plats: Dalheimers Kustgatan, Kustgatan 10, Göteborg.

Medverkande: Celine Henriksson (journalist), Martin Svensson (komiker), Ove Haugen (verksamhetsledare på HjärnPunkten) m.fl.

Pris: gratis och öppet för alla. Du måste inte vara deltagare på HjärnPunkten, men platserna är begränsade och anmälan behövs. Gör en förhandsanmälan till hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se eller ring 031-243234. Fullständigt program och anmälningsformulär med specificerande uppgifter skickas i efterhand. För den som önskar finns lunch på Dalheimer Kustgatans restaurant. Den bekostar man själv.



FOTO: DREAMSTIME

ARBETE OCH STUDIER

KOMVUX som anpassad utbildning

Komvux som anpassad utbildning är för dig som har en förvärvad hjärnskada eller intellektuell funktionsnedsättning. För att få gå kursen ska du vara bosatt i Sverige, sakna de kunskaper som utbildningen ska ge dig och ha förutsättningar att klara utbildningen.

TEXT: ANNA BARSK HOLMBOM

anna.barskholmbom@hjärnkraft.se

Normalt får du börja från juli månad det år du fyller 20 men ibland kan du få börja även om du är yngre. Du kan gå utbildningen dels på grundläggande nivå och dels på gymnasienivå.

På grundläggande nivå läser du kurser. På gymnasienivå läser du nivåer i ämnen.

KURSER PÅ GRUNDLÄGGANDE NIVÅ

Om du uppfyller alla behörighetskraven har du rätt att läsa på Komvux som anpassad utbildning på grundläggande nivå. Du väljer vilka kurser du vill läsa och om du ska läsa dem i din hemkommun eller i någon annan kommun. Nivån på kurser motsvarar ämnen i anpassade grundskolan.

DE HÄR KURSERNA KAN DU VÄLJA:

- biologi
- engelska
- fysik

- geografi
- historia
- hem- och konsumentkunskap
- kemi
- matematik
- religionskunskap
- samhällskunskap
- svenska
- svenska som andraspråk
- teknik.
- individ och samhälle
- natur och miljö
- språk och kommunikation.

NIVÅER I ÄMNE N PÅ GYMNASIAL NIVÅ

Om du redan har kunskap på grundnivå kan du istället söka nivåer i ämnen på gymnasial nivå. Där kan du välja bland både yrkesämnen och mer allmänna ämnen.

**DET KAN VARA YRKESÄMNEN INOM:**

- fastighet och byggnation
- fordonsvård och godshantering
- hälsa, vård och omsorg
- skog, mark och djur.

Allmänna ämnen kan till exempel vara svenska, matematik och engelska.

ORIENTERINGSKURS

Om du känner dig osäker på hur man gör när man studerar eller inte riktigt vet vad du ska studera kan du pröva en orienteringskurs först. Där kan du också få hjälp att välja studier eller yrke och dessutom få grundläggande digital kompetens.

Ibland kan du få lära dig saker genom att vara på en arbetsplats. Du får en handledare som hjälper dig under din tid på arbetsplatsen. Detta kallas arbetsplatsförlagt lärande (apl).

HUR VET JAG VAD JAG SKA LÄSA OCH PÅ VILKEN NIVÅ?

Om du är intresserad av att börja läsa på Komvux ska du kontakta en studie- och yrkesvägledare i din kommun. Kontaktuppgifter finns på din kommuns webbplats. När ni har kommit fram till om du har möjlighet att studera är du hela tiden med och planerar dina studier så att det blir så bra som möjligt för dig.

LÄS MER

Utbildningsguiden innehåller information och vägledning inför val av skola och utbildning från Skolverket.

Du hittar utbildningsguiden här:
<https://utbildningsguiden.skolverket.se/utbildning-for-vuxna/om-utbildningar-for-vuxna/om-komvux-som-anpassad-utbildning>

Du kan också skriva in Komvux som anpassad utbildning i sökfältet i din webbläsare så kommer Utbildningsguiden upp som ett sökresultat.

ANNONS

**Linnéa och Josef Carlssons stiftelse**

beslutar i december 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, uppehålle, fostran eller utbildning (även till föräldrarnas rekreation).

Bidrag ges endast till personer **till och med det året man fyller 29 år**. Funktionsnedsättningarna skall orsakas av sjukdom eller skada i hjärnan, ryggmärgen, nerverna eller i musklerna. Bidrag ges inte till barn och ungdom med enbart allergi, reumatisk sjukdom eller diabetes. Inte heller vid syn- eller hörselnedsättning eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar såsom adhd och autism utan att andra neurologiska tillstånd samtidigt finns. Vid prövning av ansökan tillämpas vissa inkomstgränser. Har åtgärden vidtagits eller utrustningen införskaffats före styrelsens beslut, utgår ej bidrag. Läkarintyg och/eller kuratorsintyg skall insändas tillsammans med ansökan.

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

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

Bidrag ges endast till personer som vistas i Sverige.

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

Ansökan skall ha inkommit till stiftelsen **senast den 15 oktober 2026**

Skriftligt besked om beslut sänds till sökanden efter styrelsens sammanträde i början av december 2026.



FOTO: DREAMSTIME

ARBETE OCH STUDIER

Folkhögskola – en **väg** vidare

Att börja studera efter en förvärvad hjärnskada kan vara ett stort steg. Minnet och koncentrationen kanske inte fungerar som tidigare. Det kan vara svårare att planera och hjärntrötthet kan göra att man inte orkar lika mycket.

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

Studier kan vara ett sätt att komma vidare efter skadan. Det behöver inte betyda att målet är en examen eller fortsatta studier. Målet kan lika gärna vara att hitta nya strategier för vardagen, bli mer självständig, träffa andra eller undersöka möjligheterna att så småningom återvända till arbete eller studier. För en del personer med förvärvad hjärnskada kan folkhögskolan vara ett bra alternativ.

STUDIER PÅ ETT ANNAT SÄTT

Folkhögskolan skiljer sig från exempelvis gymnasiet, komvux och högskolan. Undervisningen sker ofta i mindre grupper och det finns stora möjligheter att utgå från deltagarnas olika förutsättningar. Det kan vara särskilt betydelsefullt efter en hjärnskada.

En förvärvad hjärnskada kan ge mycket olika konsekvenser. Någon får stora fysiska funktionsnedsättningar medan en annan framför allt får kognitiva svårigheter som inte behöver synas utåt. De kognitiva problemen kan till exempel vara att man får svårare att minnas, koncentrera sig, planera och hålla ordning på flera saker samtidigt. Många blir också känsligare för ljud och andra intryck eller drabbas av hjärntrötthet.

Då kan studierna behöva anpassas. Man kan behöva mer tid, tydligare struktur, fler pauser och möjlighet att repetera. Det kan också vara viktigt att hitta strategier för att kompensera för sådant som blivit svårare.

Folkhögskolor kan få särskilda bidrag för att ge stöd till deltagare med funktionsnedsättning. Det kan exempelvis handla om extra lärarstöd, undervisning i mindre grupper, stödpersoner, anpassade läromedel eller teknisk utrustning.

FOLKHÖGSKOLOR MED SÄRSKILD HJÄRNSKADEKURS

Det finns folkhögskolor som har gått längre och byggt upp kurser särskilt för personer med förvärvad hjärnskada. Antalet har blivit färre med åren men några finns fortfarande kvar. De flesta folkhögskolor erbjuder möjlighet till internat, det vill säga att man kan bo på skolan. Ibland kan man även få stöd i boendet.

Fornby – stöd för att hitta vägen vidare

Fornby folkhögskola i Borlänge har en heltidskurs för personer med förvärvad hjärnskada. Den kan pågå mellan två och tre år. Man får pröva i upp till fem veckor för att testa om det är något som kan fungera.

Kursen riktar sig både till personer som behöver komma igång efter sin hjärnskada och få mer struktur i

vardagen och till personer som har fortsatta studier eller arbete som mål. Undervisningen anpassas efter deltagarens behov och innehåller bland annat svenska, matematik, samhällsorienterande ämnen, hjärnkunskap, minnesteknik, friskvård och vardagskunskap.

Ett viktigt mål är att hitta metoder och strategier för minne, koncentration, planering och inläring. Mot slutet av studietiden finns också möjlighet att läsa in grundskole- och gymnasiebehörighet. Personalen har kompetens inom både pedagogik och hjärnskaderehabilitering.

Läs mer: <https://www.regiondalarna.se/fornby/kurser/hk-for-dig-med-forvarvad-hjarnskada/>

Furuboda - På väg igen

På Furuboda folkhögskola i Yngsjö finns kursen På väg igen. Den riktar sig till personer med förvärvad hjärnskada och kan pågå mellan ett och tre år.

Här ligger stort fokus på att lära sig hantera konsekvenserna av hjärnskadan. Deltagarna arbetar bland annat med hjärntrötthet, minne, koncentration och kommunikation och med att hitta nya strategier för vardagen.

I undervisningen ingår bland annat hjärnkunskap, veckoplanering, socialt samspel, fysisk aktivitet, mindfulness och reflektion.

Furuboda har ett team kring utbildningen där det förutom lärare och stödpersoner finns arbetsterapeut, fysioterapeut, logoped och kurator.

Läs mer: <https://furuboda.org/pa-vag-igen>

Valjeviken - kombinera hjärnskadeprofil med andra studier

Valjevikens folkhögskola i Sölvesborg har ett lite annorlunda upplägg. Där kan personer med förvärvad hjärnskada läsa en särskild hjärnskadeprofil tillsammans med någon av skolans ordinarie kurser.

En stor del av studietiden (ett till tre år) ägnas åt sådant som har direkt koppling till hjärnskadan. Det handlar om hjärnkunskap, kommunikation, minnesstrategier, koordination och fysisk och mental träning. Deltagarna arbetar också med självständighet i vardagen, exempelvis matlagning, hushållsekonomi och planering inför framtiden.

Den andra delen av studierna kan användas för att läsa ämnen på grundskole- eller gymnasienivå eller kombineras med idrott och hälsa.

Valjeviken har neurologisk rehabilitering och tillgång till bland annat fysioterapeut, arbetsterapeut, logoped och kurator.

Läs mer: <https://valjeviken.se/forvarvad-hjarnskada-profil/>

Fellingsbro - fokus på vardag och friskvård

Fellingsbro folkhögskola i Örebro har en friskvårdskurs som pågår mellan ett till tre år för personer med förvärvad hjärnskada. Den riktar sig till personer som har kognitiva svårigheter efter sin hjärnskada och bedrivs på deltid.

Kursen ska hjälpa deltagaren att komma tillbaka till vardagslivet och hitta nya rutiner och strategier. Här arbetar man med hjärnkunskap, minnesstrategier, kommunikation, vardagskunskap, motion, mindfulness och individuell målplanering.

Ett mål är att hitta strategier för minne, koncentration, planering och inläring och samtidigt stärka självkänslan och den sociala gemenskapen.

Läs mer: <https://www.fellingsbro.fhsk.se/sv/kurser/friskvardskurs/>

SÄRSKILDA KURSER FÖR PERSONER MED AFASI

En hjärnskada kan också leda till afasi. Det innebär att förmågan att tala, förstå språk, läsa eller skriva har påverkats. För personer med afasi finns ytterligare folkhögskolor med specialiserade utbildningar.

Alma folkhögskola

Alma folkhögskola i Stockholm har sedan många år en särskild kurs för personer med afasi efter förvärvad hjärnskada. Här arbetar deltagarna med sin språkliga och sociala förmåga och får samtidigt mer kunskap om sin funktionsnedsättning. Deltagaren sätter tillsammans med läraren upp individuella mål och får en individuell studieplan.

Kursen bedrivs på 75 procent mellan ett och tre år.

Läs mer: <http://www.alma.fhsk.se/skolan/kurser/kfpmal>

Edelviks folkhögskola

Edelviks folkhögskola i Burträsk har också en särskild afasikurs. Här tränar deltagarna bland annat samtal, läsning





och skrivning. I kursen ingår också exempelvis datorstödd språkträning, friskvård, samhällskunskap och skapande verksamhet. En logoped besöker undervisningen regelbundet.

Edelvik har internat och ett särskilt boende för deltagare på afasikursen. Skolan erbjuder dessutom en afasikurs på distans för den som vill träna tal, läsning och skrivning hemifrån.

Läs mer: <https://www.folkhogskola.nu/sok-skolor/Vasterbottens-lan/edelviks-folkhogskola/Kurser/2026ht/afasikurs/>

OLIKA KURSER PASSAR OLIKA PERSONER

De olika utbildningarna har alltså ganska olika inriktning.

För den som vill undersöka möjligheten att så småningom återvända till arbete eller fortsatta studier kan Fornby eller Valjeviken vara intressanta alternativ. För den som framför allt behöver hitta nya strategier efter hjärnskadan kan Furuboda eller Fellingsbro passa bättre.

För personer som har afasi har Alma och Edelvik en utbildningsmiljö där kommunikationen står i centrum.

Men vilken skola som passar bäst beror på betydligt mer än kursens innehåll. Hjärnskador ser olika ut och det är viktigt att undersöka hur undervisningen är upplagd, hur mycket man förväntas orka, vilken hjälp som finns och om man behöver stöd även utanför själva undervisningen.

Det är därför klokt att kontakta skolan och gärna göra ett studiebesök innan man bestämmer sig. Flera skolor har möjlighet till "testdagar" innan man bestämmer sig.

MEN HUR FÖRSÖRJER MAN SIG UNDER TIDEN?

En fråga kan vara helt avgörande: ekonomin.

Undervisningen på folkhögskola är normalt avgiftsfri, men den som studerar behöver ändå kunna försörja sig och kanske betala för boende, mat och resor.

Och här finns stora skillnader mellan utbildningarna. Alla folkhögskolekurser ger inte rätt till studiemedel från CSN. Flera av de specialiserade hjärnskadekurserna är exempelvis inte studiestödsberättigade.

Vilken ersättning man kan få beror bland annat på vilken kurs man går, sin ålder och sin individuella situation.

Därför är det viktigt att undersöka ekonomin innan man tackar ja till en utbildningsplats.



LÄNKAR

Länkarna i den här artikeln kan du enklare hitta på www.hjarnkraft.se under Aktuellt. Inlägget har rubriken "Folkhögskola en väg vidare efter en hjärnskada".

ARBETE OCH STUDIER

Kan ekonomin studerar på fo

Att studera på folkhögskola kan vara en bra väg vidare efter en förvärvad hjärnskada. Men innan man tackar ja till en plats finns en viktig fråga att reda ut: Hur ska man försörja sig under studietiden?

Svaret är inte helt enkelt. Det beror bland annat på vilken kurs man ska gå, hur gammal man är och om man redan har sjukersättning eller aktivitetserättning.

TEXT: ANNA BARSK HOLMBOM

anna.barskholmbom@hjarnkraft.se



FOTO: PEXELS.

Man gå ihop när man Folkhögskola?



FOTO: DREAMSTIME

BÖRJA MED ATT KONTROLLERA OM KURSEN GER RÄTT TILL CSN.

Många folkhögskoleutbildningar ger rätt till studiemedel från CSN. Studiemedlen består av en bidragsdel och en lånedel. Man bestämmer själv om man bara vill ha bidraget eller även låna pengar.

Men alla kurser ger inte rätt till studiemedel. Det gäller bland annat flera av de särskilda kurserna för personer med förvärvad hjärnskada. Därför bör man alltid kontrollera vad som gäller för just den kurs man vill söka.

Folkhögskolans undervisning är normalt avgiftsfri. Men det betyder inte att det är gratis att studera. Den som bor på skolans internat behöver betala för boende och ofta även mat. Det kan också tillkomma kostnader för exempelvis kursmaterial och resor.

Om folkhögskolekursen ger rätt till CSN finns vissa särskilda regler hos CSN för den som har en funktionsnedsättning. Till exempel kan man få studiemedel för en högre studietakt än den man faktiskt studerar på.

För den som läser på grundskole- eller gymnasienivå kan det finnas möjlighet att få en större del som bidrag och en mindre del som lån. Det kallas det högre bidraget och beror bland annat på ålder och tidigare utbildning.

AKTIVITETSERÅTTNING VID FÖRLÄNGD SKOLGÅNG

För personer mellan 19 och 29 år finns ytterligare en möjlighet. Den som på grund av en sjukdom, skada eller funktionsnedsättning behöver längre tid för att bli klar med grundskolan eller gymnasiet kan ha rätt till aktivitetserättning vid förlängd skolgång.

Det spelar ingen roll vilken skolform man går i. Det innebär att även studier på folkhögskola kan omfattas om studierna behövs för att personen ska bli klar med sin grundskole- eller gymnasieutbildning.

Försäkringskassan prövar om villkoren är uppfyllda.

HAR DU REDAN AKTIVITETSERÅTTNING?

Du som redan har aktivitetserättning på grund av nedsatt arbetsförmåga har andra möjligheter. Från sommaren 2026 har reglerna blivit mer generösa för den som vill prova att studera.

Du som har haft aktivitetserättning i minst ett år kan ansöka om en så kallad provotid för studier. Under provotiden får man behålla hela sin aktivitetserättning samtidigt som man studerar under högst tolv månader.

Man kan studera på heltid eller deltid. Efter provotiden finns möjlighet att ha aktivitetserättningen

vilande under fortsatta studier. Sedan den 1 juni 2026 finns också möjlighet att studera på deltid och behålla aktivitetserättning för den del av tiden då man inte studerar.

Det är viktigt att kontakta Försäkringskassan och ansöka innan studierna påbörjas.

ÄVEN SJUKERSÄTTNING KAN KOMBINERAS MED DELTIDSSSTUDIER

De nya reglerna gäller även vid sjukersättning. Den som studerar på deltid kan från den 1 juni 2026 behålla sjukersättning för den del av tiden då man inte studerar.

Det finns också möjlighet att ansöka om vilande sjukersättning för att studera. Då betalas ingen sjukersättning ut för den del som är vilande, men man behåller rätten till ersättningen om studierna inte fungerar.

För att kunna få vilande sjukersättning ska man normalt ha haft sjukersättningen i minst ett år och ansöka innan studierna börjar. Sjukersättningen kan vara vilande i högst två år.

För personer med äldre beslut om sjukersättning kan andra regler gälla. Därför är det viktigt att kontrollera sin egen situation med Försäkringskassan innan studierna börjar.

TA REDA PÅ EKONOMIN INNAN DU TACKAR JA

Det finns ingen lösning som passar alla. För vissa är CSN rätt väg, för andra kan det vara aktivitetserättning eller sjukersättning i kombination med studier.

Ta därför reda på:

- ▶ Om kursen ger rätt till CSN.
- ▶ Vilka kostnader skolan har.
- ▶ Vilka möjligheter du har via Försäkringskassan.

Att studera i en lägre takt betyder inte att du misslyckas. Med rätt studietakt, rätt stöd och en trygg ekonomi ökar möjligheterna att lyckas.

8 tips - när Försäkringskassan vill utreda vad du klarar av

Ibland tycker Försäkringskassan att de medicinska underlagen inte räcker för att bedöma en persons rätt till ersättning eller behov av stöd för att kunna återgå till arbete. Då kan Försäkringskassan beställa en aktivitetsförmågutredning, AFU från regionen. Syftet är att få en tydligare bild av hur sjukdomen eller skadan påverkar personens förmåga att utföra olika aktiviteter. Utredningen ska inte bara beskriva vad personen har svårt att göra utan också vilken förmåga som finns kvar.

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

Du kan inte själv begära att få en aktivitetsförmågutredning, AFU, utan det är Försäkringskassans handläggare som avgör om en sådan behövs.

VAD HÄNDER VID UTREDNINGEN?

Utredningen börjar med att du fyller i ett självskattningsformulär om dina förmågor. Sen får du träffa en läkare. Läkaren går igenom personens medicinska situation och undersöker olika funktioner och förmågor.

Om det behövs kan utredningen utvidgas. Då kan en arbetsterapeut, fysioterapeut eller psykolog göra olika undersökningar och tester. För dig med en förvärvad hjärnskada kan det vara särskilt viktigt. Konsekvenserna av en hjärnskada syns inte alltid vid en vanlig läkarundersökning. Problem med minne, koncentration, uppmärksamhet, planering eller mental uthållighet kan ha stor betydelse för vad man faktiskt klarar av.

AFU AVGÖR INTE OM DU FÅR ERSÄTTNING

Det är viktigt att skilja mellan utredningen och Försäkringskassans beslut. Den läkare och de andra yrkespersoner som genomför AFU beslutar inte om du har rätt till sjukpenning, sjukersättning eller någon annan



FOTO: DREAMSTIME

ersättning. De ska beskriva och bedöma dina medicinska förutsättningar för olika aktiviteter.

Försäkringskassan använder AFU tillsammans med läkarintyg och andra uppgifter när de gör sin bedömning. En AFU är inte en behandlings- eller rehabiliteringsutredning. Utredarna ska inte föreslå behandling eller rehabilitering. Uppdraget är att ge Försäkringskassan ett bättre underlag.

BRA ATT TÄNKA PÅ INFÖR EN AFU OM DU HAR EN HJÄRNSKADA

En förvärvad hjärnskada kan ge svårigheter som inte syns vid en kort undersökning. Därför är det viktigt att försöka beskriva hur du fungerar över tid och inte bara vad du klarar just under besöket.

BERÄTTA OM HJÄRNTRÖTTTHET. Beskriv inte bara vad du klarar av, utan också vad det kostar i energi. Om du klarar en aktivitet i en timme men sedan behöver vila resten av dagen är det viktig information.

BESKRIV HUR EN VANLIG DAG SER UT. Hur länge orkar du vara aktiv? Behöver du vila under dagen? Vad händer om du gör flera saker efter varandra? Klarar du att laga mat, handla eller träffa människor samma dag som du har gjort något annat krävande?

BERÄTTA OM PROBLEMEN VARIERAR. Efter en hjärnskada kan förmågan variera både mellan olika dagar och under

samma dag. Om du fungerar betydligt bättre på morgonen än på eftermiddagen bör det komma fram.

GLÖM INTE DE OSYNLIGA SVÅRIGHETERNA. Berätta om problem med exempelvis minne, koncentration, planering, initiativförmåga, tidsuppfattning eller att hålla flera saker i huvudet samtidigt. Berätta också om du är känslig för ljud, ljus eller många intryck.

BESKRIV VILKA STRATEGIER DU ANVÄNDER. Kanske klarar du en uppgift därför att du använder kalender, larm, checklistor, hörselskydd eller får hjälp av någon annan. Det är viktigt att utredaren vet *hur* du klarar aktiviteten – inte bara att du klarar den.

TÄNK ÄVEN PÅ TIDEN EFTER AKTIVITETEN. Konsekvenserna kommer inte alltid direkt. Om en aktivitet gör att du blir mycket trött senare på dagen eller behöver återhämta dig nästa dag är det relevant att berätta.

FÖRBERED GÄRNA KONKRETA EXEMPEL. Det kan vara svårt att komma på bra exempel under ett samtal, särskilt om man har minnes- eller koncentrationssvårigheter. Skriv gärna ner några situationer från vardagen i förväg.

DET VIKTIGASTE ÄR att beskriva hur du faktiskt fungerar. Försök varken prestera bättre eller sämre än vanligt. En rättvisande AFU behöver fånga både det du klarar och de begränsningar som hjärnskadan innebär.

ANNONS

“DET ÄR SVÅRT ATT
FÖRKLARA HUR MYCKET PVI
HAR BETYTT FÖR MIG”.

– OLIVIA KJELL, DELTAGARE

PÅ VÄG
IGEN...

EN KURS FÖR DIG MED
FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA

LÄS MER PÅ [FURUBODA.SE](https://furuboda.se)



Samtala med bilder

Ett visuellt samtalstöd för barn och ungdomar av Cristina Eklund och Louise Turlock



Samtala med bilder riktar sig till dig som arbetar inom förskola, skola, habilitering, barn och ungdomspsykiatri (BUP) eller inom vården. *Samtala med bilder* synliggör det som är svårt i förskolan, skolan eller på fritiden men också det som fungerar bra. Åldersgrupp 6–18 år.

Fördelar med att samtala med bilder

När man samtalar är det alltid viktigt att ha god tid på sig och sitta i en lugn miljö. Att ha visuellt stöd i form av bildkort skapar goda samtalsförutsättningar. Till *Samtala med bilder* finns också förslag på frågor till varje bildkort som du som samtalsledare kan använda.

Med hjälp av bildkorten får barnet/eleven något att fästa blicken på. Barnet/eleven kan under samtalet enkelt ändra eller ompröva sin åsikt genom att flytta på en bild och lägga den under en annan rubrik.

Grund för åtgärder och utvärdering

När alla bildkorten lagts ut synliggörs för barnet/eleven vad som fungerar/känns bra och det som är jobbigt och svårt i skolan eller på fritiden. Tanken är att det som kommer fram i samtalet kan ligga till grund för åtgärder och utvärdering.

Uppföljning

Efter en tid utvärderas samtalet och åtgärdsförslagen. Vilka åtgärder har fungerat bra och vilka har fungerat mindre bra? Ska vi ta bort någon åtgärd och/eller lägga till någon annan?

Beställning av materialet görs på hjarnkraft.se, gå in under fliken butik.



Cristina Eklund
Specialpedagog
och författare

Att barn ges möjlighet att uttrycka sina tankar och bli delaktiga i förslag och beslut som tas ger trygghet och skapar förutsättningar för metakognition. Min erfarenhet av att samtala med barn har också lärt mig att det oftast underlättar för barnet att ha något att fästa blicken på och få något att ta ställning till.

Cristina Eklund arbetar på Akademiska barnsjukhuset som specialpedagog. Hon är också författare och har utgivit ett antal material, till exempel *Ska jag gasa eller bromsa – en viktig fråga efter hjärnskakning!*, *Epilepsihandboken för skolan*, *Epilepsiboken för barn och ungdomar* och *Samtalsstöd för barn och ungdomar*.



Louise Turlock
Grafisk designer

Min vision och ambition är att engagera, aktivera och sprida kunskap. Att hjälpa organisationer och företag att skapa genomtänkta och kreativa produkter. Senare år har fokus legat på projekt som handlar om barn, ungdomar och personer med funktionsnedsättning, vilket känns extra bra och viktigt. Har under lång tid arbetat med bl.a. Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft och Utbildningsradion.

Samtala med bilder innehåller:

- 72 kort med bilder.
- 24 tomma kort för egna bilder/påståenden.
- Lista (A4) med numrerade påståenden som hör till bildkorten.
- En handledning/guide.

Pris: 150:- inklusive moms + porto



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNMKRAFT

Samtala med bilder finns att beställa i vår webbutik. Gå in på www.hjarnkraft.se



Vad har regeringens budget betytt för din ekonomi?

Riksdagen avsatte 2026 omkring 122 miljarder kronor till ekonomisk trygghet vid sjukdom och funktionsnedsättning. Hur påverka det vardagen? Har det blivit lättare att prova att studera eller arbeta? Finns det beslut som inte fått genomslag? Här listar vi några av de viktigaste förändringarna och sådant som gäller som tidigare.

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

SJUK- OCH AKTIVITETSERÅTTNINGEN HÖJDES VID ÅRSSKIFTET

Sjuk- eller aktivitetsersättning räknades upp vid årsskiftet. Det beror på att ersättningarna följer prisbasbeloppet, som 2026 är 59 200 kronor. Den högsta inkomstrelaterade sjuk- eller aktivitetsersättningen är 23 939 kronor i månaden före skatt under 2026. Den högsta garantiersättningen är 13 715 kronor per månad. Förändringen följer reglerna för uppräknings.

INGEN STÖRRE FÖRSTÄRKNING AV LÖPANDE ERSÄTTNING

Trots att nästan 54 miljarder kronor har avsatts till sjuk- och aktivitetsersättning innebär budgeten inte att den enskilde har fått någon större förstärkning av sin ersättning. Det stora beloppet är framför allt vad staten räknar med att befintliga ersättningar och bostadstillägg ska kosta under året. För de med sjuk- eller aktivitetsersättning har privatekonomin därför inte förändrats dramatiskt.

BOSTADSTILLÄGGET ÄR FORTFARANDE VIKTIGT

För de som har låg sjuk- eller aktivitetsersättning kan bostadstillägget vara minst lika viktigt som själva ersättningen. Bostadstillägget är skattefritt och beräknas utifrån bland annat bostadskostnad, inkomster och tillgångar. Om man är gift eller sambo påverkar även den andra personens ekonomi beräkningen av tillägget. Någon stor förändring av bostadstillägget har inte genomförts under året. Men

det kan vara värt att kontrollera om du har rätt till det. Det gäller också den som tidigare fått avslag men vars ekonomi eller boendekostnad har förändrats.

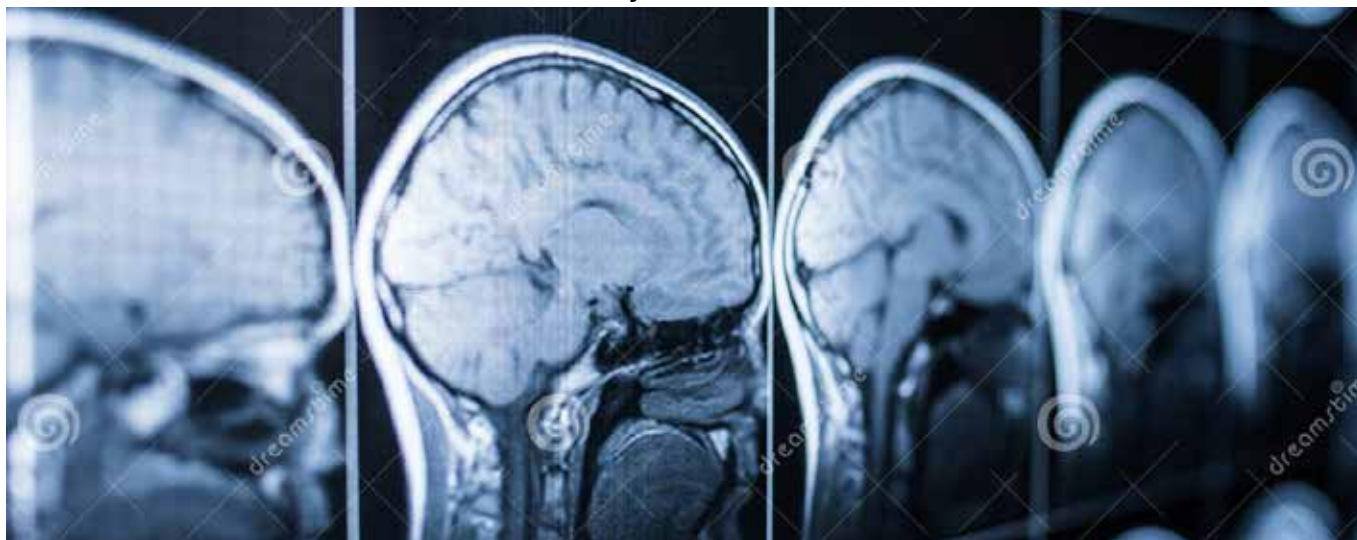
INGEN FÖRÄNDRING I KRAVEN FÖR ATT FÅ SJUKERSÄTTNING

Budgeten innebär inte någon förändring av de grundläggande kraven för att få sjukersättning. För dig som är 30 år eller äldre krävs fortfarande att arbetsförmågan är nedsatt för all överskådlig framtid för att sjukersättning ska kunna beviljas. Det kan vara ett högt krav för personer med förvärvad hjärnskada, särskilt när konsekvenserna är kognitiva och arbetsförmågan varierar beroende på miljö och belastning.

KONTROLLERNA AV ERSÄTTNINGAR SKA SAMTIDIGT SKÄRPAS

En annan del av regeringens politik är arbetet mot felaktiga utbetalningar. Försäkringskassan ska fortsätta utveckla sina kontroller och regeringen arbetar vidare med åtgärder mot bidragsbrott och felaktiga utbetalningar.

Det betyder inte att alla som har sjukpenning eller sjukersättning ska utsättas för hårdare bedömningar. Men för den som får en ersättning är det viktigt att meddela Försäkringskassan när något förändras som kan påverka rätten till ersättning. Det gäller särskilt om man börjar arbeta eller studera. Kontakta därför Försäkringskassan innan du börjar, även om syftet bara är att prova vad du klarar.



När hjärnskadan förändrar livet

Ny klassificering för traumatisk hjärnskada föreslås

En traumatisk hjärnskada kan förändra hela livet, även när den klassificeras som "lindrig". Traditionell indelning i lindrig, måttlig eller svår hjärnskada säger ofta lite om hur personen kommer att må på längre sikt. Nu föreslår forskare ett nytt klassificeringssystem som kan ge en mer nyanserad bild av skadan och dess konsekvenser med målet att skapa bättre vård, rehabilitering och forskning.

TEXT: MARIE MATÉRNE, leg hälso- och sjukvårdskurator, docent i socialt arbete och **ANDRÁS BUKI**, neurokirurg, överläkare, professor i medicinsk vetenskap med inriktning neurokirurgi. Båda vid Örebro universitet.

Vi kallar henne Sara. Hon är 43 år när hon halkar på en isig trottoar och slår huvudet i asfalten. På akuten bedöms hon ha en lindrig traumatisk hjärnskada, en hjärnskakning.

Datortomografin är normal. Några timmar senare skrivs hon ut med information om att vila några dagar och successivt återgå till vardagen. Men vardagen kommer inte tillbaka. Månader senare kämpar Sara fortfarande med en överväldigande hjärntrötthet. Att läsa i en bok eller delta i ett möte kan kräva flera timmars återhämtning.

Hon får huvudvärk av skärmar, upplever synstörningar och har svårt att filtrera ljud och intryck. Kroppen känns ständigt spänd och trött. Hennes sociala liv har krympt. Middagar med vänner, aktiviteter med barnen och spontana sociala sammanhang har blivit alltför ansträngande. Hon beskriver en känsla av att långsamt förlora den person hon tidigare var. Trots detta klassificeras hennes skada som "lindrig".

SARAS BERÄTTELSE ÄR INTE UNIK. Tvärtom visar forskning att 30–50 procent av dem som diagnostiseras med lindrig traumatisk hjärnskada har betydande symtom och funktionsnedsättning ett år efter skadan. För

många påverkas inte bara hälsa och arbetsförmåga utan också relationer, identitet, föräldraskap, ekonomi och möjligheten att delta i samhällslivet.

ETT STEG MOT ETT MER PERSONCENTRERAT KLASSIFICERINGSSYSTEM

Traditionellt har traumatisk hjärnskada klassificerats utifrån graden av medvetandepåverkan direkt efter skadan. Modellen har varit användbar för akut bedömning men säger lite om hur personen faktiskt kommer att må senare i livet. Två personer med liknande medicinska fynd kan få helt olika konsekvenser av sin skada beroende på ålder, yrke, familjesituation, psykisk belastning, socialt stöd och tillgång till rehabilitering.

FÖR INDIVIDEN ÄR DET SÄLLAN RÖNTGENBILDEN eller laboratorievärdet som avgör livskvaliteten. Avgörande är om man kan återgå till arbete, orka vara förälder, upprätthålla relationer och känna delaktighet i samhället.

Det är just denna komplexitet som den nya klassifikationen CBI-M försöker fånga. CBI-M står för Clinical, Biomarkers, Imaging och Modifiers. Förutom kliniska fynd, biomarkörer och bilddiagnostik introduceras

en fjärde komponent: *modifierare*. Det är här personens kontext men också samhällets förståelse och inställning får betydelse. Modifierarna beskriver personliga och omgivande faktorer som kan påverka återhämtning och vårdbehov. Det kan exempelvis handla om ålder, tidigare sjukdomar eller hjärnskador, sociala förhållanden, utbildningsnivå och arbetsförhållanden. Hjärnskadan är en utmaning där biologiska, psykologiska och sociala faktorer samspelar och skapar en helhet.

Dagens vårdssystem är i stor utsträckning byggt kring den akuta fasen. Målet är att identifiera patienter som behöver operation eller övervakning och snabbt kunna skriva hem dem som inte har synliga skador på datortomografi. Men många personer hamnar därefter i ett vakuum mellan olika delar av vårdkedjan. Ingen enskild profession har kompetens att ensam hantera denna komplexitet.

FORSKNINGEN BEHÖVER TVÄRVETENSKAP

Historiskt har forskning om traumatisk hjärnskada dominerats av medicinska utfallsmått såsom överlevnad, neurologisk funktion och mest fokuserat på den akuta fasen. Dessa mått beskriver skadan, men inte alltid personens erfarenhet av att leva med dess konsekvenser.

För många personer handlar återhämtningen inte enbart om neurologisk funktion utan om att återta sin roll som förälder, partner, kollega och samhällsmedborgare.

Framtida forskning behöver därför i större utsträckning inkludera frågor om arbetsförmåga, social delaktighet, psykisk hälsa, vardagsfunktion och livskvalitet. För att anpassa forskningen till det nya klassificeringssystemet behöver forskningen tvärvetenskap, där olika professioner arbetar tillsammans för att fördjupa utvecklingen av forskningen inom hjärnskadeområdet.

PERSONER MED EGEN ERFARENHET av traumatisk hjärnskada och deras närstående bör involveras redan när forskningsfrågor formuleras. Ett sådant samskapande perspektiv ger förutsättningar för forskning som svarar mot de behov som personerna själva identifierar som mest betydelsefulla.

I Örebro pågår flera forskningsprojekt som bygger på tvärvetenskap och samskapande mellan forskare, kliniker och personer med egen erfarenhet av traumatisk hjärnskada. Detta inkluderar utvecklingen av databaser som inte bara registrerar medicinska fynd utan också utfallsmått relaterade till de så kallade modifierarna i CBI-M.

Andra projekt fokuserar på att utveckla långsiktiga rehabiliteringsinsatser för kvinnor med hjärnskada i nära samarbete med kvinnorna själva.

Saras berättelse påminner oss om att den verkliga effekten av en hjärnskada ofta blir synlig först när personen försöker återvända till sitt vardagsliv. Just därför behövs forskning som inte bara mäter överlevnad och neurologisk funktion, utan också undersöker vad som möjliggör en hållbar återgång till arbete, relationer och ett aktivt liv.

BLODPROV KAN VARA EN PUSSELBIT

Kanske ligger en del av framtidens lösning i den utveckling som nu sker kring biomarkörer. Tänk om ett enkelt blodprov tidigt efter skadan skulle kunna identifiera vilka personer som löper störst risk för långvariga besvär och därför behöver utökad uppföljning, rehabilitering och stöd. Samtidigt skulle personer med låg risk kunna undvika onödiga vårdkontakter, vilket möjliggör ett mer träffsäkert och resurseffektivt omhändertagande.

En sådan utveckling handlar inte enbart om bättre diagnostik, den behöver också skapa förutsättningar för mer individualiserad rehabilitering, där rätt kompetens kopplas in vid rätt tidpunkt.

MÅLET ÄR ATT VARJE INDIVID SKA FÅ TILLGÅNG till det tvärprofessionella stöd som bäst svarar mot deras behov.

Om den nya kunskapen kan omsättas i praktiken finns möjligheten att gå från dagens relativt generella omhändertagande till en mer precisions- och personcentrerad rehabilitering, där biomarkörer, kliniska fynd och individens livssituation tillsammans vägleder vården.

Från tre nivåer till en helhetsbild av hjärnskadan

I dag beskrivs en traumatisk hjärnskada ofta som lindrig, måttlig eller svår. Bedömningen bygger främst på hur personen mår direkt efter skadan. Ett nytt internationellt system, CBI-M, vill ge en mer komplett bild av hjärnskadan.

CBI-M tar hänsyn till flera saker:

- Hur personen mår efter skadan.
- Vad röntgenundersökningar visar.
- Om det finns tecken på hjärnskada i blodprover.
- Faktorer som kan påverka återhämtningen, till exempel ålder, tidigare sjukdomar eller andra skador.

Varför behövs det?

Två personer som båda får diagnosen "lindrig hjärnskada" kan få väldigt olika svårigheter och behöva olika stöd. CBI-M kan hjälpa vården att bättre förstå varje persons situation och ge mer individanpassad behandling och rehabilitering.



FOTO: DREAMSTIME



FOTO: PIXABAY.

Dags för förbundsstämma!

Den 17-18 oktober håller Hjärnkraft förbundsstämma på Scandic Alvik i Bromma. Förbundsstämman är förbundets högsta beslutande organ och hålls vartannat år. I år kommer 22 valda ombud från hela landet att delta. 11 av dem deltar på plats medan 11 ombud deltar digitalt.

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

**DU ÄR
VARMT
VÄLKOMMEN TILL
FÖRBUNDS-
STÄMMAN!**

Med vid stämman deltar också förbundsstyrelsen, revisorer, valberedningen, förbundskansliet och ibland ledamöter i speciella arbetsgrupper/kommittéer. Enskild medlem har också rätt att närvara på förbundsstämman om skriftlig anmälan gjorts till förbundskansliet senast två veckor före stämman.

Det är enbart ombuden som har rätt att rösta och fatta beslut. Däremot har alla rätt att yttra sig och komma med förslag.

Under många år har stämman letts av en extern ordförande. I år föreslås stämman att välja Åsa Llinares Norlin, ordförande i Parasport Sverige att leda förhandlingarna.

Vid stämman kommer den sittande förbundsstyrelsen att redogöra för den verksamhet som varit under denna mandatperiod, då årsredovisningarna och revisionsberättelserna ska godkännas. Efter det kommer de förslag som stämman ska behandla. Tyvärr har vi inte fått in några

motioner från föreningarna. Däremot har styrelsen ett antal förslag som stämman ska ta ställning till.

Enligt stadgan ska varje stämma fatta beslut om medlemsavgift under de kommande två åren, arvoden till ordförande, styrelse och valberedning samt verksamhetsplan och rambudget för de kommande två åren.

FÖRSLAG TILL NY STADGA

Därtill har styrelsen egna förslag så kallade propositioner. I år har styrelsen valt att lägga ett förslag till nya stadgar. Förslaget har varit på remiss till föreningarna.

Den största förändringen är att styrelsen föreslår att vi slopar systemet med normalstadgar för läns- och lokalföreningarna och föreslår att förbundsstämman fastställer en samlad stadga för Riksförbundet, länsförening och lokalförening. Syftet är att ge en mer enhetlig organisation, där alla föreningar bedriver sin verksamhet utifrån samma stadgar.

Vi föreslår också ersättare i riksförbundets styrelse. När de går in i styrelsen vid ordinarie ledamots frånvaro har de beslutsrätt. I övrigt deltar ersättare vid styrelsens sammanträden med full yttrande- och förslagsrätt.

FÖRSLAG TILL KUNSKAPS- OCH KOMPETENSKOMMITTÉ

Hjärnkraft möter återkommande personer som upplever att vård, rehabilitering och andra stödinsatser inte förmår se helheten när det gäller förvärvad hjärnskada.

Samtidigt efterfrågas representanter från Hjärnkraft på nationell, regional och lokal nivå i allt fler sammanhang där villkoren för personer med förvärvad hjärnskada diskuteras. Det kan till exempel exempelvis handla om kunskapsstyrning, vårdprogram, rehabilitering, försäkringsmedicinska frågor, forskning och utvecklingen av god och nära vård.

En viktig utgångspunkt ska vara att vetenskaplig och professionell kunskap kombineras med den erfarenhetsbaserade kunskap som finns hos personer som själva lever med hjärnskada och hos deras närstående.

För att Hjärnkrafts företrädare ska kunna bidra med både erfarenhetsbaserad och aktuell vetenskaplig kunskap behöver förbundet ha en struktur för att samla, värdera och förmedla sådan kunskap. Därför föreslås förbundsstämman inrätta en kunskaps- och kompetenskommitté som kan stödja förbundet och dess företrädare med aktuell och relevant kunskap inom områden som rör förvärvad hjärnskada och livet efter en hjärnskada.

VALEN

När besluten i olika de olika frågorna kommer valen. Valberedningen lägger förslag till styrelsen, ersättare (om de nya stadgarna antas) förtroendevald revisor och ersättare för denne. Auktoriserad revisor upphandlas av förbundsstyrelsen.

Den kommande valberedningen utses direkt vid stämman. När stämman inleds utses en valberedningskommitté som under stämmans gång utarbetar ett förslag till ny valberedning.

UTTALANDE

Varje stämma brukar anta ett uttalande, som skickas till media. Här kan stämma ta upp en fråga som är viktig och angelägen att försöka få uppmärksamhet kring. Styrelsen brukar förbereda en skrivelse, men slutlig beslut om denna tas först vid sammanträdet dagen före stämman. Det kan ju komma nyheter eller rapporter som vi Hjärnkraft kanske vill kommentera i sitt uttalande.

**NYFIKEN PÅ VILKA SOM VALTS
IN I FÖRBUNDSSTYRELSEN?**

**KIKA EFTER STÄMMAN PÅ
WWW.HJARNKRAFT.SE**



FOTO: DREAMSTIME

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

Ny lag stärker personer med **god man eller förvaltare**

Riksdagen har ändrat reglerna för gode män och förvaltare. Syftet är att stärka den enskildes ställning, höja kvaliteten och förbättra möjligheterna att rekrytera och behålla kompetenta ställföreträdare. De flesta förändringarna trädde i kraft den 1 juli 2026.

TEXT: KERSTIN ORSÉN kerstin.orsen@hjärnkraft.se

För många är en god man eller förvaltare ett avgörande stöd i kontakten med myndigheter, vård, bank och andra samhällsfunktioner. Därför är det viktigt att den som får uppdraget har både kunskap, tid och rätt förutsättningar att företräda huvudmannen.

GENOMSLAG FÖR HJÄRNKRAFTS REMISSVAR

Flera förändringar ligger i linje med de synpunkter som Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft framförde i sitt remissvar till utredningen *Gode män och förvaltare – en översyn* (SOU 2021:36). En sådan förändring är att huvudmannens vilja och självbestämmande får en starkare ställning. Den gode mannen eller förvaltaren ska i större utsträckning utgå från den enskildes önskemål och välbefinnande. För personer med förvärvad hjärnskada är detta en viktig princip. Samtidigt kan hjärnskador påverka förmågan att bedöma konsekvenserna av beslut. Hjärnkraft betonar att ställföreträdaren måste kunna väga respekt för huvudmannens vilja mot att agera för personens bästa.

Lagen innebär att utbildningen av gode män och förvaltare stärks. Det är något Hjärnkraft länge har efterfrågat. Kunskap om olika konsekvenser efter hjärnskada kan vara avgörande för ett väl fungerande stöd.

CENTRAL STATLIG MYNDIGHET

En central statlig myndighet ska få ansvar för vägledning, information, utbildning och nationellt stöd. Dessutom införs ett nationellt ställföreträdarregister. Syftet är att skapa större likvärdighet och rättssäkerhet i hela landet.

Hjärnkraft har länge ansett att en nationell myndighet är nödvändig för att minska skillnaderna mellan kommuner och för att stärka kvaliteten.

Det ska bli lättare att rekrytera ställföreträdare och tydligare regler för när anställda ställföreträdare kan utses. I dag kan personer få vänta länge på att få en god man eller ha svårt att hitta någon med rätt kompetens. Hjärnkraft välkomnar därför många av förändringarna.

SAMTIDIGT ÅTERSTÅR VIKTIGA FRÅGOR. Förbundet ser fortfarande behov av ökad kunskap om olika funktionsnedsättningar, bättre möjligheter till handledning och fortbildning för ställföreträdare samt fortsatt arbete för att säkra kvaliteten i verksamheten.

För personer med förvärvad hjärnskada handlar det ytterst om trygghet, självbestämmande och möjligheten att få stöd av en kunnig företrädare som förstår de särskilda utmaningar som en hjärnskada kan innebära. Nu återstår att säkerställa att lagens ambitioner också leder till förbättringar i människors vardag.

PÅGÅENDE GODMANSKAP OCH FÖRVALTARSKAP FORTSÄTTER ATT GÄLLA

Befintliga uppdrag upphör inte automatiskt eller förändras. För dig som redan har en god man eller förvaltare så fortsätter denne sitt uppdrag enligt gällande beslut.

Om ett pågående godmanskap eller förvalterskap däremot utvidgas eller begränsas ska uppdraget formuleras enligt de nya begreppen. Äldre formuleringar som "bevaka rätt", "förvalta egendom" och "sörja för person" ersätts av de nya begreppen vid ändring.

Fler förändringar

Två uppdrag i stället för tre. Uppdraget delas in i två områden: ekonomiska angelägenheter och personliga angelägenheter. Det ska bli tydligare vad ställföreträdaren ansvarar för och uppdraget ska anpassas efter den enskildes behov.

Krav på löpande information. Huvudmannen ska få information om hur uppdraget sköts och om viktiga beslut och åtgärder. Informationen ska anpassas efter personens förutsättningar.

Ny årsberättelse ökar insynen. Gode män och förvaltare ska varje år redovisa hur uppdraget har utförts, vilka viktiga beslut som fattats och hur hänsyn tagits till huvudmannens vilja och behov.



FOTO: DREAMSTIME



Vill du veta mer?
Skanna QR-koden



När assistansen beviljades förändrades hela familjens tillvaro

För Mohameds familj blev kontakten med Frösunda starten på en tryggare vardag med nya möjligheter. Innan dess präglades livet av oro, utmaningar och en ständig kamp för att få vardagen att fungera. När familjen tog kontakt med Frösunda upplevde de för första gången att någon verkligen lyssnade. Det väckte hopp om att de inte längre behövde klara allt på egen hand – att hjälp fanns att få.

Frösundas jurist Emilia hjälpte familjen genom hela ansökningsprocessen och i april 2025 beviljades Mohamed personlig assistans. Tillsammans med Frösundas lokala och regionala resurser skapades en trygg grund för att på bästa sätt stötta Mohamed och hans familj.

Den beviljade assistansen blev en vändpunkt

Med personlig assistans får Mohamed ett individuellt anpassat stöd utifrån just sina behov och sin vardag. Både personer som redan känner honom väl, exempelvis föräldrar och andra närstående, och personer utanför familjen kan arbeta som hans personliga assistenter. En tryggare, strukturerad och mer hållbar vardag tog form, vilket gav familjen mer tid och kraft att fokusera på det som verkligen betyder mest – att finnas där för varandra och ge Mohamed den omsorg och trygghet han behöver

Värdefullt med människor som redan känner familjen

Mohameds assistansbehov är omfattande, och familjen planerar att ansöka om fler assistanstimmar. Att få fortsatt stöd av personer som redan känner familjen och deras situation betyder mycket. Mohameds mamma Noura berättar:

– Det känns skönt att Emilia kan hjälpa oss den här gången också, hon känner oss och vet hur vår situation ser ut.

En annan viktig del som familjen berättar om är det täta samarbetet och stödet från Martina, verksamhetschefen på Frösunda. Hon ansvarar för att Mohameds assistans fungerar i praktiken – bland annat genom att hantera bemanning, administration och den löpande driften kring assistansen. För familjen innebär det att de har en nära kontakt att vända sig till när frågor eller behov uppstår. Noura fortsätter:

– Om vi undrar över något är det bara att ringa. Martina är lätt att få tag på och vi blir alltid bemötta med värme och vänlighet – alla är så snälla mot oss.

Till andra som står inför att ansöka om personlig assistans har Mohameds familj ett tydligt budskap:

– Frösunda har kämpat för Mohamed och vår familj. Vi har fått så mycket hjälp och stöd hela vägen. Ibland får vi tips om andra assistansbolag, men varför skulle vi byta? Vi är ju så nöjda! Det känns tryggt att ha människor omkring oss som verkligen bryr sig om Mohamed och vår familj.

Låt oss hjälpa dig att få den assistans du har rätt till!

Vill du veta mer? Kontakta oss!

☎ 010-130 40 00

✉ personligassistans@frosunda.se

🌐 www.personligassistans.se

frösunda.
PERSONLIG ASSISTANS



Hjärnskadedeförbundet
HJÄRNKRAFT

TÄNK EFTER FÖRE



FOTO: DREAMSTIME

HJÄRNSKADEDAGEN

Tänk efter före - skydda hjärnan

På Hjärnskadedagen den 26 oktober uppmärksammar Hjärnkraft hur små och enkla handlingar kan minska risken för olyckor och allvarliga skador. Det kan handla om att sätta på sig en reflex, knäppa cykelhjälmen eller stanna upp och se sig om en extra gång. Hjärnkraft kommer att dela ut reflexer för att öka synligheten i höstmörkret och samtidigt sprida kunskap om hur olyckor kan förebyggas.



TEXT: LISA PERNBRINK THOMPSON

lisa.thompson@hjärnkraft.se

Alla hjärnskador går inte att förhindra. Men vissa olyckor kan undvikas eller få mindre allvarliga konsekvenser genom enkla åtgärder. Att använda reflex, bära hjälm och vara uppmärksam i trafiken är små handlingar som kan göra stor skillnad.

SYNS DU I MÖRKRET?

När höstmörkret kommer blir det svårare för bilförare att upptäcka gående. Med reflex syns du på ungefär 125 meters håll i mörker när en bil har halvljuset tänd. Med mörka kläder och utan reflex kan bilföraren upptäcka dig först på 20 till 30 meters avstånd. Med ljusa kläder syns du på omkring 60 meters håll.

Gatubelysningen hjälper dig att se bättre, men det innebär inte automatiskt att andra trafikanter ser dig. Reflex behövs också i städer och på upplysta gator.

För att synas så bra som möjligt bör reflexen sitta lågt och vara i rörelse. Reflexen behöver också bytas ut regelbundet eftersom den blir sämre med tiden.

HJÄRNKRAFT DELAR UT REFLEXER

Under kampanjen "Tänk efter före" delar Hjärnkrafts lokalföreningar ut reflexer och information på flera orter i landet. Genom utdelningen vill vi uppmärksamma Hjärnskadedagen och påminna om hur enkelt det kan vara att göra sig mer synlig i höstmörkret.

Hjärnkraft arbetar för att personer med förvärvad hjärnskada och deras närstående ska få rätt stöd, rehabilitering och möjlighet att leva ett bra och meningsfullt liv. Med kampanjen vill vi också bidra till att förebygga olyckor och skador innan de inträffar.

INBJUDAN

ÖVERGÅNG BARN, UNGA MED TRAUMATISK HJÄRNSKADA TILL VUXENLIVET

Hur skapar vi en sammanhållen vård- och rehabiliteringskedja genom livet? Hur kan övergången mellan barn- och vuxenvård bli tryggare för de som lever med traumatisk hjärnskada?

På Hjärnskadedagen 2026 bjuder Hjärnkraft Västerbotten och förbundet, Funktionsrätt Västerbotten samt Region Västerbotten till hybridkonferens med fokus övergången från barn till vuxenlivet.

OM KONFERENSEN

Konferensen är en del av det pågående samarbetet med Region Västerbotten inom kunskapsstyrning och de GAP-analyser som genomförs inom områdena:

- Övergång från barn- till vuxenvård
- Traumatisk hjärnskada hos barn och unga

Målet är att samla personer med egen erfarenhet, anhöriga/närstående, profession, beslutsfattare och intresseorganisationer för att tillsammans lyfta behov, möjligheter och vägar framåt.

Vi är mycket glada över det goda samarbete som växer fram mellan Hjärnkraft, Funktionsrätt Västerbotten och Region Västerbotten.

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



KORT OM HYBRIDKONFERENSEN

- När:** Den 26 oktober 2026 kl 13:00 - 16:30
- Plats:** Mariehemsvägen 7 N, Umeå. <https://www.funktionsrattvasterbotten.se/kontakt>
- Online:** Konferensen 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 eller ring: 070-570 86 06.
- Anmälan:** Senast den 20 oktober via vårt formulär: <https://forms.cloud.microsoft/e/CHuiRhQyQk> eller till: skelleftea@hjernkraft.se
- Ange namn, e-post, organisation, eventuell allergi samt önskemål om anpassning mm.

Vi ser fram emot en eftermiddag fylld av dialog, kunskapsutbyte och gemensamt lärande.

TILLSAMMANS FÖR BÄTTRE VÅRD HELA LIVET

Oavsett om du är yrkesverksam, beslutsfattare, forskare, närstående eller har egen erfarenhet av hjärnskada är du varmt välkommen att delta. Dina erfarenheter och perspektiv är viktiga i arbetet för en mer sammanhållen, tillgänglig och personcentrerad vård.

Välkommen till en viktig eftermiddag!





FOTO: DREAMSTIME

FORSKNING

Att skapa **sammanhang** i vården

25 år med hjärnskadekoordinatorer

Hjärnskadekoordinatorfunktionen firar i år 25 år. Region Skåne var först ut med hjärnskadekoordinatorer sommaren 2001 efter att Hjärnkraft Skåne gjorde en förstudie 2000-2001. Idag finns funktionen, förutom i Skåne, även i Stockholm, Kalmar, Västmanland, Örebro och Norrbotten.

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

Under våren har två studenter, Alva Kempe & Tindra Fairbanks, på Socialhögskolan vid Lunds universitet skrivit kandidatuppsatsen: **Att skapa sammanhang i vården: hjärnskadekoordinatorers roll i rehabiliteringen** - En kvalitativ intervjustudie om samverkan och professionsutövning.

STUDIEN

Syftet med studien var att undersöka hur hjärnskadekoordinatorernas yrkesroll formas i mötet med klienternas komplexa behov och ett rehabiliteringsförlopp som, enligt koordinatörerna, beskrivs som fragmenterat och svårt att navigera i.

Studien bygger på intervjuer med samtliga hjärnskadekoordinatorer i landet. Man har utgått från en förberedd intervjumall men också ställt spontana följdfrågor.

Studien ville besvara följande frågor:

- ▶ Hur konstruerar hjärnskadekoordinatorer sin yrkesroll i relation till klientens behov?
- ▶ Hur beskriver hjärnskadekoordinatorer samverkan med andra aktörer?
- ▶ Vilka organisatoriska förutsättningar påverkar hjärnskadekoordinatorers handlingsutrymme?

HJÄRNSKADEKOORDINATORNS ROLL I REHABILITERINGSPROCESSEN

Den första frågan handlade om att belysa hur hjärnskadekoordinatorer arbetar utifrån sin yrkesroll i förhållande till klientens behov. Resultaten visar att arbetet vilar på ett individanpassat och relationellt förhållningssätt. Koordinatorerna betonar vikten av aktivt lyssnande, kontinuitet och tillgänglighet.

De använder sin professionella expertis för att anpassa stöder efter varje enskild individs livssituation. Genom att agera gränsöverskridande aktör skapar koordinatören ett sammanhang i det fragmenterade rehabiliteringsförloppet och fungerar som en länk mellan klienten och det medicinskt vårdande respektive socialt rehabiliterande systemet.

SAMVERKAN MED ANDRA AKTÖRER

I den andra frågan visar resultaten att samverkan är något som behöver skapas aktivt i praktiken, snarare än något som fungerar som en redan etablerad och välfungerande del av rehabiliteringsprocessen.

Hjärnskadekoordinatorerna beskriver ett system där ansvar är uppdelat mellan olika aktörer, såsom läkare, fysioterapeuter samt psykologer, där klienter riskerar att hamna i glappet mellan olika verksamheter. Samverkan blir

således en kärnuppgift för hjärnskadekoordinatören, som binder samman rehabiliteringsförloppet där det brister.

ORGANISATORISKA FÖRUTSÄTTNINGAR

Studiens tredje fråga visar att koordinatörens arbete präglas av resursmässiga begränsningar och otydliga organisatoriska ramar. Funktionen är ojämnt etablerad mellan regioner och saknar i vissa fall en tydligt etablerad tillhörighet liksom en nationell enhetlighet.

Det framkommer att det finns en variation i hur funktionen är organiserad och implementerad, vilket bidrar till skillnader i förutsättningarna att genomföra uppdraget mellan olika regioner.

Dessutom framträder en resursproblematik då hjärnskadekoordinatören i majoriteten av regionerna är ensam i sitt uppdrag, vilket begränsar möjligheten att möta alla behov eftersom koordinatören tvingas prioritera mellan antalet patienter och uppdrag.

SLUTSATSER

Sammantaget bekräftar denna studie tidigare forskning som visar att personer med förvärvad hjärnskada ofta möter en fragmenterad rehabiliteringsprocess där samordningen brister och där individen och deras anhöriga själva riskerar att få bära ansvaret för att navigera mellan olika aktörer.

Studien visar hur detta utgör kärnan i hjärnskadekoordinatorernas yrkesroll, som vuxit fram för att hantera

dessa brister. I relation till tidigare forskning om case management och koordinerade funktioner framstår hjärnskadekoordinatören som en viktig men samtidigt sårbar aktör.

Forskning visar att funktionen ofta blir avgörande för att skapa kontinuitet och samverkan, särskilt för personer med omfattande kognitiva svårigheter. Samtidigt visar studier att yrkesrollen är beroende av lokala strukturer och saknar enhetlig nationell implementering, vilket gör att tillgången till stöd varierar geografiskt.

DET SOM FRAMSTOD mest anmärkningsvärt i studien liksom tidigare forskning, var diskrepansen mellan den uttalade betydelsen av samordning inom rehabiliteringen och hur det faktiskt ser ut i praktiken.

Trots att samordning återkommande beskrivs som en central förutsättning för en fungerande och säker rehabiliteringsprocess uppger samtidigt de som svarat i studien att verksamheten är organisatoriskt sårbar och resursmässigt begränsad. Detta synliggör en paradox där behovet av funktionen beskrivs som stort, samtidigt som den saknar tillräckliga resurser.

Detta går även att applicera på andra patientgrupper med komplexa och långvariga behov, särskilt när patienten själv har begränsade möjligheter att navigera i rehabiliteringssystemet.

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



FOTO: PIXABAY.

FÖRENINGsutveckling

Mer **samarbete** inom Hjärnkraft - genom Navet

Hjärnkrafts medlemmar finns på många platser över hela landet. På flera ställen finns länsföreningar och lokalföreningar som gör ett stort och viktigt arbete för medlemmarna i sitt område. Det ordnas medlemsträffar, aktiviteter och webinarier eller är aktiva för bättre vård och rehabilitering. På många håll finns också ett fint samarbete med andra funktionsrättsorganisationer.

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

HjDet finns med andra ord många starka krafter med erfarenheter, goda idéer och tips i Hjärnkraft ute i landet. Mycket som vi kan inspireras av och lära av varandra. Och säkert mycket där vi kan samarbeta och hjälpas åt, det behöver vi göra mer av. Vi är starkare tillsammans!

Vid framtidskonferensen i Sollentuna i november 2025 bestämde sig några därför för att pröva en idé som kallas för Navet. Det är ett digitalt mötesforum där vi utbyter erfarenheter, berättar om goda exempel på sådant vi gör och samtalar om det som är gemensamma frågor. Det vill säga att följa våra värdeord – kunskap, gemenskap och utveckling.

NAVETS FÖRSTA HALVÅR

Navet startade vid årsskiftet och har nu haft sex träffar från januari-juni med olika teman. Navet har under det första halvåret letts av en arbetsgrupp bestående av Karin Eickhoff, Jönköping, Annelie Skog, Värmland, Gun Ingvarson, Västerbotten samt Lotta Näslund från förbundskansliet.

Alla är välkomna att komma med idéer och önskemål om vad som ska tas upp i Navet och att bidra vid träffarna.

Hittills har Navet också gjort tre digitala ”studiebesök” – först i lokalföreningen i Skellefteå, sedan i länsföreningen i Östergötland och senast i länsföreningen i Stockholm. Det har varit ett uppskattat och trevligt sätt att lära känna varandra bättre. Och det är också ett sätt att få nya idéer och inspiration av kollegorna på en annan ort.

Vi har haft en träff där Mimmi Darbo berättade om projektet Hjärnträff. Vid träffen i april var hjärnskakning temat där Victor Stureson som är projektledare för Hjärnskakningsguiden medverkade. I maj samtalade vi om "Medskapande i vården". Minnesanteckningar skrivs efter varje möte för att samla upp de tankar och idéer som kommer fram.

Ett tjugotal personer från hela landet har anslutit till Navet-träffarna. Roligt är att det är många olika personer som varit med, kanske utifrån olika intressen av vad ämnet för kvällen är. Viktigt är att alla ska känna sig välkomna att bidra och dela med sig och att kunna ställa frågor.

INBJUDAN TILL NAVET SKICKAS UT till läns- och lokalföreningarna, till förbundsstyrelsen och personalen på kansliet i Stockholm. Men Navet är öppet för den som är intresserad och man får därför alltid gärna skicka inbjudan vidare till fler medlemmar. Navet är som sagt ett försök att öka kontakten över landet – mellan läns- och lokalföreningar och mellan riksförbundet och verksamheten ute i landet.

EN FÖRSTA UTVÄRDERING (18 SVAR)

Efter mötet i juni skickades en utvärdering ut. Den har besvarats av 18 personer, de flesta hade varit med vid 3 – 4 möten.

Frågeställningarna var:

Har Navet medfört att du fått nya idéer och inspiration eller ny kunskap till ditt engagemang i Hjärnkraft?

9 personer svarade "i hög grad" och 9 i någon mån.

Har Navet gett dig nya kontakter inom eller utanför Hjärnkraft?

14 upplever att de fått nya kontakter genom Navet, medan 4 svarar nej

NAVET HAR HÅLLITS FÖRSTA VECKAN i månaden. Veckodagen har alternerat men tiden har alltid varit kl 18-19.

En majoritet, 12 deltagare, anser att en timme är lagom långt, medan 3 tyckte att mötena kunde vara längre. 9 deltagare anser att det är bra med olika veckodagar och fyra anser att det vore bättre med samma veckodag.

Är Navet en samverkansform inom Hjärnkraft som du vill ska fortsätta framöver?

Samtliga som besvarat enkäten anser att Navet är en samverkansform man vill ska fortsätta. I fria svar anges att det har varit inspirerande och gett nya idéer och insikt om hur andra arbetar. Man har mött nya människor och Navet ger styrka och gemenskap inom Hjärnkraft.

Om vi beslutar att fortsätta med Navet, vad skulle du vilja se mer av framöver?

Diskussioner kring aktuella påverkansfrågor och digitala studiebesök har framförts av flest deltagare. Andra har fö-

reslagit: Inbjudna föreläsare, berättelser från våra medlemmar, nätverksbygge och samverkan kring aktuella påverkansfrågor samt öppna diskussioner kring olika ämnen.

Beskriv gärna vad du vill se mer av framöver (om du fyllt i annat i förra frågan).

Tema: En dialog kring vad som behövs för medlemmar som önskar vara medskapare i arbetsgrupper i samverkan med tex regionen eller i kommunen (kunskap, gemenskap, utveckling)

Samverkan kring att driva förening och föreningsaktiviteter.

Övrigt: är det någon annan feedback kring Navet som du vill dela med dig av?

Generellt tackas för detta initiativ och tackas för arbetsgruppens gedigna arbete. Man hoppas Navet fortsätter.

En synpunkt är att det är bra om andra än styrelsemedlemmar deltar i större utsträckning. Genom att de deltagande föreningarna berättar om Navet för sina medlemmar, kan de få möjlighet att lyfta egna frågor. Att nå målet att se deltagare från samtliga föreningar vid varje tillfälle. Vi hjälper gärna till med att få det att hända. Längre fram kanske Navet kan yngla av sig i ett nyhetsbrev också!)

VILL FORTSÄTTA UTVECKLA NAVET

Från förbundsstyrelsen är vi mycket glada och tacksamma för det arbete som arbetsgruppen gjort, utvärderingen visar att det är mycket uppskattat och vi hoppas innerligt att Navet kommer att fortsätta sin verksamhet.

Om vi tillsammans fortsätter utvecklingen av Navet ser vi att Hjärnkraft blir både kraftfullare och ännu roligare att vara engagerad i.

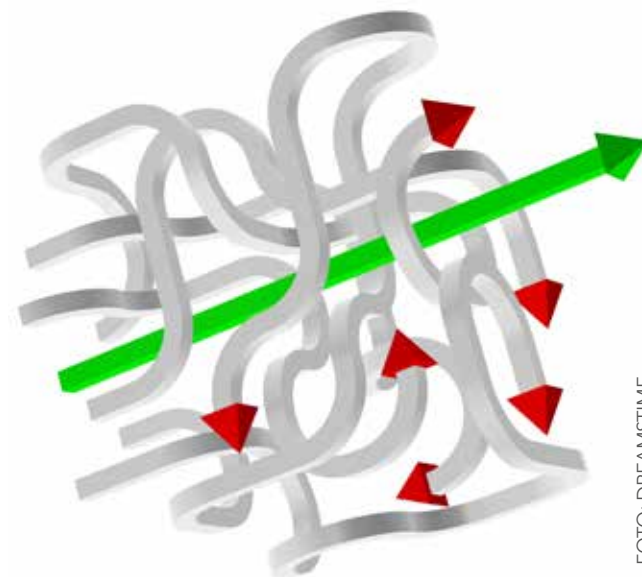


FOTO: DREAMTIME



FOTO: DREAMSTIME

Vem ska få säga ja till forskning när personen själv inte kan?

Personer som inte själva kan ta ställning till om de vill delta i medicinsk forskning riskerar i dag att uteslås från viktig forskning menar en statlig utredning. Den föreslår nya regler som ska göra det lättare att inkludera personer med nedsatt beslutsförmåga i kliniska prövningar och annan medicinsk forskning.

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

För hjärnskadeområdet kan det vara positivt. Men det finns svåra frågor: vem ska få bestämma när personen själv inte kan säga ja eller nej? Det finns goda skäl till att reglerna för forskning är stränga. Att delta i forskning är något annat än att få den vård man behöver. Forskningens främsta syfte är att skapa ny kunskap och deltagaren har inte alltid själv någon nytta av den. Därför är informerat samtycke (möjligheten att säga ja eller nej efter att ha fått information om vad det innebär) en grundläggande princip.

DEN PRINCIPEN SKAPAR OCKSÅ ETT PROBLEM. Om människor som saknar beslutsförmåga inte deltar i forskning blir det svårt att utveckla och utvärdera behandlingar för dessa grupper. Personer med de svåraste hjärnskadorna kan vara de som har svårast att förstå information om en studie och ta ställning till deltagande. Om de systematiskt utesluts finns en risk att vården av personer med svåra hjärnskador bygger på forskning som har gjorts på människor med lindrigare skador.

Utredningens förslag är att en närmast anhörig eller annan närstående ska kunna samtycka till deltagande för

en person som själv saknar beslutsförmåga. För kliniska prövningar skulle den närstående ta över en roll som i vissa fall i dag ligger på god man eller förvaltare. För annan forskning föreslås att man inför ett tydligt krav på samtycke från närmast anhörig eller annan närstående.

Det kan göra det enklare att inkludera personer med nedsatt beslutsförmåga. Men samtidigt flyttas ett stort ansvar till den närstående.

Närstående kan normalt inte lämna samtycke i en vuxen persons ställe till vanlig vård eller till en begränsande åtgärd i omsorgen – men föreslås nu kunna lämna samtycke till att delta i medicinsk forskning. Det finns starka argument för att personer med nedsatt beslutsförmåga måste kunna delta i forskning. Annars riskerar många av våra medlemmar att uteslås från den forskning som behövs för att utveckla deras egen vård och rehabilitering.

SKILLNADEN VISAR HUR KOMPLICERAD FRÅGAN om självbestämmande är. Vems vilja ska den närstående företräda? Det leder också till nästa fråga: Vad är det egentligen den närstående ska samtycka till? Det finns en viktig skillnad mellan att fråga: "Vad tror du att personen själv skulle ha velat?", eller: "Vad tycker du är bäst för personen?"

Den första försöker återskapa den enskildes egen vilja. Den andra innebär att någon annan gör en bedömning av personens bästa. För människor som inte kan göra sin röst hörd är den skillnaden viktig.

Det är positivt att personer med nedsatt beslutsförmåga inte automatiskt ska uteslås från forskning. Men samtidigt behöver diskussionen handla om mer än vem som rent formellt får skriva under ett samtycke.

Läs mer: <https://regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2026/06/sou-202636/>

Riksdagen vill se över stödet till personer med funktionsnedsättning

Riksdagen vill att regeringen ser över de stöd som ska hjälpa personer med funktionsnedsättning att få och behålla ett arbete. Bakgrunden är en granskning från Riksrevisionen som visar att stödet inte fungerar så effektivt som det borde.

Det finns flera arbetsmarknadsinsatser för personer som har en funktionsnedsättning. Det kan till exempel handla om lönebidrag, bidrag till hjälpmedel på arbetsplatsen och stöd för vissa tolkkostnader. Syftet med stöden är att fler ska kunna få ett arbete och kunna fortsätta arbeta. Men Riksrevisionens granskning visar att det finns brister i hur Arbetsförmedlingen arbetar med målgruppen.

ALLA SOM BEHÖVER STÖD UPPTÄCKS INTE

Ett problem är att Arbetsförmedlingen inte alltid identifierar de som skulle ha rätt till särskilda insatser och därför inte får tillgång till dem. Det kan också ta lång tid innan Arbetsförmedlingen får kännedom om en funktionsnedsättning och kan bedöma vilket stöd personen behöver.

Riksrevisionen anser att Arbetsförmedlingen behöver bli bättre på att identifiera behov och se till att rätt stöd sätts in. Men kritiken gäller också att regeringens styrning på området inte har varit tillräckligt effektiv.

REGLERNA SKA SES ÖVER

Riksdagens arbetsmarknadsutskott anser att Riksrevisionens granskning är ett viktigt underlag för det fortsatta arbetet. Utskottet menar att även om regeringen redan har vidtagit flera åtgärder för att förbättra stödet behöver mer göras. Riksdagen har därför beslutat att uppmana regeringen att se över förordningen.

Översynen ska framför allt handla om villkoren för de olika stöden. Reglerna behöver vara utformade så att insatserna fyller sitt syfte och förbättrar möjligheterna få och behålla ett arbete.

INGEN OMEDELBAR FÖRÄNDRING

Riksdagens uppmanar regeringen att agera, men några regler ändras inte genom själva beslutet.

Regeringen får nu ta ställning till hur översynen ska genomföras och vilka förändringar som kan behövas.

För den enskilde är det viktigt att inte bara rätt stöd finns, utan också att det går att få tillgång till det när det behövs. Riksrevisionens granskning visar att det fortfarande finns brister. Riksdagens beslut kan bli ett steg mot ett stöd som fungerar bättre i praktiken.

TEXT:

ANNA BARSK HOLMBOM
anna.barskholmbom@hjärnkraft.se



FOTO: DREAMSTIME



Vardagshjälpen

Intressegruppen för Assistansberättigade har inom ramen för Arvsfondsprojektet Assistansmiljö tagit fram en AI-tjänst som hjälper dig som lever med personlig assistans att hitta svar på kluriga situationer. Du kan fråga om allt som har med vardagsfrågor i din assistans. Till exempel vad du kan säga till assistenten om du vill sitta i fred med din familj en stund. Eller hur du kan lägga upp en bra introduktionsutbildning.

Testa gärna på: <https://vardagshjalpen.lovable.app/>

TEXT: ANNA BARSK HOLMBOM

anna.barskholmbom@hjärnkraft.se

ANNONS

1 november öppnar Turebergsparkens gruppbostad!

Vi är stolta över att öppna upp vår nya gruppbostad Turebergsparken i Sollentuna. Boendet riktar sig till vuxna personer med förvärvad hjärnskada och erbjuder en trygg och individanpassad miljö.

Vill du veta mer?

✉ kenth.ankerhag@frosunda.se

☎ 010-130 40 86

Läs mer



Landet runt **Fyrbodalen**

En tur med "Byfjorden" fredagen 22 maj. Vi var tio medlemmar och hunden Nellie som åkte ut på en tre-timmars tripp med skaldjurstallrik och trubadur.



Silllunch i vårt café på Kapellvägen i Uddevalla. Vi hade det mysigt och sillen var fin!

TEXT OCH FOTO: LENA FERNBRATT

Landet runt **Göteborg**

Trädgårdsföreningen

Sommaravslutning för Hjärnkraft Göteborg och för andra året i rad blev det Trädgårdsföreningen.

Sol, fin- fika och härlig stämning som vanligt!

TEXT & FOTO: LENNART LUNDÉN



STÖD HJÄRNSKADEFONDEN

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

Läs mer om Hjärnskadefonden på hjarnkraft.se under Vad vi gör, och Forskning på sidan Hjärnskadefonden.



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

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

Sommarfest i Västerbotten

Fin gemenskap, trevligt musikquiss, gott fika och god mat. Det bjöds medlemmarna på när Elin Karlsson, Hjärnetkontakt i Hjärnkraft Västerbotten, bjöd in till sommarfest i Furugården.

Elin planerade detta med en liten arbetsgrupp. Det blev en solig och varm dag. Återseenden som väckte många minnen. Inbjudan sändes via e-post, facebook och som egentillverkade vykort via Post Nord. En trevlig inbjudan och en dag som verkligen uppskattas av oss som var med. Hjärnkraft Umeå ordnade samåkning med hyrbil för sina medlemmar. Tusen tack till Elin, Marie och Anita.

TEXT och FOTO: Hjärnkraft Umeå, Ann-Catrin Dannberg och Gun Ingvarsson



Landet runt **Borås - Ulricehamn**



En hälsning från Ulricehamn

Vi var 6 personer på kaffeträff hos Christina och Lars Claesson.

TEXT & FOTO: ULRİK WIGELL



Landet runt **Göteborg**

CRIMEWALKS i göteborgska Haga

Guidad tur i Haga om 1800-talets Göteborg där vi fick höra om nattfjärilar, luderkupor, änglamakerskan och om den kvinnliga styckmörderskan. Mycket intressant dag som började med regn och slutade i solsken!



Vårpromenad och lunch på Karl IX

Restaurangen ligger nära brofästet vid Älvsborgsbron på Hisingssidan. Kung Karl IX grundade ett tidigt Göteborg där som sedan brändes ner av danskarna 1611. Efter färja över från "Göteborgs"-sidan så promenerade vi ca en kilometer till restaurangen. Mycket god lunch och en härlig försommardag blev det!

TEXT & FOTO: LENNART LUNDÉN

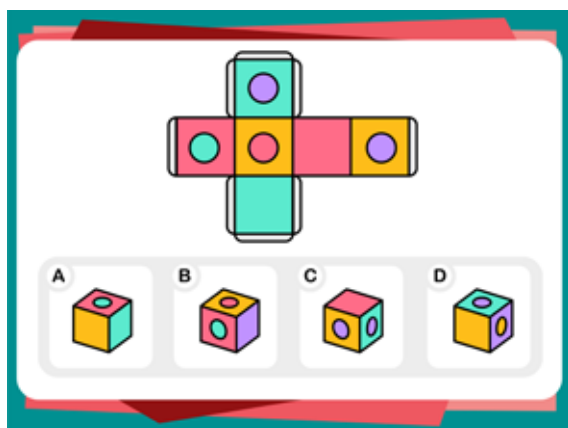


KLURINGAR

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



HUR SER KUBEN UT?
Bara ett alternativ är korrekt.



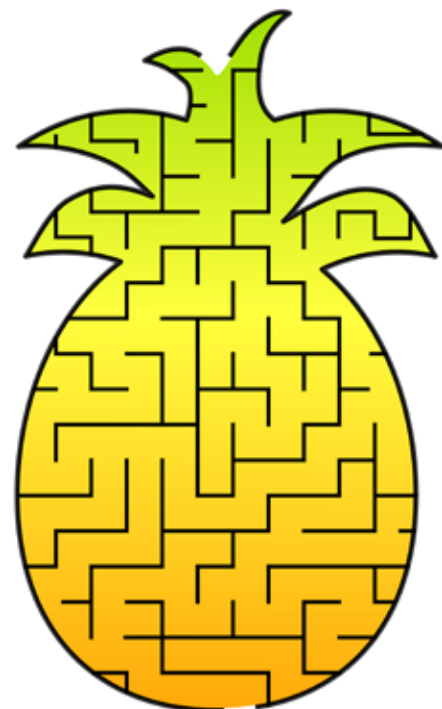
FYRA OCH FYRA
Para ihop orden fyra och fyra:

Präst	Björklöv
Apa,	Sikta
Tidning	Anna
Måltid	Smaragd
Gräs	Smör
Gull	Sol
Relaxa	Kajak
Radar	Gurka



HITTA VÄGEN GENOM ANANASEN

Välj själv om du vil gå från botten till toppen eller tvärtom. Går du vilse på vägen?



SUDOKU

Varje rad, kolumn och 3x3 kvadrat ska innehålla alla tal från 1 till 9.

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

KLURINGAR OCH ILLUSTRATIONER : DREAMSTIME

DU HITTAR LÖSNINGAR PÅ SIDAN 40.



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 förvärvat hjärnskada."

Författare: Pernilla Vidinghoff Alling



BRUTEN TID - OM ATT VARA UNG OCH HJÄRNSKAKAD

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

Författare: Matilda Thuresson & Stefan Strömberg



EPILEPSIHANDBOKEN FÖR SKOLAN

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

Författare: Petra Boström, Cristina Eklund



EPILEPSIBOKEN FÖR BARN OCH UNGDOMAR

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

Författare: Petra Boström, Cristina Eklund



SKA JAG GASA ELLER BROMSA EFTER HJÄRNSKAKNING

Skriften beskriver symtom och svårigheter samt förslag på åtgärder.

Författare: Petra Boström, Cristina Eklund, Frida Berg

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



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT



Semesterkryss



INVERKAN AV STRÖM GLADJE- LITTECK	E	LAZIO	S	SPÅNSK STRAND	P	VANLUST PAPPERS- FORMAT	O	DEN KAN TRAMPAS HITTLAN	BRINNER LÄTT SÄLINGER HITTLAN	V	DEN FÄNNIS REDAN PÅ SAAB 95	HÖRS MER OM NATTEN
S	O	L	S	T	O	L	A	R	J	E	H	U
O	B	S	R	E	S	T	O	A	G	O	D	D
M	O	T	O	R	C	Y	K	E	L	Ä	L	G
M	J	Ö	L	K	P	A	L	L	M	O	L	
A	T	E	L	B	R	U	N	A	N	K	U	N
R	S	U	Ö	D	A	R	E	E	L			
U	T	O	M	B	O	R	D	A	R	E	N	Å
P	A	R	K	B	Ä	N	K	Y	O	S	T	
P	R	A	T	B	A	P	T	I	S	T		
E	T	I	O	K	A	M	P	A	R	E		
H	U	S	V	A	G	N	A	R				
Å	R	T	U	L	L	A	R	E	E	L		
L	I	I	O	D	Å	D	N	I	K	E		
L	A	S	T	F	O	R	D	O	N	R	A	N
S	S	T	U	K	A	X	A	R	S			
O	H	I	O	B	O	A	V	E	S	T		
R	E	G	N	B	Å	G	S	L	A	X	A	N
T	I	A	N	U	N	U	R	A	R	K		
E	N	S	A	M	R	E	S	E	N	Å	R	E
R	O	T	V	Ä	L	T	A	A	R	E	N	A

LÖSNING

Tack så mycket för alla inskickade eller mejlade lösningar på semesterkrysset i förra numret av tidningen Hjärnkraft.

Vi har skickat Sverigelotter till tre vinnare i dragningen.

God tur vid skapningen!

Önskar

Kryssred



LÖSNINGAR

Fyra och fyra:

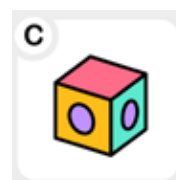
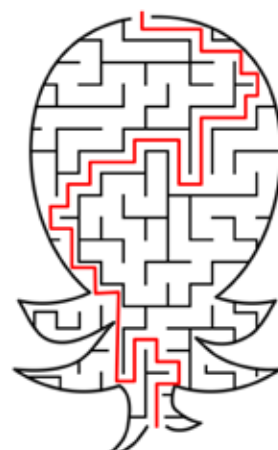
Präst Gull Smör Sol (första delen i ett blomnamn)

Tidning, Måltid, relaxa, sikta (innehåller fiskarna Id, ål, lax och sik)

Anna, apa, kajak, radar (alla ord är palindrom - de är lika oavsett man läser dem framlänges eller baklänges)

Gräs, gurka, björklöv, smarragd (allt är grönt)

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



Hjärnkrafts föreningar

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

Föreningar inom Hjärnkraft finns också på webbplatsen >hjarnkraft.se >hjarnkraft.se/foreningar

Hjärnkraft i Norrbotten

Britta Berggren,

☎ 0920-147 46

✉ brittaberggren@hjarnkraft.se

Hjärnet: Britta Berggren, ☎ 0920-147 46

✉ brittaberggren@hotmail.com

Hjärnkraft i Jämtland

Christina Olofsson,

☎ 072-7272850

✉ kickan.olofsson@live.se

Hjärnkraft i Örebro

Kansliet ☎ 019-673 21 35

✉ orebro@hjarnkraft.se

■ hjarnkraft.se/foreningar/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

■ hjarnkraft.se/foreningar/goteborg/

Hjärnkraft Fyrbodal

☎ 0760 - 23 99 79

✉ hjarnkraft.fyrbodal@telia.com

Hjärnkraft i Skåne

Kansli

☎ 0723-15 18 80

✉ skane@hjarnkraft.se

■ <https://hjarnkraft.se/foreningar/skane>

Hjärnkraft i Västerbotten

Gun Ingvarsson

☎ 070-570 86 06

✉ gunelisabet48@gmail.com

Hjärnet: Helene Lindgren och

Ann-Catrin Dannberg

ankan.dannberg@gmail.com

Hjärnkraft Umeå

Birgitta Liontaki,

☎ 070-277 37 34

✉ birgittaliontaki@hotmail.com

Hjärnkraft Skellefteå

Evy Lundmark,

☎ 073-180 17 48

✉ skelleftea@hjarnkraft.se

Hjärnkraft i Gävleborg

Karin Sjöholm

☎ 073-836 14 63

✉ karinsjoholm@hotmail.com

Hjärnkraft i Stockholm

Kansli, ☎ 08-447 45 31

✉ stockholm@hjarnkraft.se

■ hjarnkraft.se/foreningar/stockholm/

Hjärnkraft i Jönköping

Mikael Lundqvist

✉ mikael.g.lundqvist@hjarnkraft.se

Hjärnkraft i Kronoberg

✉ kronoberg@hjarnkraft.se

Hjärnkraft i Kalmar

☎ 0480-292 84

✉ kalmar@hjarnkraft.se

■ hjarnkraft.se/foreningar/kalmar/

Hjärnet: Paul Magnusson

☎ 070-627 47 58



Hjärnskadeförbundet

HJÄRNKRAFT

Människor som stannar kvar

**CARINA
17 år****SUSANNE
23 år****MARIE
17 år****EMMA
14 år****JOHN
11 år****MATILDA
18 år****ANKI
23 år****JENNY
18 år****HENKE
10 år****STEFAN
23 år****ISABELLA
19 år****MONICA
13 år**

**I en bransch som ständigt förändras är vår administration densamma.
Det är en trygghet för dig.**

När personlig assistans fungerar rullar vardagen på. Du vet vem du ska ringa när du undrar över något. Den personen vet vem du är. Och du slipper börja om från början.

Så vill vi att det ska vara. Och så är det hos oss.

Många av våra kontaktpersoner har arbetat här i över tio år, några ända sedan starten 2003. Med tiden växer erfarenheten, relationerna och förståelsen för det som är viktigt för er.

Det ger dig kontinuitet. Och något ännu viktigare: Trygghet.

**Vill du veta hur trygg assistans kan kännas?
Hör av dig till oss.**

Den som behöver bolla tankar eller få rådgivning är välkommen att kontakta Din Förlängda Arm www.dfarm.se

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.



Din Förlängda Arm
Personlig Assistans