HJERNE BLADET

NUMMER 4 • NOVEMBER 2025

INTIMITET

Tema om samliv, kærlighed, seksualitet og nærhed efter hjerneskade – om udfordringerne, identiteten og de nye veje at gå.

HJERNESKADE FORENINGEN

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

LIV der reddes SKAL også LEVES

DIREKTION

Morten Lorenzen
Direktør
✆ 2026 0138
mail: morten@hjerneskadeforeningen.dk

HOVEDBESTYRELSE

Formand Marie Klintorp
✆ 2988 2502
mail: marie.klintorp@hjsf.dk

Næstformand Kim E. Andersen
✆ 2785 1262
mail: kim.e.andersen@gmail.com

Mette Rindom Pedersen
✆ 2088 5651
mail: mette.rindom@hotmail.dk

Peter Vang Hendriksen
✆ 2815 6948
mail: peter.vang.hendriksen@gmail.com

Birthe Magdalena Juhl Kjærgaard
✆ 3014 0495
mail: birthejuhl@gmail.com

Dorthe Kristensen
✆ 5223 2822
kristensendkk@gmail.com

Inger-Marie Tryde Martensen
✆ 2259 7559
rie.tryde.martensen@gmail.com

SUPPLEANTER

Sanne Mengler
Louise Munk
Michael Harboe Skov

LANDSKONTORET

Birgitte Jørgensen
Regnskabs– og administrationschef
✆ 2171 6301
birgitte@hjerneskadeforeningen.dk

Mie Jørgensen
Studentermedhjælper
✆ 4343 2433
mie@hjerneskadeforeningen.dk

Stine Pokorny Harbech
Unge- og udviklingschef
✆ 9282 4004
stine@hjerneskadeforeningen.dk

Nina Munch
Socialrådgiver
nina@hjerneskadeforeningen.dk

Kenneth Kinastowski
Kommunikationsmedarbejder
✆ 2812 5818
kenneth@hjerneskadeforeningen.dk

Sophie Domar Østergaard
Psykologisk konsulent
sophie@hjerneskadeforeningen.dk

Susan Søgaard
Kommunikationschef
✆ 6063 4063
susan@hjerneskadeforeningen.dk

LIV der reddes SKAL også LEVES

DET SKER I FORENINGEN

REPRÆSENTANTSKABSMØDE 2026

Hjerneskadeforeningens repræsentantskabsmøde foregår i 2026 den 18.-19. april i Fredericia.

GENERALFORSAMLINGER

Lokalafdelingerne afholder generalforsamling i januar og februar. Find datoer på side 49. Hold øje med din afdelings nyhedsbreve, Facebook-gruppe m.m. for yderligere detaljer. Deltag og brug din indflydelse. Ét medlemskab = én stemme.

WEBINAR OM SORG

I januar afholder vi igen et webinar om sorg efter hjerneskade. Hold øje med vores platforme, og abonnér på vores nyhedsbrev, så du kan være klar, når tilmeldingen åbner.

STØT KENNETHS INDSAMLING

Vores hårdtarbejdende kommunikationsmedarbejder Kenneth Kinastowski samler ind til fordel for arbejdet med at støtte børn og unge pårørende – og med god opbakning til indsamlingen kan FYR DEN AF-weekenden få et løft, så endnu flere kan få glæde af et frirum i fællesskab med ligesindede. Vi opfordrer til at støtte Kenneths indsamling på https://hjerneskadet.link/kenneth eller sende en valgfri donation via MobilePay 33011 og skrive 10813 i kommentaren.

RÅDGIVNING

Nina Munch ✆ 4343 2433 (landsdækkende)
Mandag 10.00-12.00 - Tirsdag 14.00-17.00 - Onsdag 12.00-15.00
Torsdag 12.00-15.00 - Fredag 10.00-12.00

Aarhus og omegn: ✆ 6916 1010
Tirsdag og torsdag kl. 9.00-14.00
Viggo Jonasen (frivillig) · Mandag klokken 10.00–12.00

Hjerneskadeforeningens medlemmer kan hos advokatfirmaet Kroer\Fink Advokater gratis få indledende telefonisk og juridisk rådgivning om erstatnings– og forsikringsret med fokus på patientskader, fritidsulykker, trafikuheld, arbejdsskader og almindelige forsikringssager. Jakob Fink ✆ 7199 2929, kroerfink.dk

ERHVERVSKLUBBEN

CENTER FOR HJERNESKADE · Vejlefjord Rehabilitering Viden & Forandring · HOLBERG FENGER · DSV · NÆSTVED RYGCENTER · PNP-BYG · MØN BAKKEBY BOLIGER & NEUROREHABILITERING · OneOffice · CERVELLO · NEUROREHABILITERING SELMA MARIE · REMA 1000 Meget mere discount! · Habro · FORENEDE CARE · FILADELFIA

FORMANDEN HAR ORDET

Da jeg læste dette års sidste medlemsblad, blev jeg blæst bagover af beundring og begejstring. **Begejstring** over, at vi som forening retter opmærksomheden mod et så vigtigt emne. **Beundring** over alle jer, der tør og vil dele jeres inderste tanker. Tusind tak til jer!

Når et menneske får en erhvervet hjerneskade, kan både den ramte og de pårørende opleve seksualiteten som en slags glemt frihedskamp. Vi taler så meget om genoptræning – om at genvinde sproget, bevægelsen, hverdagen. Men alt for sjældent taler vi om den del af livet, der gør os til hele mennesker: seksualiteten.

Seksualitet er ikke en luksus. Det er en grundlæggende menneskelig ret og en afgørende kilde til identitet, nærhed og livskvalitet. Alligevel er det ofte det første, der forsvinder ud af rehabiliteringsplanen – og det sidste, nogen spørger ind til.

Mennesker med hjerneskade oplever forandringer i kroppen, i lysten og i relationen til partneren. Nogle mister evnen til at mærke egne grænser, andre får svært ved at udtrykke behov. Pårørende fungerer måske både som elskere og plejere – fanget i en ny og uvant rolle. Samtidig tøver mange fagpersoner, sommetider af frygt for at overskride grænser, sommetider fordi de mangler viden og ord til at tale om seksualiteten.

Men tavshed skaber ikke tryghed. Den skaber skam. Hvis vi virkelig mener, at mennesker med en hjerneskade skal tilbage til et liv med værdighed, må intimitet ikke reduceres til en fodnote. Den skal ind i samtalerne, ind i fagligheden – og ind i politikken. For seksualitet er ikke mindre vigtig, fordi livet er blevet mere komplekst. Måske tværtimod.

Det kræver mod – mod til at spørge, mod til at lytte, mod til at sige højt, at rehabilitering også handler om kærlighed, lyst og berøring. Heldigvis findes der ildsjæle, der tager det ansvar på sig. Læs bare om ambassadørerne på Ringstedhave – hurra for jer! Jeg ved, man også gør noget tilsvarende andre steder, og vi håber, at endnu flere rehabiliteringsmiljøer vil følge jeres eksempel.

Vi skylder alle, der finder vej tilbage til livet efter en hjerneskade, at se dem som hele mennesker – ikke kun som patienter. Retten til seksualitet forsvinder ikke, bare fordi livet ændrer form.

I Hjerneskadeforeningen vil vi fortsætte med at bryde tabuer og tale åbent om alle de problemer, vores medlemmer oplever.

En glædelig jul og et godt nytår ønskes jer alle!

Med venlig hilsen Marie Klintorp

INTIMITET
En hjerneskades følgevirkninger kan ændre, hvordan man oplever kærlighed og intimitet – og for nogle bliver de som mursten i en usynlig mur mellem to mennesker.

FORSIDEN
Efter hjerneskaden er Dagmars sanser blevet skærpede, og hun oplever sig selv som et andet menneske. Alligevel er der ét sted, hun genfinder sig selv – i erotikken.

Udgives af
Hjerneskadeforeningen
Amagerfælledvej 56 A
2300 København S
✆ 4343 2433
hjerneskadet.dk
info@hjerneskadeforeningen.dk

CVR-nr. 12 25 96 70
Bank: Reg.nr. 5301
Konto 0000280120

Ansvarshavende:
Morten Lorenzen

Redaktion:
Susan Søgaard

Hjerneskadeforeningen er en patient- og pårørendeorganisation, som arbejder for, at hjerneskaderamte familier får de bedste vilkår for at komme videre i livet.

ISSN 2246-5138

LIV DER REDDES – SKAL OGSÅ LEVES

Næste udgivelse: Marts 2026

Deadline for input:
8. januar 2026

Forsidefoto: Kenneth Kinastowski.

STOR TAK til korrekturlæsere og skribenter.

Gengivelse af artikler er tilladt med kildeangivelse.

Artikler og indlæg afspejler ikke nødvendigvis Hjerneskadeforeningens holdninger, og foreningen er ikke ansvarlig for indholdet i annoncerne.

Annoncetegning:
Dansk Blad Service ApS
Vestergade 11A
5540 Ullerslev
✆ 7070 1225
info@danskbladservice.dk
Alle spørgsmål vedrørende annoncer bedes rettet hertil.

Grafisk tilrettelæggelse og layout:
Intryk
✆ 7021 1000
www.intryk.dk
Tryk: PE Offset

INDHOLD

5

16

28

30

5 **HJERNESKADET OG SANSEFORSTÆRKET**
"Jeg er et andet menneske nu," fortæller Dagmar, der mærker et stærkere behov for nærhed – og finder normalitet og ro i erotikken.

15 **DIREKTØRENS KLUMME**
Intimitet er også rehabilitering.

16 **PORTRÆT AF ET PARFORHOLD: VI ER LIDT LIGESOM HUMLEBIEN**
30 års samliv – tre af dem med en hjerneskade som uinviteret tredjepart i forholdet – har bekræftet Lis og Michael i, at de kan overvinde alt, så længe de vil hinanden.

20 **ET SEXLIV EFTER SENHJERNESKADE KRÆVER SORT HUMOR**
Selv et kram gør ondt på Ditte efter hjerneskaden. I lang tid troede hun, at intimiteten var tabt – men sammen med kæresten Michael har hun genfundet gnisten.

25 **RECLAIM DIN KROP**
Kun 16 år gammel fik Matilde en hjerneblødning. Bagefter var kroppen ikke den samme – og hun troede ikke, at hun fortjente et sexliv.

28 **UNG OG HJERNESKADET – MEN IKKE ALENE**
For Louise, der har levet det meste af sit liv med en skade efter en hjernetumor som 3-årig, har det taget lang tid at finde tryghed i kærligheden.

30 **BERØR – MED ÆNDRET KROP**
En anmelderrost bog udfordrer vores forestillinger om, hvordan kærlighed kan opstå, mærkes og tage form.

35 **AMBASSADØRER FOR NÆRHED PÅ RINGSTEDHAVE**
På Ringstedhave sikres, at nærhed og intimitet ikke glemmes i rehabiliteringen, med et særligt team af ambassadører.

39 **FAGLIGE SAMARBEJDER OG TILBUD**
Hjerneskadeforeningen tilbyder et helt nyt læringsforløb til fagpersoner samt et særligt fagligt partnerskab om Hjernehjælpskassen.

41 **NÅR VI BOOSTER OG SELV – BOOSTER VI OGSÅ FAMILIELIVET**
Reportage fra temaweekend med Forum for Yngre Ramte.

43 **NY MEDLEMSFORDEL**
Rabat på ferieophold i Dronningens Ferieby på Djursland

45 **PÅRØRENDETILBUD**

49 **LOKALE GENERALFORSAMLINGER**
Deltag hos din afdeling, og vær med til at sætte dit præg på foreningen lokalt.

50 **DEN SOCIALE RÅDGIVNING**
Her kan du få overblik over åbningstider og kontaktinfo.

52 **NETVÆRK, SAMTALERUM OG FÆLLESSKABER**
Find et fællesskab, hvor du kan møde ligesindede.

54 **FIND DIN LOKALAFDELING**
Se oversigten over lokalafdelingerne.

57 **KRYDSORD**
Test din viden og find det skjulte ord.

60 **BRAINSTORM 2026**
Vil du med?

Hjerneskadet og sanseforstærket:

JEG ER ET ANDET MENNESKE NU

Dagmar Skovhus-Dam Jacobson blev hjerneopereret i 2020 efter en hjernetumor. Hun er forandret og har måttet lære at sætte grænser for hverdagseventyr, sociale arrangementer og sine impulser og har indført alene-stilletid. Hun indtager livet i små sansestærke doser.

Nogle gange har Dagmar det som Emil fra Lønneberg, dengang hans hoved sad fast i suppeterrinen. Her hjælper humor.

Dagmar Skovhus-Dam Jacobson er antropolog og mor til to voksne døtre, hvoraf den ene bor i USA, ligesom hun selv gjorde i mange år med sin amerikanske eksmand.

Hun bor alene i et naturskønt område i Østjylland og omgiver sig med smukke grønne planter og farverige plakater med positive citater om at elske, rejse og leve.

Dagmar er et menneske, man lægger mærke til. Hendes latter smitter, hun er idérig, kærlig og ikke bange for at fortælle sin sandhed. Hun har udgivet selvbiografiske digte om livet som hjernetumorramt i antologien *Hjernetumorfortællinger - når livet slår knuder.*

Dagmar søger eventyr i hverdagen og ser livet som en kæmpe gave. Det har hun altid gjort, men det er blevet endnu mere vigtigt, da hun næsten mistede det.

DEN LANGE VEJ TIL DIAGNOSEN

I efteråret 2019 gik Dagmar til lægen, fordi hun sov flere timer, når hun kom hjem fra arbejde. Lægen vurderede, at det ikke var noget alvorligt, hun skulle bare hvile sig.

Symptomerne blev værre, men efter gentagne besøg fik hun blot at vide, at det nok skyldtes overgangsalder eller stress. Dagmar begyndte at glemme ord og navne, og hun insisterede på en demenstest, men den viste heller ikke noget. I juni måned 2020 sygemeldte hun sig fra sit arbejde i socialpsykiatrien.

Til sidst sov jeg op mod 22 timer i døgnet og kunne knap nok spise eller drikke. Da jeg ikke svarede min telefon, fandt min ven mig sovende på en sofa i havestuen helt dehydreret. Han fik væske i mig og kørte mig på skadestuen og reddede mit liv.

Det førte endelig til en MR-scanning, der viste, at Dagmar havde en hjernetumor. Hun fik besked om, at det nok var en aggressiv kræftform, glioblastom.

Jeg spurgte hjernekirurgen, om jeg skulle dø. Ja, det skulle jeg. Jeg havde nok omkring et år. Jeg huskede bogen *A Year to Live* og besluttede mig for, at jeg ville bruge den sidste tid så meningsfuldt som muligt med mine døtre.

Men to uger senere ændrede alt sig igen.

Tumoren var bortopereret, og prøver viste, at det ikke var en glioblastom, men et sjældent sarkom – et hæmangiopericytom, som rammer under én procent af alle patienter med hjernetumorer. Det var grad 3, men ikke en lige så aggressiv kræftform som frygtet. Jeg følte, at jeg blev givet livet en gang til.

ET FORANDRET MENNESKE

Dagmar er blevet strålebehandlet med protoner og scannes løbende. Her fem år efter diagnosen lever hun med senfølger som lydoverfølsomhed, koncentrationsbesvær og fatigue. Fatigue er en overvældende, langvarig udmattelse, der ikke kan soves væk.

Jeg er et andet menneske nu, så jeg skal lære min forandrede identitet at kende og at leve sammen med den person. En af de ting, jeg har lært, er, at jeg skal respektere kroppens tempo. Og at den hurtigt udtrættes. Bare det at tage brusebad kan være nok aktivitet for en dag. Jeg taler mere og kan komme til at sige nogle ting, hvor jeg bagefter tænker, ej sagde jeg det? Jeg bander, og det gjorde jeg aldrig før. Jeg er også blevet klodset. Jeg brænder mig på ovnen og komfuret. Det kan være, at jeg kommer til at tabe noget eller vælte noget, og i stedet for at guleroden lander på tallerkenen, så triller den ved siden af.

Forskerne regner med, at man har omkring 60.000 tanker i døgnet, men Dagmar oplever mange flere tanker end før kræften. Det er både inspirerende og udmattende.

TEKST: CHARLOTTE HEJE HAASE – FOTO: PRIVAT OG KENNETH KINASTOWSKI

Hun har også fået udfordringer med at stave korrekt og kan ikke altid huske ord eller navne.

Det tog lang tid, før jeg kunne stave og læse igen. Tidligere var jeg en sprognørd, og det er jeg stadig. Jeg kan ikke sende noget, uden det er stavet korrekt, så det er en tragikomisk oplevelse for mig.

HJERNEHALVDELENES FORSTYRREDE KOMMUNIKATION

Dagmar fik fjernet sarkomen i venstre side og oplever, at det er venstre hjernehalvdel, der er handicappet, mens det føles, som om den eventyrlystne og impulsstyrede højre hjernehalvdel ikke er blevet informeret.

Der er en struktur i hjernen, hjernebjælken, der står for kommunikationen mellem hjernehalvdelene. Det er et tykt bundt af nervefibre, der forbinder de to hjernehalvdele og muliggør kommunikation mellem dem.

Jeg ved nu, at begge hjernehalvdele deltager i de fleste opgaver, især de komplekse, der kræver kreativitet og logik. De samarbejder, og teorien med den skarpt opdelte kreative-højre hjernehalvdel og den logisk-venstre hjernehalvdel, som jeg før troede på, er for simplificeret. Men min hjernes skadeplacering er i venstre temporallap og venstre frontallap, så samarbejdet og kommunikationen i min hjerne er forstyrret.

AT RESPEKTERE SIN HJERNES SITUATION

Når Dagmar er ude blandt folk, oplever hun et væld af sanseindtryk. Hun har ikke længere det samme filter, og især lyde kan være generende for fokus og energi. Dagmar bruger ofte høreværn for at holde lyde ude. Selv baggrundsmusik på apoteket kan virke overvældende.

Det betyder også, at de steder, som hun elskede før, som caféer, restauranter og fester, er blevet svære at håndtere.

Hvis vi sidder overfor hinanden på en cafe, hvor flere har samtaler rundt omkring i lokalet, kan det være næsten umuligt for mig at fokusere på, hvad du siger.

Der er et andet energiregnskab nu, og Dagmars sociale liv er begrænset, selvom hun elsker mennesker og at opleve ting. Hun har erfaret, at hun har færre symptomer, når hun skruer ned for sociale aktiviteter, stimuli og indtryk udefra.

Jeg er blevet inviteret til rigtig mange konfirmationer, fødselsdage, bryllupper, som jeg så har været nødt til at sige tusind tak, men nej tak til. Det kan min hjerne bare ikke klare. I starten ringede jeg impulsivt til mine veninder, en ven eller min datter, når jeg så en fantastisk koncert eller noget andet spændende, for at høre, om de ville med. Men jeg kunne jo ikke i praksis. Jeg har så lavet et lille skilt, hvor der står 'prioriter', for jeg skal påmindes og være mindful, når jeg får en idé eller vil til et arrangement. Kunne du tænke dig det? JA. Kan det lade sig gøre, Dagmar? Nej. Og så skal jeg jo respektere min hjernes situation.

ÆSTETIK OG GAVEN VED AT MÆRKE ALT

Nogle gange kan det manglende filter være en fordel. Den æstetiske sans, sanserne og kreativiteten er forstærket, og det ser Dagmar som en uventet gave. Hendes hjem, påklædning og måltider skal være så smukt som muligt. Hun værdsætter det også i omgivelserne.

Mine sanser er forstærkede. Det er overvældende, men også positivt. Jeg er nødt til at skralde, fordi jeg kun har en førtidspension, og indtægten er reduceret, da jeg var udenlandsdansker i mange år. Og jeg kan hurtigt lugte, om råvarerne er gode eller ej. Jeg finder de mest fantastiske eksotiske frugter og grøntsager og må opfinde eller lære nye retter. Hvert måltid kan jo være en oplevelse. Det er blevet vigtigt for mig, at maden er smukt anrettet og i mange farver. Så nyder jeg den ekstra meget.

SEKSUALITET SOM SANSEFORSTÆRKET

Behovet for intimitet, erotik og nærhed efter kræftbehandlingerne er vokset for Dagmar.

Det får min hjerne til at slappe af. Erotikken får mig til at føle mig 'normal', og det får den overvældende idevirksomhed i højre hjernehalvdel til at tage en pause. Tidligere kunne jeg onanere næsten lydløst, hvis der lå en ved siden af mig og sov. Det kan jeg ikke længere. Jeg larmer. Elskoven er en livsgave, når der er en charmerende mand involveret. Sådan har det været, siden jeg var ung. Men lysten og behovet er blevet stærkere. Jeg lever ikke i et parforhold og slog op med min søde kæreste efter kræftoperationen. Min hjerne kræver fuldstændig stilhed den største del af tiden. Heldigvis kender jeg en smuk mand, der kommer forbi, og vi giver hinanden intimiteten, vi begge nyder og har behov for. Det at ligge sammen, kysse, elske, snakke lidt – man træder ud af verden og ind i en anden verden. Det er noget af det mest fantastiske.

Dagmar kendte ham også fra tidligere.

Han synes ikke, jeg har ændret mig i sengen – måske er det endda blevet bedre. Sådan har jeg det også, alt føles meget intenst, nu hvor jeg er sanseforstærket.

Men selvom han skal gå igen, så Dagmar kan lade op, handler det også om intimiteten.

Jeg havde en kort affære med en, der var mere 'wham bam thank you ma'am'. Det var ikke det samme. Det der med at møde en, der får en til at smelte, hvor man kender hinanden og har samme lyst – det er bare vidunderligt.

HVAD VAR DET NU? PROBLEMET MED FOKUS

Orden og æstetik hjælper og glæder Dagmars hjerne, men selv små opgaver som at samle strømper op fra gulvet kan være helt uoverskuelige, når man lider af hjerneskadetræthed. Så det er et paradoks. Dagmar har også udfordringer med fokus.

Nogle gange er det næsten komisk. Jeg kan for eksempel få øje på en blomst på terrassen og tænke, den skal da have noget at drikke. Så går jeg ud for at vande den, men så kan det være, at jeg ser noget vasketøj på vejen, jeg havde glemt, jeg var i gang med dagen før, stiller vandkanden og glemmer alt om den tørstige blomst. Når jeg er i gang med at lave mad, kan jeg falde i staver eller få en god idé og glemme alt om gryden, til der står røg i køkkenet, og maden er brændt på.

REHABILITERING OG STRATEGIER

Dagmar har længe ønsket hjælp udefra til at forstå sin hjerne. Efter fire år lykkedes det at blive henvist til Hammel Neurocenter, der rehabiliterer patienter med erhvervet hjerneskade. Her boede hun i maj og juni 2025. Hun kom hjem hver weekend for at træne det, hun havde lært i løbet af ugen.

Jeg havde et forløb med en ergoterapeut, en fysioterapeut og en sygeplejerske, og de hjalp mig med strategier. De forstod også, at de ikke forstod, hvordan det er at være mig, men de var der for at støtte mig. Det betyder noget, når man er patient, at man også bliver behandlet som et menneske.

Dagmar havde lært sig selv at sige fra, men forløbet lærte hende også, at man nogle gange er nødt til at overbebyrde hjernen, men det skal være bevidst, og så skal man afsætte tid til at lade op igen.

Jeg hjalp for eksempel min datter med at flytte fra Aarhus til København, da hun kom ind på Det Kongelige Akademi på Konserveringslinjen i kunst. Jeg er så glad for, at hun har fulgt sine drømme og fundet sine egne ben. Jeg har et ansvar som mor for at være der for hende. Så måtte jeg bare have over en uge efter flytningen, hvor jeg holdt mig helt for mig selv. Hvis jeg på mine gåture så søde mennesker, jeg kendte, gå imod mig, vinkede jeg bare og drejede af.

EN NØDVENDIG STOPKLODS

Nogle gange kan Dagmar stå op midt om natten og begynde at ombetrække møbler eller skrive, hvis hun får en god idé. Andre gange kan det være svært at stoppe midt i et kreativt projekt og at holde en pause.

TEKST: CHARLOTTE HEJE HAASE – FOTO: PRIVAT OG KENNETH KINASTOWSKI

Efter hjerneskaden oplever Dagmar alting mere intenst – erotikken, men også naturens stilhed, vildskab og farver, som hun nyder på sine daglige gåture og badeture.

De sundhedsprofessionelle på Hammel Neurocenter understregede, at det var i orden at stoppe op midt i aktiviteter.

Jeg får simpelthen gode idéer hele tiden. Det er ikke noget nyt, det er bare blevet mere frembrusende efter operationen. Jeg er nok opdraget med, at man skal gøre tingene færdige. Men det er faktisk ikke hensigtsmæssigt for mig mere. For jeg skal ikke gøre noget færdigt, hvis jeg er fuldstændig udmattet. Så jeg har lært at stoppe op og mærke efter, hvad jeg har brug for.

"DU VAR ANSTRENGENDE"

Ikke alt kan klares med strategier. De ugentlige møder med en læge eller neuropsykolog og sygeplejerske på Hammel Neurocenter resulterede blandt andet i, at Dagmar blev ordineret Amantadin. Hun tager pillerne to gange om dagen og har sat en alarm for at huske det.

De syntes, at jeg var svær at styre i samtalerne, og at medicinen kunne hjælpe. Det kunne jeg ikke lige se, men jeg mærker en større ro og fokus, end jeg har følt før, og min datter siger, jeg er blevet mere nærværende i samværet. Min gode veninde gennem 55 år bemærkede også en forandring med det samme. Hun fortalte, da jeg bad hende om at være helt ærlig, at jeg havde været anstrengende og impulsiv. Man kunne ikke følge min tankegang. Jeg var følelsesmæssigt intenst engageret i et emne og derfor dominerende at være sammen med. Jeg spurgte hende, hvorfor hun ikke havde sagt det. Hun følte ikke, at jeg havde været i stand til at høre det før nu. Hvorfor ville hun så være ven med mig, hvis jeg var så irriterende, ville jeg vide. Fordi jeg elsker dig jo, sagde hun.

ALENE-STILLE-TID

Før diagnosen havde Dagmar et lille skilt i sit bryggers, hvor der stod 'signal eller støj'.

Og jeg tror måske, at jeg ikke kunne finde ud af, hvordan jeg skulle bruge tiden bedst. Nu har jeg været nødt til at finde ud af det. Jeg har fundet de ting, der gør mig godt, og det er vinterbadning, det er elskov, det er havearbejde. Og alenetid. Jeg har skabt noget, som jeg kalder ASD – Alene-Stille-Dage. Det skriver jeg i kalenderen. Tre dage før og tre dage efter noget vigtigt, står der ASD.

Dagmar elsker at vågne om morgenen og bare være.

ASD er hviledage, hvor jeg ikke skal noget. Hvis nogen vil komme forbi til en kop te de dage, siger jeg: det ville være dejligt, men det kan jeg ikke. Sidste år gik jeg en tur på genbrugspladsen og fandt de her smukke persiske tæpper. Jeg reddede dem fra at blive destrueret og lavede endda en taske til dem, så det kunne komme med til min datter i USA.

Stille samvær er også en nydelse for Dagmar.

Det er derfor, jeg holder rigtig meget af elskov. Man laver lidt larm måske, men man behøver ikke at tale. Jeg vinterbader også og går i stille sauna tre gange om ugen. Det er simpelthen ikke tilladt at tale, og det er så dejligt befriende. Jeg elsker at sidde og kigge ud over havet. Det er en kæmpe gave. Nogle ting er bare gode for hjernen.

Vejlefjord
Rehabilitering
Ny Fjordbo

Rehabiliterende botilbud med mulighed for STU

Ny Fjordbo er et højt specialiseret botilbud til unge fra 15 år med en erhvervet hjerneskade. Et ophold bygger på et neuropsykologisk grundlag, med specialiseret neuro- og tværfaglig viden og alle forløb er individuelt tilrettelagt med udgangspunkt i den enkeltes ønsker, mål, ressourcer og begrænsninger. Vi vægter et tæt samarbejde med den unges familie og venner, både i den daglige dialog men også ved særlige arrangementer.

Vejlefjord Rehabilitering · 7682 3333 · visitationen@vejlefjord.dk · www.vejlefjord.dk

IDENTITET OG SELVKÆRLIGHED

Dagmar er førtidspensionist og ikke i stand til at arbejde. Det kan være svært at føle sig udenfor samfundet.

Hvad kan jeg så bidrage med? Jeg deltager frivilligt i undersøgelser om hjernetumorramte for at hjælpe med forskningen. Det er blandt andet for Københavns Universitet, Aarhus Universitets Hospital og REHPA, Videncenter for Rehabilitering og Palliation.

Hun vil gerne bruge sine oplevelser og være med til, at man som borger får den mest hensigtsmæssige behandling. Det er vigtigt for Dagmar, og så kan hun mærke, at hun er god til det, og at det gør hende godt.

Dagmar har også glæde af et netværk i HjernetumorForeningen og at kunne spejle sig i andre.

Jeg har måttet lære at anerkende, hvem jeg er nu – og kærligt acceptere, at jeg ikke længere er den, jeg har været. Jeg fylder mit liv op med de ting, der gør mig glad. I små doser.

Nogle dage er svære. Men så har Dagmar en metode til at minde sig selv om, at hun er elsket og værdig. Uanset.

Jeg går simpelthen ud på badeværelset, står foran spejlet, ser på mig selv og siger, jeg elsker dig. Det kan godt være, at du er hjernehandicappet, men jeg elsker dig. Tak, fordi du er her. I live. Og så spiser jeg en god ostemad og tager et glas rødvin. Man skal være tro mod sig selv og elske sig selv. Man er jo den vigtigste person i eget liv.

HUMOR OG SELVIRONI

Dagmar skulle også acceptere, at hendes ansigt og hovedform er lidt forandret efter operationen, og her hjælper humor og selvironi.

Jeg mangler hår i området ved mit smukke operationsar, der ligner et spørgsmålstegn. Så jeg har haft hentehår i mange år efter operationen for at dække den skaldede plet. Min datter klipper mig og sagde for nylig: "Mor, stop nu med det hentehår", og hun har jo ret. Jeg har jo selv syntes, at folk med hentehår så lidt pudsige ud, men pludselig var jeg blevet sådan en selv. Hun fik lov til at klippe hentehåret. Arret er en del af mig nu.

Da Dagmar skulle have nyt pas og afleverede et foto af sig selv, fik hun at vide, at de ikke kunne bruge billedet, da hendes briller sad helt skævt: 'Jamen det er jo sådan, jeg ser ud!' sagde hun og brød ud i latter.

FAKTA & FORKLARING

TEMPORALLAPPEN

Det område i hjernen, der er vigtigt for at behandle lyd, huske og forstå sprog. Det er også involveret i følelsesmæssige processer, lugt og visuel bearbejdning.

FRONTALLAPPEN

Frontallappen er den forreste del af storhjernen, også kendt som pandelappen. Den er afgørende for kognitive funktioner som planlægning, problemløsning, og dømmekraft, samt for personlighed, følelser og styring af bevægelser. Skader på frontallappen kan føre til ændringer i personlighed og adfærd, såsom nedsat impulsstyring eller dømmekraft.

Mit ene øre sidder lavere end det andet efter operationen. Men det går ikke på et pasfoto, så vi måtte tage billedet om og prøve at justere brillerne. Det var ikke let, men det lykkedes for os. Og det er jo det – man kan ikke altid præstere det forventede, og så må man grine lidt af sig selv og sin situation. Det er sundt at grine, og det forløser ting.

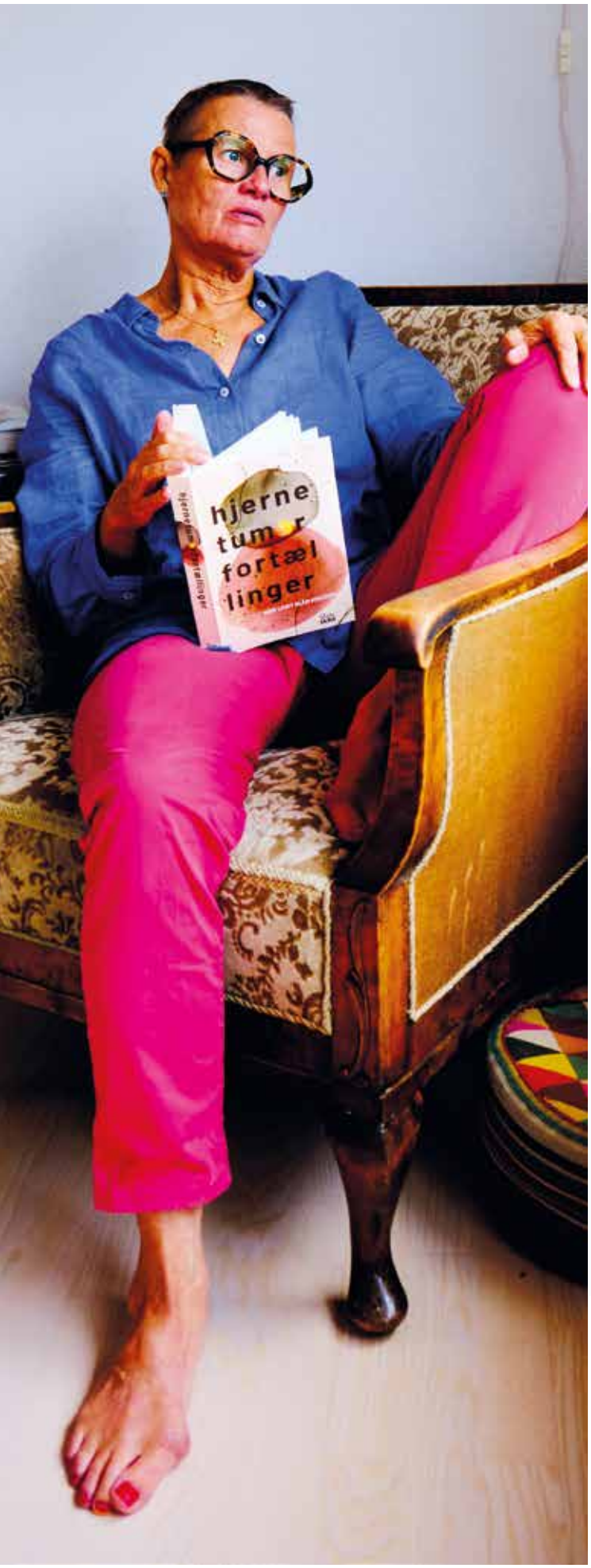
AGENT I EGET LIV

Dagmar har faktisk aldrig tænkt 'hvorfor mig'. Kræft sker bare, og hun er taknemmelig for, at hun overlevede.

Man kan jo faktisk også vælge, om man skal være offer eller agent. Jeg har valgt at være agent. Det får mig til at føle mig bedre tilpas og mærke styrken ved at være agent. Altså jeg agerer, undersøger, beder om hjælp og anerkender min situation.

Dagmar Skovhus-Dam Jacobson er sin egen ambassadør.

Jeg har måttet opdage, hvordan jeg bedst passer på mig selv nu, og hvordan jeg kan hele ved at vælge en form for selvkærlighed og taknemmelighed. Det lyder måske mærkeligt, men jeg synes, at det er hensigtsmæssigt og lærerigt. Jeg er på kræftfeltarbejde og antropolog i mit eget liv som hjerneskadet. Min overbevisning om, at man skal være et autentisk menneske, og at kærlighed er noget af det vigtigste, har ikke forandret sig.



JEG ELSKER MIN ELEFANTASTISKE HJERNE

Jeg elsker min elefantastiske hjerne
Den overlevede et snyltende kræftangreb
og et dødsrisikabelt livreddende operationsindgreb
Livet er en (op)gave

Min hjerne opleves ikke længere som et demokrati
Det er højre hjernehalvdel, der har magten
Jeg "omkuldvæltes" af min højtflyvende
hudlystne
hittepåsomme
hjemmerodende
højre hjernehalvdel

Venstre hjernehalvdel er abnormt træt
Fatiguen fremprovokeres let
af livets gøren og laden:
samtaler
indkøb
lyd
samvær
bilkørsel
skærm

Venstre hjernehalvdel kan ikke længere fokusere
deponere
koncentrere
filtrere
Livet uden for eget paulun er udfordrende at håndtere

Jeg er helbredt, men ikke rask
hjerneskadet og sanseforstærket
Sygemeldt på ubestemt tid

Velsignelsen favner mig
Føler mig taknemmelig
På trods af magten
agerer højre hjernehalvdel compassioneret
overfor venstre hjernehalvdel

Jeg er i parterapi med højre og venstre hjernehalvdel
Deres livskloge intelligens understreger
at de aldrig skilles
Synergien er deres biovæsen

Livet har givet mig en kærlighedsopgave

Dagmar Skovhus-Dam Jacobson, Hjernetumorfortællinger

Intimitet er også rehabilitering

En hjerneskade ændrer livet – for den ramte og også for partneren. Det ved vi alt for godt. Det kan handle om hukommelse, sprog, træthed eller humør, men også om noget helt essentielt i det at være menneske: intimitet, samliv og seksualitet.

For mange par bliver det en usynlig sorg, at nærheden ikke føles som før. Den, man elskede og kendte, er der stadig, men noget er forandret. Måske er lysten væk, måske er impulserne anderledes. Måske har kroppen eller sindet fået nye grænser. Og måske er det bare svært at finde tilbage til den tryghed og tillid, som intimiteten hviler på.

Seksualitet handler ikke kun om sex. Også identitet, selvfølelse og samhørighed er en del af et menneskes seksualitet. Det inkluderer følelsen af stadig at høre til som den, man var, og blive mødt som den, man er nu. Når en hjerneskade ændrer måden at tænke, føle og reagere på, rammer det også selvbilledet. Man kan føle sig fremmed i sin egen krop. Man kan savne at blive begæret – eller skamme sig over at have nye behov, man ikke forstår. Og for partneren kan det være svært at vide, hvordan man nærmer sig igen.

HJERNESKADEFORENINGENS AMBASSADØRER

Sanne Salomonsen

Lone Hertz

Camilla Pedersen

Derfor er det så vigtigt, at vi tør tale om det. At sundhedspersonalet ikke springer emnet over, fordi det føles privat. At rehabilitering handler om hele mennesket – også den del, der længes, savner eller ikke ved, hvordan man skal finde hinanden igen.

Men ansvaret ligger ikke kun hos systemet. Det ligger også hos os selv – både som ramte og som pårørende. Hvis du bliver tilbudt hjælp, så tag imod den. Hvis ingen spørger til det, så sig selv til. Er rehabiliteringsforløbet afsluttet for dit vedkommende, så tag det op hos din praktiserende læge. For tavshed mellem jer gør det ikke lettere. Heller ikke når tavsheden er designet til at beskytte hinanden mod de tanker og savn, man måske skammer sig over.

Det er ikke pinligt at have brug for støtte. Tværtimod er det et tegn på mod at tage kærligheden og nærheden alvorligt.

I Hjerneskadeforeningen møder vi mange, der fortæller, at de først får hjælp, når de selv tager initiativet. Og sådan bør det naturligvis ikke være. Samliv, intimitet og identitet efter en hjerneskade bør være et naturligt tema i opfølgning, rådgivning og støtteforløb og helt naturligt indlejret i de eksisterende indsatser. For nærhed er en del af at være menneske, ikke en særlig luksus for de få, som har overskuddet og indsigten til selv at bevare eller genfinde den.

At genfinde nærheden kræver tid, tålmodighed og ærlighed. Nogle opdager nye måder at være tætte på. Andre finder nye sider af sig selv og hinanden. Forandret, ja – men stadig forbundet. Og måske er det netop det, der er håbet midt i alt det svære: at kærligheden kan forandre sig uden at forsvinde. Den kan se anderledes ud, men den kan stadig være dyb, tryg og levende.

Liv der reddes – skal også leves. Med nærhed og kærlighed.

TEKST: MORTEN LORENZEN, DIREKTØR I HJERNESKADEFORENINGEN

PORTRÆT AF ET PARFORHOLD:

"Vi er lidt ligesom humlebien"

På et nedlagt landbrug nær Thisted bor Lis og Michael, der arbejder på sexlivet, efter Lis' hjerneskade for tre år siden. De to har været sammen i knap 30 år. Her deler de ærligt og frimodigt ud af deres perspektiver og tanker om, hvordan sex kan tage nye former og vokse til noget andet, end det var før.

Lis, 54 år

Michael, 54 år

BEVÆGGRUND

Hvorfor har I valgt at fortælle åbent om jeres sexliv?

Vores største udfordring har været systemet og at finde ud af, hvor vi kunne søge information om den manglende sexlyst efter min hjerneskade. Den slags information har været svær at finde. Derfor vil vi gerne dele vores historie.

Hvis man har noget på hjerte, er man nødt til at bidrage. Og det her er i hvert fald en start for os. Liv, der reddes, skal også leves.

HJERNESKADEN

Hvornår opstod din hjerneskade, Lis?

Juleaftensdag. Jeg har lige været i kirke og skal til at hjem. Da jeg sætter mig i bilen, er det, som om jeg får en golfkølle i hovedet. Følelsen er der – at noget er galt – så jeg stiger ud. Men da jeg vil råbe de andre an, kommer der ingen lyd. Jeg flagrer med armene i stedet og lægger mig til sidst ned, fordi jeg bliver så dårlig. Og der er jo ikke nogen, der bare lægger sig ned på jorden på sådan en kold dag. Jeg besvimer kort efter og vågner ved, at jeg sådan skal tisse. Imens er der en, der er ved at ringe efter en ambulance. Jeg beder nogen kontakte min mand og giver navn og telefonnummer.

Klokken 15.14 modtager jeg opkaldet. Det tidspunkt glemmer jeg aldrig. Jeg fulgte selvfølgelig efter ambulancen – først til Horsens Sygehus, dernæst til Skejby og til sidst til Aalborg. Vejene var helt tomme. Det var underligt.

Jeg husker, at jeg lå i ambulancen, sikkert påvirket af al den medicin, og tænkte på, hvor meget det egentlig larmede.

Hvad husker du mest, Michael, fra tiden på intensiv?

De fem uger på intensiv gik med køreture fra Thisted til sygehuset i Aalborg. Jeg lavede mad til Lis hver aften og tog det med dagen efter, for hun kunne ikke tåle maden på sygehuset.

Jeg tåler ikke mælkeprotein.

Sygehuset kunne ikke hjælpe med den proteinrige kost, som Lis havde brug for – kun tilbyde rugbrød med pålæg. Af tre kilo kyllingefars lavede jeg frikadeller med kikærtemel, som de frøs ned i mindre portioner på sygehuset. Dem kunne de varme til Lis, når hun var vågen og sulten. Samtidig skulle vores forretning holdes i gang, og jeg er ordblind, så det er svært for mig at holde den kørende selv. Det er sådan nogle lavpraktiske ting, og jeg kunne nærmest ikke få mig selv til at efterlade Lis på sygehuset, når jeg havde været hos hende. Men de kunne varetage Lis meget bedre på intensivafdelingen, end jeg selv ville have kunnet. Det forløb skabte den vildeste sorg og frustration.

Præger hjerneskaden andet end jeres sexliv?

Jeg vil tro, uden at jeg ved det, at jeg kan have det lidt ligesom en forælder, der reagerer på lyde fra sit barn – en form for årvågenhed.

Vi plejer at sige, at Michaels omsorg har fået naturgødning. Den var der allerede, men den er i den grad vokset.

Det gjorde noget at se Lis' elevatorliv, da hun lå på intensiv. Hun tændte og slukkede. Det ene øjeblik var hun sprællevende som en fisk, og det næste fuldstændig lukket ned – som om der var blevet trykket på en knap.

TEKST: KAROLINE JAKOBSEN - FOTO: PRIVAT

I sommeren 2025 var Lis så heldig at komme på ophold på Vejlefjord Rehabilitering, hvor hun og Michael kunne nyde den smukke park sammen, når han var på besøg.

Jeg prioriterer anderledes end før og spørger ofte mig selv: Er det vigtigt for mig at kunne eller forstå, eller er det ligegyldigt? Det er for at finde ud af, hvad jeg skal bruge mit krudt på, for det er blevet mere sparsomt efter hjerneskaden.

SEXLYSTEN

Lis, hvornår blev du klar over, at din krop ikke reagerede som før?

Der var mange nætter på hospitalet, hvor jeg ikke kunne sove. En af de nætter forsøgte jeg at gøre det nemmere for mig selv ved at onanere. Men der var ingen kontakt til underlivet – kun overfladisk. Det var, som om forbindelsen var blevet brudt. Jeg kan stadig ikke få orgasme den dag i dag, selvom det indimellem er tæt på.

Jeg er da ked af, at Lis ikke kan få en orgasme og på sin vis ikke får noget ud af sex. Det er et savn for mig – og så sandelig også for hende.

Hvis jeg kunne skrive det på min ønskeseddel til jul, ville jeg gøre det.

Man kan sige, at tilfredsstillelsen hos Lis ikke længere er der, når vi har sex. Det er vigtigt at passe på hende i det. Før var det jo os begge to, der tog initiativ til sex, og nu skal vi finde en balancegang i, hvordan vi kommer i gang, og hvordan vi har sex. Det, der før kom lige til og helt naturligt, gør ikke længere.

Hvordan er jeres generelle tilgang til sex?

Vi er helt vanilje; vi har en fri og afslappet tilgang – der er ikke noget i vejen for at have sex under dynen en søndag morgen.

Der er nogen, der formår at få gjort alting besværligt. Det simple er, at vi har gjort, hvad vi har haft lyst til – sex om søndagen under dynen, sex i haven. Det er ikke specielt krydret, men et godt og aktivt sexliv har altid været en god ting, der kan binde folk sammen.

Selvom jeg ikke får orgasme, finder jeg glæde i et fornuftigt seksuelt samvær med min mand.

Det har altid været en dejlig del af vores liv og en prioritet, og vi vil gerne gøre noget aktivt for at blive ved med at have samvær på den måde, selvom det ikke er som før. Sex er et dejligt krydderi i hverdagen – også selvom det hverken er let eller ligetil.

Hvilken forskel har det gjort for jer at komme på Sexologisk Center i Aalborg?

Vores psykolog fra centret tog os fuldstændig nøgternt og var så meget nede på jorden, at vi lige så godt kunne have snakket om en mursten. Hvis man kunne komme lettere til sådan en som hende, er jeg sikker på, at det ville gavne mange.

Jeg gik hos en psykolog, efter jeg kom hjem fra sygehuset, og det var fint, men det var kun mig, der gik der. Med psykologen i Aalborg havde vi online samtaler som par. Det var givende, for så behøvede jeg ikke at give referat til Michael, når jeg alligevel havde glemt det meste på grund af min hjerneskade. Det var meget nemmere at være sammen om det.

I bund og grund kommer tingene og initiativet fra os som par – det er ikke lige noget, man bare kan gå ud og grave op af jorden. Et parliv er et stykke arbejde hele livet igennem.

PARFORHOLDET

Hvilke aktive valg har I truffet, der gør, at I er seksuelt aktive den dag i dag?

Det var først, da jeg kom hjem fra hospitalet, at jeg rigtigt bemærkede, at kontakten til min lyst og mit underliv var slukket. Så vi søgte information om, hvad man gør, når lysten ikke er der. Der var ikke meget at finde.

Vores læge var en start, men han fortalte os bare, at 25 procent af alle parforhold lever uden sex. Anden gang vi opsøgte ham, gav han os en henvisning til Sexologisk Center i Aalborg.

Det er vigtigt for mig at vise Michael, at jeg elsker ham – blandt andet gennem seksuelt samvær – selvom jeg ikke får noget ud af det.

Det er nogle gange sådan, at hvis man mener, der skal laves noget om eller arbejdes på noget, så skal man gøre noget. Man kan ikke plukke en frugt, hvis ikke man har sået et frø.

Hvad kendetegner jer, som par?

Vi har fået at vide fra mennesker omkring os, at vi virker som et stærkt par udadtil.

Vi har altid været gode til at tale sammen, og efter at jeg kom hjem fra hospitalet, talte vi også ret hurtigt om min manglende sexlyst.

Hvis man har været med på sidelinjen i vores liv, vil mange nok sige, at vi er lidt ligesom humlebien – vi kan egentlig ikke flyve, men vi finder ud af det alligevel.

Vi vil gerne dyrke vores fællesskab med hinanden.

Hvilke udfordringer er I gået igennem?

Min største udfordring var, at jeg var bange for, at Michael skulle gå fra mig, fordi jeg ikke kunne præstere i sengen som før. Han har siden forsikret mig om, at han ikke går nogen steder, og det tror jeg på.

Sexlivet fylder mindst af alt det her. Jeg har været langt, langt værre steder – det at ikke have sex er kun en lille ting i sammenligning med alt det andet.

På sygehuset var fokus på overlevelse.

De største udfordringer for mig har i bund og grund været at håndtere mig selv efter det, der skete på sygehuset. At være tæt på at miste sin kone er det ultimativt værste, jeg har oplevet i mit liv.

Har I nogensinde lyst til at give op?

Michael giver aldrig op. Han nægter.

Jamen, det kommer simpelthen ikke til at ske. Alt kan lykkes i denne verden – det er et spørgsmål om vilje. Og det er jeg mester i: at lege humlebi.

Jeg er måske selv lidt mere tilbøjelig til at falde ned i et sort hul, hvor jeg ikke orker mere. Men så tænder Michael et lys og fortæller, at det godt kan lade sig gøre – bare på en anden måde. Når han siger de ord til mig, finder jeg det bedste i mig selv og gør mig stærk, så vi kan spille hinanden gode.

Intet løser sig selv, og den arbejdsproces, vi står i, slutter aldrig.

Først når den ene af os er død.

Der, hvor livet stopper.

ET 'FØR' OG ET 'NU'

Kan noget gøres forkert, i jeres intime rum?

Sex skal være dejligt for begge parter, og hvis Lis pludselig ikke har lyst til sex mere, håber jeg, at vi stadig kan finde ud af at være sammen på en anden måde.

Vi er afklarede omkring, at hvis Michael virkelig har lyst til sex, kan jeg godt være med på at prøve. Hvis jeg mærker, at jeg ikke har lyst, siger jeg bare stop.

TEKST: KAROLINE JAKOBSEN - FOTO: PRIVAT

Jeg accepterer fuldt ud, hvis Lis ikke har lyst. Sex skal være dejligt for begge parter, og jeg har ikke lyst til at miste min kone på sådan noget. Jeg synes ikke, man skal give op på hinanden, bare fordi der kommer en lille kæp i hjulet.

Onanerer du nogensinde, Lis?

Det er jeg stoppet med. Jeg får ikke noget ud af det. Hvis jeg havde været single, så ville jeg have sluttet fred med det. Jeg arbejder på det for vores begges skyld.

Hvis det var omvendt, og det var mig, der ikke havde lyst til sex mere eller ikke kunne, så tror jeg, at vi ville gøre, som vi gør nu – bare den anden vej. Jeg tror i bund og grund, at det er Lis, der er den mest fleksible af os i sin tilgang til livet generelt. Hun ville have nemmere ved at tilpasse sig situationen og håndtere det.

Enig. Det ville ikke have været nemt for mig at have lyst til sex og så skulle undvære det, men vi ville finde nogle alternative måder at gøre det på.

Sex binder jo parforholdet sammen, og det er netop blandt andet i den intimitet og nærhed, at man har det rart sammen. Med det sagt, så er der et sexliv før og efter en hjerneskade. Men jeg går i hvert fald ingen vegne.

Det gælder om at have fokus på det, man vil.

Er betydningen af sex blevet noget andet for jer?

Der er den naturlige tilgang, og der er den tillærte. Den naturlige opstemthed er forsvundet for Lis' vedkommende; hun bliver ikke våd og opstemt, som ellers ofte er naturligt, når man har en direkte tilgang til sin lyst.

Jeg har identificeret min sexlyst som at være tæt på Michael. Der skal røres, kæles og kysses. Hvis lysten opstår, så kan det lade sig gøre med glidecreme. Den helt store forskel er, at vi bliver nødt til tydeligt at italesætte lysten – og den manglende lyst.

Det er godt at finde et fælles sprog at bruge om sex.

Vi har snakket om intimitet og nærhed som at holde i hånd, og det gør vi meget. Det kan godt lyde banalt, men det kan give elektricitet – ligesom allerførste gang, jeg tog Michael i hånden.

Lis og Michael kunne fejre deres kærlighed med kobberbryllup i 2014 – lykkeligt uvidende om den hjerneskade, der senere skulle komme til at påvirke deres liv på flere områder.

EFTERORD

Hvad ønsker I at give videre til andre, som kan relatere til jeres situation?

Der er selvfølgelig nogen, der står i en anden situation end os – for eksempel hvis man er single eller har afasi. Jeg er heldig, at jeg kan udtrykke mig, så Michael og jeg kan snakke sammen.

Vælg at arbejde på tingene og snak om dem i stedet for at drive ud et sted, hvor man ikke længere har lyst til hinanden.

Man kan gøre op med sig selv, om sexlivet er en høj prioritet. Hvis svaret er ja, så handler det om at fortælle sin partner: "Det her er svært for mig at snakke om. Vil du hjælpe mig?" Vi vælger at hjælpe hinanden og arbejde sammen.

TEKST: KAROLINE JAKOBSEN - FOTO: PRIVAT

Et sexliv efter senhjerneskade kræver **sort humor**

Sort humor og Ja-hatten har for Ditte Sommer Christansen været vejen frem til et sexliv med en senhjerneskade

Rammerne er sat: Det er ikke spontant, og det skal gå langsomt. Humoren er skiftet ud med en nervøs og akavet stemning. De skal se hinanden nøgne for første gang i lang tid. Hun kysser Michael, mens hele hendes krop skriger NEJ. Og det mærker Michael. Men hun VIL. Så de fortsætter. Michael stryger en hånd ned ad Dittes ryg. En berøring, der skulle have været noget sensuelt og fuld af kærlighed og varme. Men for Ditte føles det som at blive skåret med ny-slebne knive.

"Det var skrækkeligt," fortæller Ditte berørt.

Hun prøver at bide smerten i sig, fordi øjeblikket ikke kun er skrøbeligt for hende, men også for Michael, der ikke vil gøre hende ondt. Tværtimod. Hun har svært ved at abstrahere fra hans skæg, der stikker hende i ansigtet. Hvilket får hende til at tænke dårlige tanker og giver hende en følelse af, at hendes grænser bliver overskredet. Selvom hun jo har samtykket og indvilliget til akten.

Det gør ondt. Hendes krop fryser. Hun får angst, og kroppen går i alarmberedskab.

"Følelsesmæssigt var jeg fuldstændigt lammet," forklarer hun.

Hun knuger sine hænder, spænder i hele kroppen og skubber ham væk. Og så græder hun. Fuldstændig ukontrolleret.

Hvad der egentlig skulle have været et udtryk for kærlighed, blev i stedet til et smertehelvede og to sårede mennesker.

"HELE MIN IDENTITET VAR VÆK"

Ditte Sommer Christiansen lider af en senhjerneskade, efter hun i 2014 blev syg med den gode meningitis. Efterfølgende har hun fået Idiopatisk Intrakraniel Hypertension (IIH) og Trigeminusneuralgi.

Dittes hjerneskade er ikke synlig for omverdenen. Man kan derfor ikke se, at det føles, som om hun har knive, der skærer hende i højre side af ansigtet. Eller at hendes tænder er ved at falde ud, når hun har mest ondt. Derfor går hun også af og til med sin solsikkesnor.

Dittes sygdomme påvirker hende i sådan en grad, at hun hverken kan arbejde eller gå i skole, og selvom hun kun er 38 år, er hun førtidspensionist.

Helt lavpraktisk er hun, på grund af sin senhjerneskade, lyd- og lysfølsom og kan blive træt og trænge til en lur. Hun har haft en depression og tidligere haft en ikke eksisterende lunte, men den er blevet længere i takt med, at hun har accepteret, at hun har en senhjerneskade og ikke kan det samme som før, som for eksempel at tage i Djurs Sommerland med sine børn, læse bøger eller have spontan sex. Dog er hun blevet en suveræn kok, fordi hendes smagssans er forstærket.

Før har hun været totalt medicinmodstander, men nu tager hun en masse smertestillende og får sprøjtet botox i højre side hver tredje måned. Botoxen får musklerne og nerverne til at slappe af og dermed dæmpe Dittes smerter.

Hendes selvbillede og syn på sin identitet har derfor ændret sig. Og hun skulle lære sig selv at kende på ny.

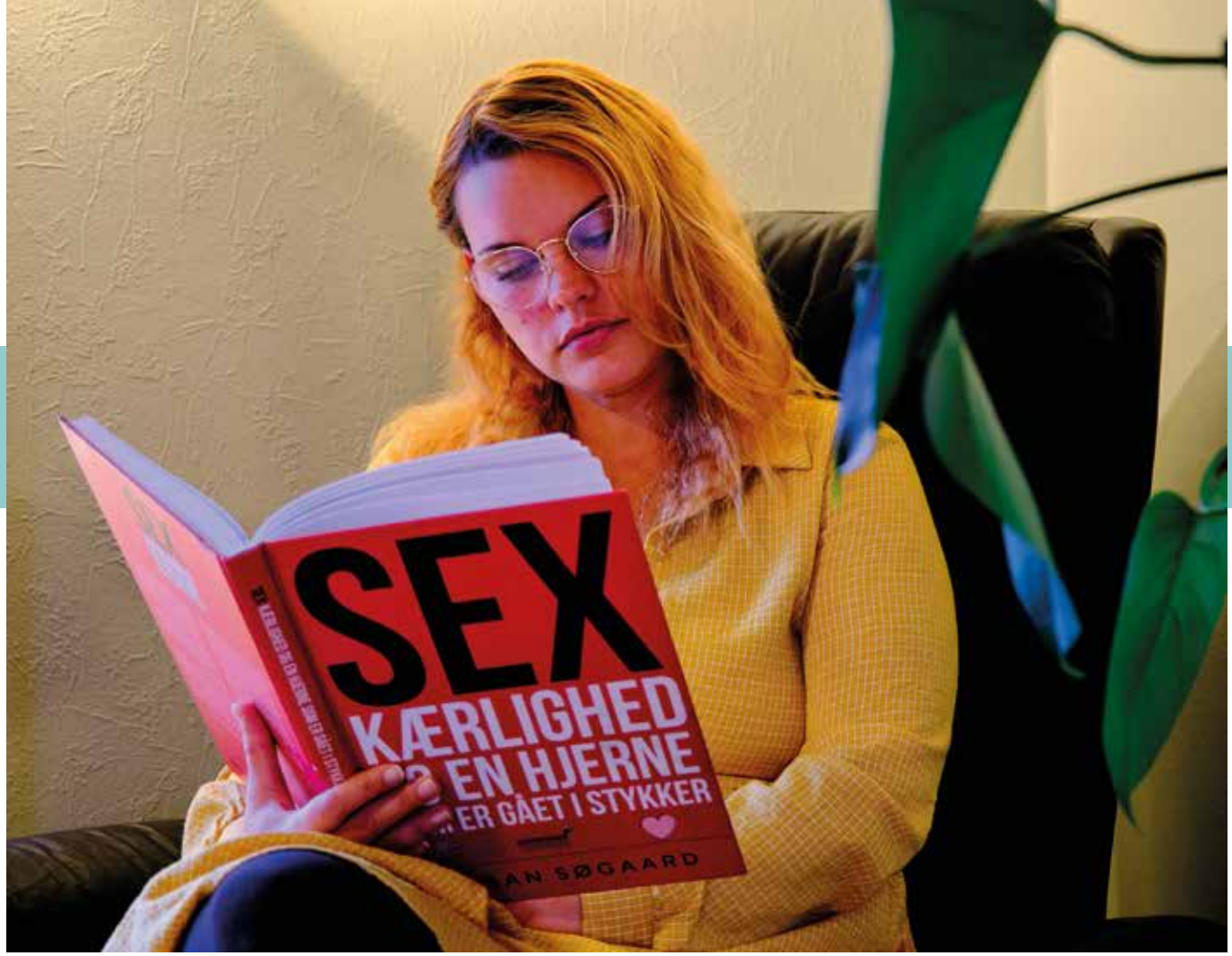
Hele min identitet var væk.

BANGE FOR BERØRING: "DET VAR DET SEXLIV"

Ikke mindst i soveværelset, er hun blevet udfordret, fordi kærlig berøring simpelthen kan føles som et overgreb. Derfor har hendes seksuelle identitet også ændret sig.

Det har blandt andet betydet, at sexlivet ikke har været første prioritet i hendes og Michaels parforhold. Og at det spontane sexliv skulle nytænkes.

TEKST: FREA EXE - FOTO: KENNETH KINASTOWSKI



Det er sket flere gange, at kyssene er endt i gråd. Michael har prøvet at trøste hende og sige undskyld, men hun har skubbet ham væk, fordi "han bare slet ikke skulle røre ved mig," forklarer hun med et grin på læben, der skaber en ironisk distance til de tårer, hun har i øjnene.

Det var det sexliv. Vi kommer aldrig til at have sex mere.

Det har ellers altid været den måde, hvorpå Ditte og manden Michael har vist deres kærlighed.

Det manglende sexliv og det, at hun ikke har kunnet give Michael den bekræftelse, hun før kunne, har givet hende en dårlig samvittighed, som har ligget over hende som et tungt tæppe. Og derfor har det også været vigtigt for Ditte at bytte den fysiske og seksuelle bekræftelse ud med en verbal bekræftelse og komplimenter, så han ikke har skullet stå tilbage med følelsen af, at hun ikke elsker ham, selvom hun lige har sagt nej til sex.

HJÆLP - ELLER MANGEL PÅ SAMME

Drivkraften i Dittes helingsproces og processen med at få et sexliv igen har primært været hende selv.

Det har altid været vigtigt for mig at vise børnene, at uanset hvad der sker, klarer vi det.

Efter nyheden om, at det heldigvis var den gode meningitis, Ditte var syg med, blev hun hurtigt afsluttet og overladt til sig selv. "Jeg har det ikke godt, og jeg har brug for noget hjælp," siger hun en dag til sin læge, hvortil lægen spørgende kigger på Ditte og siger "jamen, er du ikke ude på Hjernecenter Randers?". Fra hun kom derud, begyndte det så småt at gå bedre, og hun følte sig endelig grebet.

Jeg vidste ikke, hvad det ville sige at have de mén, jeg havde.

Men det blev hun sat ind i, da hun startede til hjerneundervisning på Hjernecenter Randers. Her var de en mindre gruppe, der delte deres oplevelser og problematikker i hverdagen, hvor deres underviser kom med løsningsforslag.

Selvom hun er glad og taknemmelig for den viden, hun fik på Hjernecenter Randers, vil hun alligevel ønske, at nogen havde sat hende ind i sex, seksualitet og samliv med en hjerne, der er gået i stykker. Ifølge Ditte er det en mangelvare blandt al den information, der i dag vælter op og ned ad googles uendelige mange sider:

Der har ikke rigtigt været noget materiale. Det fandtes ikke.

Michael var ikke hjemme, da fotografen kiggede forbi, så parrets tre børn stillede i stedet op til familiebillede.

Ditte har følt sig meget alene, og manglet nogen, hun kunne spejle sig i. Men helt på bar bund er hun og Michael ikke længere. De har nemlig fået fingrene i "Sex, kærlighed og en hjerne som er gået i stykker" af Susan Søgaard. En bog, der især for pårørende kan hjælpe med, hvordan man kan genfinde intimiteten i parforholdet, efter at partneren har fået en hjerneskade. Dog synes hun fortsat, at der mangler noget materiale og vejledning til andre, der står i samme situation som hende. Så sexlivet ikke længere skal være et tabu.

"VI VAR BEGGE HELT HØJE"

Efter noget tid, hvor Ditte primært har været seksuel "giver," begyndte hende og Michael igen at eksperimentere med "konventionel sex", som vi kender det.

Ungerne var blevet puttet. De sad og spillede spil, og klokken var ved at blive mange. Pludselig sagde Michael "kom" og hentydede til alt andet end, at de skulle ind at sove. De kyssede hinanden og for første gang i lang tid, kradsede Michaels skæg ikke.

"Det var rigtig dejligt," fortæller Ditte.

Lidt efter lidt, langsomt og ikke påduttet, røg tøjet, mens der blev snakket, fjollet og grinet. Ditte var fokuseret på ikke at stramme op i kroppen, fordi hun stadig var bange for, at det ville gøre for ondt.

Hun forsøgte at hvile i sig selv og fandt en ro og tryghed i Michael. Og så lykkedes det.

FAKTA & FORKLARING

INTRAKRANIEL HYPERTENSION (IIH)
Sygdom, hvor væsketrykket i hjernen er forhøjet. Konsekvenser af det kan give tryk i hovedet, hovedpine, synsforstyrrelse, svimmelhed, tinnitus osv.

TRIGEMINUSNEURALGI
En betegnelse for en jagende smerte i en eller flere af de tre grene af ansigtsnerverne.

De kiggede på hinanden og tænkte: "thank god". Og i dét moment genfandt de den ellers forsømte intime gnist.

Vi var begge helt høje, da det endelig lykkedes for os.

SORT HUMOR OG JA-HAT

Det altafgørende for, at Ditte og Michael har genfundet den seksuelle gnist har været at være kreativ, tage det skridt for skridt og starte med helt små berøringer. Først på fingrene. Så på hænderne. Så armene osv. Selvom de er nået et godt stykke, er der stadig lidt vej igen:

Der er stadigvæk ting, der ikke fungerer.

Blandt andet kan hun helt lavpraktisk ikke have hovedet nedad, så det udelukker forskellige stillinger. En helt normal missionærstilling kræver for eksempel to-tre puder.

Derudover er humoren alfa og omega for dem.

Hvis der er noget, der går galt, så ender det i humor – hold kæft vi har grinet og brugt sort humor meget.

Og igennem humoren kan de sætte ord på de svære ting.

Lige så hurtigt jeg får lyst, lige så hurtigt forsvinder den igen. Så derfor er det vigtigt at sige "hov, nu smuttede den for mig, jeg har ikke lyst mere."

Men vejen herhen har været lang og krævende. Hun har brugt mange "spildte" år på at være bitter og tænke "hvorfor skulle det her ske for mig?". Og det er hun nok ikke den eneste, der har. Ifølge Ditte er det først, når man begynder at hvile i sine skader, at man får et bedre sex- og samliv. "Det var et horribelt sexliv vi havde i starten," griner hun.

Hun forklarer, at det har været deres venskab, der har båret deres forhold gennem deres "tørkeperioder", som hun kalder det. Derudover er det ifølge Ditte mindst lige så vigtigt at huske "ja-hatten". ■

TEKST: FREA EXE - FOTO: KENNETH KINASTOWSKI

Reclaim din krop

Matildes portræt fra udstillingen "Reclaim din krop".

Da jeg som 16-årig fik en hjerneblødning, måtte jeg holde pause fra mine p-piller. Efter to måneder med genoptræning og lettelse over at have overlevet, spurgte jeg min mor: "Hvornår må jeg begynde på p-piller igen?" Hun smilede og svarede drillende: "Skal du ud at have sex?"

Nej, jeg skulle ikke ud at have sex. Jeg brugte p-pillerne til at regulere min menstruation. Alligevel gjorde hendes svar indtryk på mig. Dengang hørte jeg det som en antydning af, at mennesker med handicap ikke forventes at have et sexliv. Måske tænkte hun bare, at det var tidligt at tale om, fordi jeg endnu ikke havde vænnet mig til livet med følgerne af hjerneskaden. Men i øjeblikket oplevede jeg det som en stille tvivl om, hvorvidt min seksualitet stadig havde den plads, den havde før.

Jeg troede ikke, at jeg fortjente et sexliv. Min krop var ikke den samme, så det skulle jeg ikke. Men ville det have været underligt, hvis jeg skulle? Jeg har længe tænkt over, hvorfor det bliver opfattet som mærkværdigt, når mennesker med handicap taler om sex.

Der findes en udbredt antagelse om, at unge med handicap er aseksuelle. Forventningen er, at vi ikke har lyst, behov eller ret til at udforske vores seksualitet. Det gælder ikke kun unge, men mennesker med handicap generelt.

Rapporten Sex i Danmark fra undersøgelsen Projekt SEXUS dokumenterede i 2019, at personer med bevægelseshandicap har markant større risiko for at opleve seksuelle udfordringer end befolkningen som helhed. Risikoen kan være op til dobbelt så høj.

Vi fortjener at blive mindet om, at vi har ret til et tilfredsstillende sexliv på samme måde som alle andre. Det kan gøre en stor forskel, hvis vi bliver set og anerkendt som hele mennesker. Derfor valgte jeg at deltage i kampagnen Reclaim din krop.

For mig var det ikke en selvfølge, at jeg overhovedet kunne kræve min seksualitet tilbage. Jeg troede i lang tid ikke, at jeg fortjente at have et sexliv. Jeg sagde til mig selv, at ingen ville ønske at date en, der lever med en hjerneskade. Min krop blev reduceret til noget, der kun blev undersøgt på hospitalet. Den var et objekt, ikke et hjem.

Før jeg kunne tage mit sexliv alvorligt, måtte jeg først konfrontere mig selv i den krop, jeg havde fået tilbage efter hjerneblødningen. Jeg måtte lære at acceptere mig selv, og jeg måtte finde en ny form for kærlighed til den krop, der havde båret mig igennem de svære år. Jeg opdagede, at jeg ikke kun var sårbar, men også stærk og stædig. Målet med min udstilling har været at vise den styrke. Jeg ønskede, at billederne skulle udstråle en kvinde med kraft, en kvinde der ejer sin krop. En power woman. Og jeg synes faktisk, at det lykkes rigtig godt.

På udstillingen har jeg også valgt at tilføje en QR-kode. Den leder til et uddrag fra en bog, der beskriver en unavngiven sygdom. Jeg føler, at det symboliserer, hvordan det føltes at få en hjerneskade. Jeg oplever teksten som en smuk passage, der sætter ord på noget, jeg selv havde svært ved at forklare.

OM RECLAIM DIN KROP

Fotoserien Reclaim din krop skaber synlighed, bryder med tabuer og normaliserer et intimt liv med sig selv og andre. Med fotoserien tager 10 unge med handicap ejerskab over deres krop, køn, seksualitet og intimitet.

Udstillingen er udviklet af SUMH (Sammenslutningen af Unge Med Handicap) og blev første gang lanceret på Krop og Kærlighed festival 2025. Hele udstillingen kan opleves igen på blandt andet DOKK1 10.-20. februar 2026.

sumh.dk/vi-goer/seksualitet/reclaim/

UDDRAG FRA BOGEN HØJTRYK OG LAVTRYK AF MEG MASON:

"Det er ligesom at gå ind i biografen, når det er lyst udenfor, men mørkt, når man kommer ud, så man får et chok, fordi man ikke havde regnet med, at det ville være mørkt, men det er det."

"Det er ligesom at sidde i en bus fuld af fremmede, der lige pludselig begynder at råbe og skrige og slås hen over hovedet på en, uden at man kan slippe væk."

"Man står musestille, og pludselig falder man ned ad en trappe, men man ved ikke, hvem der skubbede en. Der er ingen bag dig."

"Det er ligesom, når man går ned i metroen og himlen er blå, og når man kommer op igen, siler regnen ned."

[...]

"For det meste er det ligesom vejret. Man ser det komme, men man kan ikke stille noget op mod det. Det kommer uanset hvad."

Ung og hjerneskadet – men *ikke alene*

Louise Eskildsen lever med en hjerneskade og kæmper for at blive forstået – som ung kvinde, kæreste og menneske. Hun har levet med hjerneskaden siden barndommen og finder styrke i forståelse, tålmodighed og kærlighed.

Louise Eskildsen er 31 år. Hun erhvervede en hjerneskade som treårig, da hun fik en hjernetumor og blev opereret. Hun lever i dag med de følger, det har haft – blandt andet når det gælder overblik, tempo og sociale situationer. Louise bor i bofællesskabet Møllevangs Allé, hvor hun har været tilknyttet i ni år, og hun er en af de yngste.

Da vi mødes over Zoom, er Louises bostøtte Ole med. Han er der, fordi Louise er lidt nervøs for interviewet, og fordi det tekniske drillede. Louise sætter pris på den støtte, hun får i hverdagen.

Jeg kan godt det meste selv, men nogle gange bliver jeg lidt nervøs, hvis det er noget nyt. Så er det rart, at der er én, der kan hjælpe med at forklare, hvis jeg går i stå.

Hun oplever, at det betyder meget, at personalet kender hende godt.

Når de ved, hvem jeg er, og hvad jeg har brug for, så går det hele meget bedre. Hvis der kommer nye, der ikke kender mig, så tager det lidt tid, før vi forstår hinanden. Tålmodighed er noget af det vigtigste, når man arbejder med folk med hjerneskade – at tage sig tid til at lære personen at kende. For så kan de bedre forstå, hvorfor man gør, som man gør.

Bofællesskabet støtter beboerne i at håndtere de fysiske, psykiske, sociale og praktiske udfordringer som følge af en hjerneskade. De hjælper med at lægge strategier for hverdagen, arbejdslivet og fritidslivet. For Louise kan det være igangsætning af blandt andet oprydning, planlægning, fordeling af aktiviteter og hjælp til energiforvaltning.

ARBEJDSLIVET

Louise har fleksjob i et supermarked. Hun er med til at sørge for, at varerne står, hvor de skal, og at der bliver fyldt op og holdt orden. Det er vigtigt for hende, at andre er tydelige, så hun forstår, hvad der forventes af hende.

Jeg er glad for at arbejde. Jeg kan bare ikke arbejde 37 timer – det bliver for meget, så ville jeg blive for træt. Jeg skal helst have én opgave ad gangen – eller maks tre. Det er vigtigt, at man taler roligt og konkret, og at man er tålmodig, for jeg forstår ikke altid spørgsmålet første gang.

Louise trives bedst, når der er ro omkring hende. Hvis der bliver sagt for meget, eller en besked går for hurtigt, kan hun miste overblikket.

På en tidligere arbejdsplads skulle jeg ændre noget på en hylde, og jeg troede, jeg skulle tage alle varerne ned. Men jeg skulle bare fylde op, hvor der manglede nogle varer, så jeg havde misforstået det. Nogle gange siger folk noget, og så kan jeg komme i tvivl – de skal uddybe det eller være mere præcise.

TEKST: CHARLOTTE HEJE HAASE - FOTO: PRIVAT

Louise har en kollega, hun arbejder tæt med, Hun kender hendes behov, og de har en god forbindelse, så det hjælper meget.

KÆRLIGHEDEN BETYDER MEGET

Louise har i dag en kæreste, som hun ser jævnligt og er meget glad for. Det har taget tid at finde tryghed i kærligheden.

Jeg har nok altid ønsket mig det. Jeg kunne godt længes efter det, når mine veninder eller kolleger havde kærester, og jeg ikke havde. Så blev jeg sådan: ej, det kunne jeg da også godt tænke mig.

Kærlighed og intimitet handler for Louise om nærhed og samhørighed.

At have en, man kan være sammen med og have det godt med, betyder meget. Det er rart at vide, at der er nogen, der tænker på en. Det er rart at have en at snakke med og være tæt med.

Kæresten er ikke hjerneskadet, men han har andre udfordringer. Det er både en fordel, fordi man forstår hinanden og er rummelige, men også nogle gange lidt svært, fordi de har forskellige ting at slås med.

Det er ikke altid, han forstår, hvorfor jeg gør, som jeg gør. Jeg synes, det kan være lidt svært at vide, hvad jeg skal sige eller gøre. Og nogle gange ved jeg heller ikke helt, hvorfor han gør, som han gør. Så må vi lige forklare os for hinanden.

Når der opstår uenighed, er det ofte ham, der tager initiativ til at få talt det igennem.

Hvis jeg er ked af noget, så går han efter mig og siger: Nu snakker vi om det. Og det er faktisk rigtig godt. Så får vi ryddet op. Det er vi blevet gode til.

Louise kunne måske godt tænke sig at blive gift en dag og er heller ikke afvisende over for at flytte sammen, selvom det i praksis virker lidt uoverskueligt.

UNGE HJERNER GIVER FÆLLESSKAB

Et vigtigt fællesskab for Louise er Unge Hjerner, hvor unge med hjerneskade mødes og deler erfaringer. Det er et fællesskab i Hjerneskadeforeningen, som favner unge med en skade i hjernen. Der er både online og fysiske møder. Louise fortæller, at man bliver mødt med forståelse og kan få støtte, vejledning og dele erfaringer.

Det er rart at snakke med nogen, der forstår. Der er også andre, der har det sådan.

De mødes også og går til koncerter. Louise elsker musik – særligt pop – men det kan godt være lidt overvældende med de mange indtryk og mennesker, og nogle gange må hun trække sig lidt tilbage, så hun ikke står lige ved scenen. Hun kunne godt tænke sig endnu flere arrangerede møder, udflugter og weekendture, selvom hun ikke altid har energi til at deltage. Hun oplever, at netværket giver hende energi og mod, og det er rart, at man matcher nogenlunde aldersmæssigt.

Når man mødes, kommer man ud blandt andre. Man kan snakke om det, der rører sig, eller det, der er svært. Man er ikke alene. Man bliver glad, når man kan være sammen med nogen, der forstår én.

Hvis Louise var i en gruppe med mennesker, som ikke var jævnaldrende, tror hun ikke, at det ville være det samme. Her står man samme sted i livet og kan tale om uddannelse, arbejde og kærlighedsliv.

Louises støttepædagog supplerer med at fortælle, at hun er virkelig god til at tage fat i de unge, der flytter ind i bofællesskabet, og fortælle dem om Unge Hjerner, og hvornår de mødes. Her har hun intet problem med at tage initiativ.

Det er rigtigt. Jeg tror bare, at jeg ønsker, at flere unge med hjerneskade får mulighed for at mødes – og mærke, at de hører til.

AT BLIVE STÅENDE

Louise elsker kreative sysler som at hækle og strikke. Det holder hende igang og kræver koordination, og så kan man skabe noget fint. Hun har en stille, men stærk vilje og har lært at stå fast. Man kan ikke kun forvente at andre skal være der, man må også være der for sig selv. At finde håbet og troen på sig selv er også det, hun vil råde andre til, når de har svære dage.

Der vil altid findes mennesker, der ikke forstår en. Men man skal huske, at der findes også mennesker, der gør. Jeg vil gå langt for at få det løst og ryddet op. Jeg kan være ked af det eller forvirret, hvis noget er uafsluttet, og man er blevet misforstået eller selv har misforstået noget. Så får jeg hjælp til at tage det op. Men man kan prøve at forklare sig, men hvis de ikke vil høre, så må man ranke ryggen og stå fast. Hvis nogen har været træls, vil jeg ikke gå ned på det. Du kan ikke få mig ned med nakken. Jeg bliver, hvor jeg er. Jeg må godt være her, som jeg er.

TEKST: CHARLOTTE HEJE HAASE - FOTO: PRIVAT

Bog med rosende anmeldelser bag sig: "Berør – med *ændret* krop"

Henriette Kirkegård Rask: sygeplejerske og sexologisk rådgiver ved Specialhospitalet for Polio- og Ulykkespatienter.

Jonas Wathne Bruhn: aktivist, universitetsstuderende og ulykkesramt med rygmarvsskade.

> Alle fortjener at modtage og bidrage, når det kommer til erotik og kærlighed.
> – *Jonas Wathne Bruhn*

Sådan skriver Jonas på sidste side i bogen *Berør - med ændret krop,* der er dedikeret til ham. Den unge mand kan beskrives som selve startskuddet til bogen, der har været mange år undervejs, og som ikke kunne være blevet til uden sygeplejerske og sexologisk rådgiver Henriette Rask. Hun fortæller, at hun lavede bogen med tanke på alle mennesker:

Vi kan alle sammen savne kommunikationen og tilliden ved at have én at føle sig tæt på. Jeg oplever, at vi er mange, der lever et liv, hvor vi nogle gange bliver for lidt hjertevarme over for hinanden og måske tager tingene for givet. Vi skal aldrig tage dem for givet. Vi skal passe godt på hinanden.

Det ville være nemt at kalde bogen for en billedbog, for fotografierne af de medvirkende fylder størstedelen af den. Fotografierne har en gennemstrømning af accept og intimitet, om det er parrene imellem, eller det er gennem spejlet til sig selv. Jonas Bruhn uddyber betydningen:

Det er vigtigt at nedbryde forestillingerne om, hvordan det skal se ud, når det kommer til soveværelset. Det lyder måske lidt corny, men bogen viser, at kærlighed mellem mennesker kan opstå og komme til udtryk på mange forskellige måder. Det handler om at turde omfavne og stole på, at der findes nogen derude, som kan gribe både én og den krop, man måske er usikker på. At der findes nogen, der kan elske den – på den ene eller anden måde, uanset om man selv er klar til det endnu eller ej.

Det er bestemt ikke alle, der er klar til at tale om deres seksualitet eller sexliv, og sådanne samtaler kan være svære, hvis man sidder fast i den sorte spiral, som Henriette kalder det:

Det, jeg generelt hører fra folk med funktionsnedsættelse, er, at det seksuelle ofte handler om gentagelser, grænser og om at sikre sig, at begge parter har lyst. Når de accepterer, at det er sådan, det er, kan det åbne døren til en ny sansning og nysgerrighed på hinanden – med en krop, der kræver noget andet. Jeg tror på, at samtaler med sådan en som mig kan være første skridt mod accept og livskvalitet – det mærkes sådan. Det bedste, jeg kan gøre, hvis nogen ikke har lyst til at tale, er at sige: "Du skal vide, at jeg er her."

I forhold til den fordomsfuldhed, mennesker med handicap møder i samfundet – om hvor seksuelle de er eller ikke er, baseret på handicap eller brug af hjælpemidler – kan jeg mest tale ud fra mine egne erfaringer med først at have haft en normal krop og siden fået en rygmarvsskade. Det gik op for mig, at jeg selv bar på mange fordomme og så på mennesker gennem et par ureflekterede linser. Jeg følte mig hverken seksuel eller lækker de første par år efter rygmarvsskaden.

> Det skal ikke hedde at have sex på trods.
> – *Henriette Kirkegård Rask*

Henriettes idé til bogen opstod for ti år siden, da hun gav sin patient, Jonas, en bog om seksualitet, der – med hans ord – nok snarere hørte til en tidligere generation.

Materialet var uaktuelt. Det var ikke en fremtid, jeg kunne spejle mig i, og det fortalte jeg Henriette. Nu føles det vigtigt og dejligt, at min kritik har kunnet bidrage til noget godt.

Bogen *Berør – med ændret krop* henvender sig til mennesker, der har fået en skade, deres pårørende og fagfolk – men også til alle, der søger generel inspiration.

TEKST: KAROLINE JAKOBSEN - FOTO: NATASCHA THIARE RYDVALD

Det der har været mest fantastisk ved den her bog er, at de tilbagemeldinger, jeg har fået på bogen, også er fra folk uden forhindringer - dem har bogen også hjulpet ift. at være nysgerrig på sig selv og fri på sin seksualitet.

I oktober 2025 blev afholdt ISCoS-NoSCoS-kongres, hvor fageksperter fra hele verden mødtes, og hvor Henriette holdt oplæg om bogen.

Fageksperter fra hele verden, der beskæftiger sig med rygmarvsskade, rehabilitering og forskning, dukkede op – 500 mennesker i alt. Selvom ingen troede på min idé, vidste jeg jo godt, at vi manglede bogen her i Danmark. Men at den skulle få så stor anerkendelse fra folk fra hele verden, og at der ovenikøbet er blevet foreslået, at den oversættes til engelsk, det blæser mig helt bagover.

> Et kighul ind i et splitsekund
> i livets historie.
> *– Jonas Wathne Bruhn*

Jonas optræder på flere billeder i bogen sammen med sin kæreste Benjamin og beskriver det kunstneriske projekt som grænseoverskridende, givende og medskabende.

Jeg er med i bogen, fordi jeg syntes, det var vigtigt med repræsentation, og fordi jeg havde lyst til at deltage i projektet. Der var fokus på at fortælle sin egen historie om lyst, intimitet og berøring – og samarbejdet med en kunstfotograf, der virkelig kunne sige noget med billederne, gjorde det ekstra meningsfuldt.

Selve fotosessionen var mindeværdig, betydningsfuld og sjov. Jonas griner og fortæller:

Det var anstrengende at bære kørestolen ud i marken til det billede, hvor jeg sidder i den, og Benjamin sidder på mig.

På billederne bærer Jonas sine specialdesignede dropfodsskinner, der kunne ligne et par Yeezy-sko – en subtil repræsentation af hans handicap – og enten er kørestolen smidt på bagsædet eller næsten skjult blandt kornaksene. Det rummer en helt særlig pointe, for det afspejler netop, at mange handicaps og smerter er usynlige.

Jeg har haft lyst til at se det hele menneske, men jeg tror nogle gange, at folk begrænser sig selv ved at tænke, at der ikke er nogen, der vil have dem – og det skal man ikke gøre. Jeg synes, at de mennesker, der for eksempel sidder i kørestol, fortjener nogen, der ikke ser stolen. Jeg elsker forsiden på bogen, blandt andet fordi berøringen er op ad ryggen og altså væk fra underlivet. For mig signalerer det: inddrag hele kroppen og hele mennesket.

I alt har 15 par medvirket i bogen og bidraget med deres fortællinger, som kan høres ved at scanne QR-koderne på de første sider. Billederne i bogen står derimod alene - uden nogen form for skildring i ord.

De blanke sider er med til at skabe ro. De fungerer som tænkepauser, så det hele ikke bliver for overvældende. Vi kan selv danne vores egen fortælling ud fra billederne.

Jeg tror, der ligger en vigtig pointe i, at alle kroppe er foranderlige og gennemgår store forandringer – allerede fra vi er babyer, og helt fra før, vi bliver født. Når vi ligger i en seng sammen, er vi meget mere i øjenhøjde. Det er et spændende sted, hvor kroppe kan mødes.

> En ændret funktionsevne er ikke det, der alene skaber fænomenet handicap.
> – Jonas Wathne Bruhn

I sin artikel bagerst i bogen beskriver Jonas blandt andet, hvordan mennesker med handicap eller funktionsnedsættelse ofte bliver glemt i mængden, når det handler om at have en reel plads i samfundet. Han ønsker, at flere kropskapable mennesker bliver bevidste om, at handicaprettigheder også er deres rettigheder. For som Jonas påpeger, bliver de forhåbentlig selv gamle en dag og får brug for hjælp i forskellige former.

Der er arbejde at gøre for de kommende generationer. Jeg er glad for min behandling, det skal siges, men arbejdet for den målgruppe kan ikke kun handle om at minimere skaderne medicinsk. Henriette er en form for forbillede for mig, for hun formår at gå den der ekstra mil. Jeg ser op til hendes fokus på sin karriere og det, hun ved, hun kan bidrage med. Hun har allerede været med til at ændre så mange menneskers liv, fordi det er hendes passion.

I Henriettes verden er passion en grundessens i livet - hvad enten det handler om at være forælder, på arbejdet eller som den drivkraft, der har båret denne bog frem.

Det, jeg savner, er mere passion i alt, hvad vi gør. Jeg er enormt passioneret, når jeg får en idé – og når jeg gør noget, så gør jeg det fuldt ud. Jeg har arbejdet med mennesker, der har pådraget sig en funktionsnedsættelse eller en rygmarvsskade, og jeg er blevet i faget, fordi det faktisk er muligt at løse koden til et bedre liv. Jeg er heller ikke bange for at lægge armen om en patient eller give et kram, for mange mennesker i kørestol føler en stor afstand til resten af verden.

Som ambulant kørestolsbruger genkender Jonas denne afstand, men i selve bogen, i sin artikel, nævner Jonas en helt anden distance mellem kropskapable og mennesker med funktionsvarians, når han bringer fænomenet "ableisme" på banen.

Det er en ret vigtig pointe for mig, for at mennesker med handicap skal have bedre rettigheder i det danske samfund og verden, så skal vi accepteres af folket; skabe solidaritet på tværs af kroppe og erfaringer, for den individuelle kamp kommer vi nok ikke til at vinde.

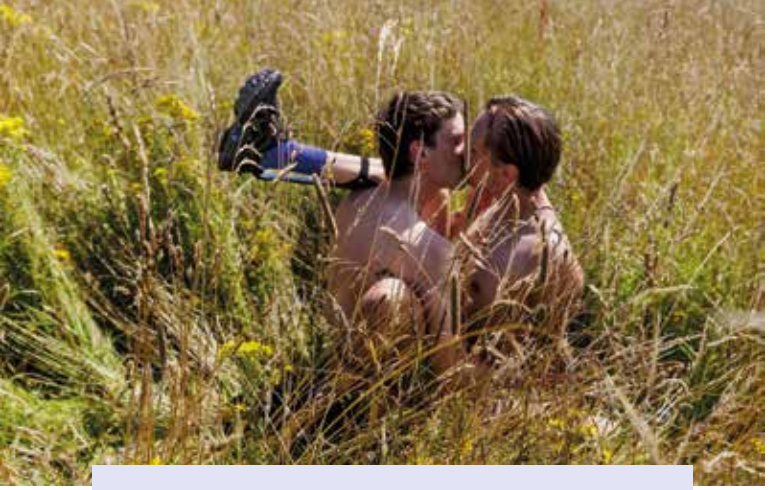
Ableisme defineres som diskrimination af mennesker på baggrund af deres fysiske eller psykiske funktionsvarians. Jonas bidrager med sin egen komiske fortælling som en udpensling af fænomenet.

I forbindelse med lanceringen af bogen var vi i fjernsynet i et af aftenprogrammerne. Vi havde forberedt en masse at tale om, men alt var framet omkring, at det skulle være en "feel good"-oplevelse for seerne. Jeg syntes, det føltes som et eksempel på, hvordan ableismen træder ind i et sådant rum, hvor der sker en form for temahåndtering, og der bliver prioriteret, hvilken del af historien der er vigtig for befolkningen at høre.

OM BOGEN:

- Udgivelsesår: 2025
- Antal sider: 80
- Udgivet af: UlykkesPatientForeningen og Specialhospitalet for Polio og Ulykkespatienter
- Koncept: Henriette Kirkegård Rask og Susanne Wad
- Fotograf: Natascha Thiara Rydvald
- Med støtte fra Offerfonden
- Kan bestilles på UlykkesPatientForeningen's hjemmeside. Bogen er gratis, men man skal betale for levering.
- Henvender sig til folk, der får en skade/til pårørende/til fageksperter/mennesker med lyst til inspiration.

TEKST: KAROLINE JAKOBSEN - FOTO: NATASCHA THIARE RYDVALD



Jonas med sin kæreste, Benjamin, under fotosessionen i kornmarken. Her ses tydeligt Jonas' specialdesignede dropfodsskinne.

Bogen er ikke en udlevet idé med ønsket om et symbolsk punktum. Den er et udråbstegn, der insisterer på forandring og et opgør med stigma – en manifestation af drømmen om, at noget kan blive anderledes.

Jeg drømmer om at komme ud og fortælle og inspirere mange mennesker til at tro på, at også samlivet kan blive godt igen. Der er mange flere kilometer i den bog endnu.

På Ulykkespatientforeningens hjemmeside er der oprettet et spørgeskema, som købere af bogen kan besvare med det formål at undersøge, om der er grundlag for en bog nummer to.

Det bliver nok ikke det samme som denne bog - så skal vi et skridt videre. I hvilken retning vil spørgskemaundersøgelsen vise. Den bruges i øvrigt også som led i planlægningen af nye projekter på hospitalet. Hvis det ender med noget i stil med *Berør*, drømmer jeg om, at det bliver tilgængeligt og inspirerer til lyst. For når kroppen kræver så meget, og lystfølelsen er forandret efter en skade eller ulykke, så kræver det et aktivt valg, at sexlivet skal fungere. Hele kroppen er et lystfyldt organ – men det kræver noget at gøre noget ved det. Det kan være svært at finde overskuddet, når kroppen driller, når sex gør ondt, eller når lystfølelsen er forsvundet og de erogene zoner har flyttet sig.

For Jonas er ønsket med bogen, at den på et tidspunkt bliver modtaget af andre, som han selv, dengang, modtog og efterfølgende kritiserede den bog om seksualitet, som Henriette gav ham.

FAKTA & FORKLARING

RYGMARVSSKADE
En skade på rygmarven, der forstyrrer hjernens evne til at sende signaler til og fra kroppen – ofte med tab af bevægelse, følesans eller funktion under skadestedet.

ISCOS
Forkortelse The International Spinal Cord Society, om er et internationalt fagligt selskab, der beskæftiger sig med rehabilitering, behandling og forskning inden for rygmarvsskader.

NOSCOS
Forkortelse for The Nordic Spinal Cord Society, det vil sige en nordisk pendant til ISCoS. De to faglige selskaber samarbejder og deler formål.

Forhåbentlig bliver bogen, om 10 år, læst af en nyligt rygmarvsskadet, der tænker: "Hold kæft, det er noget lort," og som derefter tilbyder et helt nyt perspektiv. Den slags udvikling er kun af det gode. At den næste generation kan bruge det her som grundlag for noget nyt, holde det i bevægelse og blive ved med at arbejde med forandring – baseret på at lære af historien. At indgå i et slags bibliotek over udvikling.

Hjerneskadeforeningen Aarhus Østjylland havde besøg af Henriette Kirkegård Rask, som holdt et oplæg om lyst, sensualitet og livsglæde efter en hjerneskade. Det blev en fantastisk aften med både grin, refleksion og mod på mere. Henriette mindede os om, at man godt kan mærke lyst på 85 % – og stadig opleve 100 % nydelse. Og at det handler om at turde lege med sit indre teater og udfolde sit liv – også det erotiske.

Ambassadører for *nærhed* på Ringstedhave

På billedet er fire ud af seks ambassadører repræsenteret. Fra venstre: audiologopæd Marie Nielsen, fysioterapeut i den mobile enhed Bertram Stenkløv, klinisk underviser i fysioterapi og udviklingsfysioterapeut Anne Holst-Pedersen samt udviklingsergoterapeut Martin Emborg.

Hos Forenede Care Neuro er nærhed, samliv og seksualitet en naturlig del af rehabiliteringen – for efter en hjerneskade handler det ikke kun om at genvinde funktion, men om livskvalitet og tryghed.

Seksualitet og samliv er komplekse emner, som ofte påvirkes af fysiske, psykiske og sociale forandringer efter en erhvervet hjerneskade. Det ved man hos Forenede Care Neuro, Ringstedhave, der hvert år yder specialiseret neurorehabilitering til over 120 borgere.

For at sikre, at nærhed aldrig bliver overset, har Ringstedhave nedsat et team af ambassadører, der holder fokus på seksualitet og samliv som en naturlig del af rehabiliteringen.

Vi ønsker at skabe trygge rammer for en åben dialog. Seksualitet, nærhed og samliv er af stor betydning, når livet skal genoptages og genskabes efter en erhvervet hjerneskade. Det kræver, at vi som fagpersoner tør være synlige og inviterer til samtale.

Ambassadørerne repræsenterer neuropsykologer, ergoterapeuter, fysioterapeuter, logopæder og andre faggrupper, alle med erfaring indenfor specialiseret neurorehabilitering.

TEKST OG FOTO: FORENEDE CARE NEURO, RINGSTEDHAVE

AMBASSADØRERNE UNDERSTØTTER ALLE TEAMS

På Ringstedhave hænger billeder af ambassadørerne både på gangene og i borgernes stuer – et enkelt, men vigtigt signal om, at de er tilgængelige og åbne for samtale. Mange borgere og pårørende har allerede taget imod dette, og erfaringerne viser, at det gør en forskel og skaber tryghed.

Hvert år i uge 6 underviser ambassadørerne alle faggrupper i emnet seksualitet og samliv som led i den nationale temauge. Det giver hele huset et fælles sprog og en faglig tryghed i at tage emnet op.

Når en ny borger flytter ind, udpeges en ansvarlig medarbejder fra borgerens tilknyttede, tværfaglige team, som vurderer, hvorvidt, hvornår og hvordan samtalen om seksualitet og samliv kan være relevant. Ambassadører støtter op om denne proces.

Seksualitet og samliv handler om mere end sex. Det handler om nærhed, identitet og livskvalitet. Vi ønsker, det aldrig bliver et overset emne i rehabiliteringen, hvis det er et ønske hos borgeren og/eller dennes pårørende – og vi står altid klar til en åben samtale.

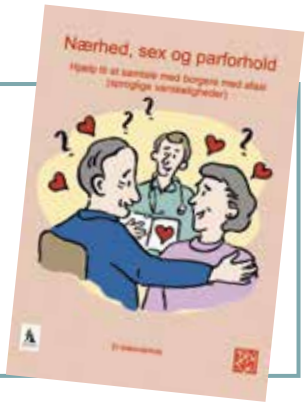
FÆLLES ARRANGEMENTER OG UDFORDRINGER

Lige nu planlægger ambassadørerne en drop-in café, hvor borgere og pårørende kan komme forbi til en uforpligtende snak om nærvær, seksualitet og samliv.

Vi har haft stor succes med filmarrangementer om seksualitet og samliv, hvor borgere, pårørende og fagpersoner har talt sammen bagefter. Den åbne dialog har skabt tryghed og forståelse – og den vil vi gerne bygge videre på.

Erfaringen viser, at mange par står med udfordringer, hvortil støtten altid må tilpasses den enkelte og dennes pårørende. Men én ting går igen: Kommunikation. Det er gennem åbenhed og samtale, trygheden opstår – og det svære bliver lettere.

Til afasiramte borgere anvendes materialet på dansk fra Center for Hjerneskade: centerforhjerneskade.dk/pdf/n_rhed_sex_og_parforhold.pdf



AMBASSADØRERNE STØTTER I FORHOLD TIL FØLGENDE UDFORDRINGER:

1. MEDICINSKE UDFORDRINGER

Mange former for medicin påvirker lyst og fysisk evne hos både mænd og kvinder, for eksempel medicin mod mavesår, vanddrivende midler, smertestillende, beroligende medicin, sovemedicin, antidepressiva og tonusdæmpende medicin.

2. FYSISKE UDFORDRINGER

- Nedsat sensibilitet i hele kropshalvdele (inkl. kønsorganer og bryst).
- Pareser.
- Uhensigtsmæssig kontakt (afficeret vs. ikke-afficeret side).
- Balanceproblemer og svimmelhed.
- Smerter og ændret perception.
- Over-/underreaktioner på berøring.
- Latenstid i reaktioner.
- Urin- og afføringsinkontinens.
- Gentagende bevægelser eller handlinger, som virker distraherende/upassende.

3. KOGNITIVE VANSKELIGHEDER:

- Hjernetræthed – gør det nødvendigt at planlægge tid og energi til intimitet.
- Mental belastning hos partneren – kan mindske sexlyst og skabe afstand.
- Ændrede roller i parforholdet – for eksempel fra partner til omsorgsperson.
- Manglende initiativ og idégenerering – gør det svært at tage det første skridt.
- Koncentrationsbesvær – kan forstyrre nærværet i intime situationer.
- Psykosociale forandringer – som følge af identitetsændringer og livsomstilling.
- Misforståelser i forhold til partnerens signaler.

4. ADFÆRDSÆNDRINGER OG MANGLENDE IMPULSKONTROL:

- Kan medføre såvel upassende seksuel adfærd som manglende initiativ til at tage del i intime aktiviteter.
- Kan blive en udfordring at tilpasse sig partnerens behov samt at skabe en nærværende og omsorgsfuld relation.

Nyt *læringsforløb* for fagpersoner om *hjerneskader* og *senfølger* efter hjernerystelse

Når livet forandres af en hjerneskade eller senfølger efter hjernerystelse, er det sjældent nok med viden alene. Det, der gør forskellen, er måden, vi møder mennesket på. Derfor har Hjerneskadeforeningen og Vita Mea udviklet et nyt online læringsforløb, der giver fagfolk både indsigt, redskaber og praksisnær forståelse til at støtte mennesker dér, hvor hverdagen kan være allersværest.

ET LÆRINGSFORLØB MED HJERTET PÅ RETTE STED

Forløbet består af fem moduler, der tilsammen giver et solidt fundament til at forstå og støtte mennesker med hjerneskade eller hjernerystelse. Her får fagpersoner mulighed for at koble teori med praksis og få konkrete redskaber, der kan bruges direkte i mødet med borgeren.

Forløbet er udviklet til fagpersoner, der arbejder med mennesker ramt på hjerne og funktionsevne – fx terapeuter, socialrådgivere, lærere, beskæftigelseskonsulenter, støttepersoner og andre, der møder målgruppen i hverdagen. Formålet er at skabe bedre møder mellem fagperson og borger, øge forståelsen for de usynlige udfordringer – og give konkrete redskaber til at gøre en reel forskel i menneskers hverdag

VIL DU VIDE MERE?

Forløbet er online og kan gennemføres fleksibelt, når det passer ind i hverdagen. Prisen er 2000,- ex. moms.

Kontakt Nina fra Hjerneskadeforeningen på nina@hjerneskadeforeningen.dk eller Kirsten Ipsen fra Vita Mea på kips@vitamea.dk

MODUL 1 – GRUNDLÆGGENDE FORSTÅELSE

Neuropsykolog Lone Vesterager Martinus fra Center for Hjerneskade tager deltagerne med ind i hjernens verden. Her får man indsigt i, hvordan hjernen fungerer, hvordan skader opstår – og hvilke usynlige konsekvenser der kan følge med.

MODUL 2 – KOMMUNIKATION OG PÅRØRENDES ROLLE

Hvordan skaber man ro, overblik og tillid i samtaler, der kan føles kaotiske og drænende? Modulet giver redskaber til tydelig og empatisk kommunikation – og viser, hvordan pårørende kan inddrages som vigtige medspillere.

MODUL 3 – HVERDAGSMESTRING OG TRIVSEL

Her får man konkrete metoder til at støtte borgeren i at skabe struktur, balancere energi og genfinde sin identitet. Gennem cases og refleksionsøvelser bliver viden omsat til praksis.

MODUL 4 – FRA STABILISERING TIL FREMTIDSMULIGHEDER

Hvordan hjælper man et menneske videre fra overlevelse til udvikling? Deltagerne får værktøjer til at støtte i at sætte realistiske mål og tage små skridt mod job, uddannelse eller nye hverdagsmål.

MODUL 5 – BESKÆFTIGELSE OG PRAKTIK

Det sidste modul handler om at omsætte viden til handling i beskæftigelsesrettede forløb – med fokus på skånehensyn, samarbejde med arbejdsgivere og bæredygtige løsninger.

HJERNEHJÆLPSPARTNER

– ET SAMARBEJDE MED EKSTRA MEGET MENING

Hjernehjælpspartnere spiller en afgørende rolle i, at Hjernehjælpskassen når ud til familier i hele landet – dér, hvor behovet er størst, og hvor den rette støtte tidligt i forløbet kan gøre den største forskel.

Et Hjernehjælpspartnerskab er et fagligt samarbejde for organisationer, der møder mennesker med hjerneskade og deres pårørende – og som ønsker at styrke både dialogen og støtten i den første, sårbare tid.

Partnerskabet giver fri adgang til Hjernehjælpskassen og undervisning i, hvordan den kan bruges som et konkret redskab i mødet med familierne. Et partnerskab koster 1.900 kr. om året, fungerer samtidig som et institutionsmedlemskab af Hjerneskadeforeningen og giver adgang til en række andre fordele.

hjernehjaelpskassen.dk/bliv-partner/

Når vi booster os selv – booster vi også familielivet!

Temaweekenden blev mulig takket være Jaschafonden, som med en generøs donation har gjort det muligt for medlemmer af Forum for Yngre Ramte at mødes, udvikle sig og styrke fællesskabet.

En weekend i september var 17 deltagere fra Hjerneskadeforeningens Forum for Yngre Ramte samlet til temaweekend på Dalum Landbrugsskole.

Årets tema var BOOST FAMILIELIVET – og det blev det! Hele lørdagen var sat af til familieterapeut Sarah Kjær, der med varme, humor og indsigt satte fokus på det at have familie, sige fra og til, være en god partner og være til stede i hverdagen.

Der var mange øjenåbnere undervejs. Blandt andet blev vi mindet om, at vi som ramte har et særligt ansvar for at kommunikere tydeligt om vores humør og behov – med den hjerne, vi nu engang har. Alle fik noget med sig fra dagen, og det var tydeligt, at fælles erfaringer og grin gør os alle klogere.

Efter en pragtfuld middag lørdag aften fortsatte snakken over ost, snacks og rødvin. Her kom vi endnu tættere på hinanden og fik talt sammen på kryds og tværs. Det var både hyggeligt og givende. Præcis den blanding, der gør FYR-weekenderne så særlige.

Søndag morgen blev vi blidt vækket af danseinstruktør Helle Merete Andersen fra Odense, der fik os i gang med dans og grin. Det var en kærkommen modgift mod tungt morgenhoved. Derefter holdt Kenneth Kinastowski fra Hjerneskadeforeningen et oplæg om familieliv og identitet. Han delte ærligt ud af sine egne erfaringer og gav gode råd til, hvordan vi som ramte kan bevare vores nye identitet, selv når vi skal passe ind i en ny kasse.

Vi tog hjem fra Dalum Landbrugsskole trætte, men også opløftede, klogere og fulde af energi til at arbejde videre med alt det, vi havde fået med os. ■

“Vi tog hjem fra Dalum Landbrugsskole trætte, men også opløftede, klogere og fulde af energi til at arbejde videre med alt det, vi havde fået med os.” Du kan roligt tilføje: opløftede, håbefulde, mættede og smilende. Tak til alle for en vidunderlig weekend … Jeg kom med forventning om at møde en masse nye spændende mennesker … Jeg blev bestemt ikke skuffet. Jeg glæder mig til at se jer alle til julefrokost i Vejle.
– Henrik Bejder

Forum for Yngre Ramte (FYR) er et fællesskab for de 30-65 årige medlemmer af Hjerneskadeforeningen. Vi mødes både online og i virkeligheden – til fester, temaweekender, julefrokost og andre arrangementer, hvor vi kan være ramte på vores præmisser. Vi kan være os selv i selskab med andre, som forstår.
hjerneskadet.link/fyr

Søg om medlemskab af netværket på Facebook.
www.facebook.com/groups/forumforyngreramte

Næste arrangement i FYR er julefrokosten der bliver afholdt den 29. november i Vejle. Læs mere på side 45.

TEKST: CHALOTTE SØNDERGAARD, MEDLEM AF FYRS STYREGRUPPE - FOTO: ANNE RASMUSSEN, ESTELA MARÍN SÁEZ OG CHALOTTE SØNDERGAARD

Ny medlemsfordel

RABAT på ferieophold i Dronningens Ferieby på Djursland

Hjerneskadeforeningens medlemmer kan nu se frem til en helt særlig mulighed for at holde ferie uden praktiske forhindringer. Vi har nemlig indgået en samarbejdsaftale med Dronningens Ferieby i Grenaa, så I får rabat på ophold i de fuldt tilgængelige sommerhuse tæt ved skov og strand.

SOMMERHUSE, DER TAGER HENSYN

Dronningens Ferieby ligger i Grenaa på Djursland og er kendt for sine rummelige, lyse feriehuse, der er fuldt tilgængelige for kørestolsbrugere. Her er niveaufri adgang, brede døre og badeværelser indrettet med ekstra funktioner som hæve-sænke-løsninger. Området er forbundet af faste stier, så både børn og voksne let kan komme rundt til legeplads, hoppepude og andre aktiviteter. Du kan tilvælge hjælpemidler ved booking, så feriehusene allerede ved ankomst er indrettet efter individuelle behov. Flere af husene tillader også husdyr, mens andre er helt allergivenlige.

OPLEVELSER TÆT PÅ

Feriebyen ligger i hjertet af Djursland – kun få skridt fra en af områdets bedste, tilgængelige strande. Her finder du en badebro med rampe, gode vandre- og løberuter og et væld af aktiviteter for hele familien. Og får man lyst til endnu større oplevelser, ligger populære attraktioner som Djurs Sommerland, Ree Park Safari og Kattegatcentret inden for kort køreafstand.

MEDLEMSRABAT

Du får:

- → 15 % rabat på ugeophold april-oktober
- → 20 % rabat på ugeophold november-marts
- → 5 % rabat på enkeltdagsophold
- → 10 % rabat på overnatning i forbindelse med Hjerneskadeforeningens arrangementer

SÅDAN BOOKER DU

Ring til Dronningens Ferieby på 8753 3650, og oplys dit medlemsnummer ved booking.

LÆS MERE OM TILBUDDET

hjerneskadet.link/ferieby

> Vi ved, hvor svært det kan være for mange af vores medlemmer at planlægge en ferie, når man skal tage hensyn til tilgængelighed, hjælpemidler og trygge rammer for hele familien. Derfor er vi rigtig glade for aftalen med Dronningens Ferieby, som giver mulighed for at holde ferie under trygge og tilgængelige forhold – og samtidig til en fordelagtig pris. Det betyder meget, at vores medlemsfamilier kan få et pusterum og gode oplevelser sammen. Ferie og fællesskab giver energi, mod og minder – og kan være med til at løfte livskvaliteten.
>
> *- Morten Lorenzen, Hjerneskadeforeningen*

FYR
forum for yngre ramte

JULEFROKOST I VEJLE

Lørdag den 29. november 2025 kl. 15.00-21.00

Kære FYR-medlem
Glæd dig til årets hyggeligste dag – FYRs julefrokost i Vejle!
Vi mødes i Foreningernes Hus, og foreningen sørger for julemad og godter. Du skal blot tage dine egne drikkevarer med samt to pakker til pakkespil (maks. 20 kr. pr. stk.).

Kom som du er! Det bliver en aften med masser af grin og julehygge.

OVERNATNING OG PRAKTISK INFO
Flere fra styregruppen overnatter på B&B Hotel Vejle, lige ved stationen. Der findes tilgængelige værelser i flere formater. Oplys eventuelt kørestolsbehov ved booking, så hotellet kan reservere det rette værelse (egenbetaling).

Kommer du i bil, kan du parkere i Trondur P-hus, Volmersgade 9.

Adresse: Foreningernes Hus, Vissingsgade 31, 1. sal, 7100 Vejle (elevatoradgang). Ca. 350 meter fra Vejle Station.

TILMELDING OG BETALING
Tilmeldingen er først gældende ved betaling. Der gives ikke refusion, men du må afsætte pladsen i FYR-gruppen, hvis du alligevel ikke kan deltage.

Tilmeld dig på: fyr2023.nemtilmeld.dk

Spørgsmål? Kontakt styregruppen.

10 års JUBILÆUM

10-års jubilæum i Hjerneskadeforeningen Midtsjælland

Åbent hus – alle er velkomne!
Kom og vær med, når Hjerneskadeforeningen Midtsjælland fejrer 10 fantastiske år med fællesskab, støtte og stærke lokale kræfter.

Det foregår torsdag den 18. december kl. 15-18 i handicapvenlig lokaler på Hyldegårdsvej 42, 1. sal, 4100 Ringsted. Der vil være en lille bid mad, lidt at drikke – og selvfølgelig god stemning.

Vi frabeder os gaver, men modtager gerne et valgfrit bidrag til Hjerneskadeforeningen, så jubilæet kan komme alle medlemmer til gavn.

Kom og vær med til at fejre vores første 10 år på Midtsjælland!

Et sidste ja til fællesskabet

Et testamente sikrer de mennesker, du har kær.

Samtidig kan det være et sidste ja til fællesskab, til håb og til de mennesker, som får brug for os. Når du betænker Hjerneskadeforeningen i dit testamente, er du med til at sikre, at ingen står alene med livet efter en hjerneskade.

Din arv, din vilje, dit valg.

DU ER ALTID VELKOMMEN TIL AT KONTAKTE MIG
Uanset om du blot er nysgerrig på, hvordan vi arbejder, overvejer at donere til velgørenhed, gerne vil høre om dine muligheder for at støtte et bestemt formål – eller har brug for hjælp til at komme i gang med at oprette et testamente – så står jeg til rådighed for en snak med dig.

Det er helt uforpligtende og i fortrolighed.

✆ Ring 20 26 01 38
✉ Skriv til morten@hjerneskadeforeningen.dk
– Morten Lorenzen, direktør i Hjerneskadeforeningen

NYT *PÅRØRENDETILBUD* I KØBENHAVN

I lokalafdelingen Storkøbenhavn kan pårørende nu mødes en gang om måneden til fællesskab, spisning og uhøjtidelige samtaler om det, der fylder i livet som pårørende til en person med hjerneskade.

Sted: Lions Neurocenter, København NV
Tid: Første torsdag hver måned, 17.00-19.00
Tilmelding: henriettekannegaard@gmail.com

Hej

Mit navn er Charlotte, og jeg er ny frivillig i Hjerneskadeforeningen København, hvor jeg er tovholder for pårørendegruppen. Jeg er selv pårørende og ved, hvor vigtigt det er at have et sted, hvor man kan mødes, dele erfaringer og finde støtte hos andre, der står i samme situation.

ANDRE AKTIVITETER FOR PÅRØRENDE

Flere lokalafdelinger har aktiviteter særligt for pårørende. Orientér dig på hjerneskadet.dk eller kontakt din lokalafdeling for at høre om mulighederne.

Sydfyn
- Månedlige pårørendegrupper i Svendborg, Faaborg og Ringe
- To årlige minikurser i Ringe/Svendborg

Sydvestjylland
- Grupper for børn (7-12 år) (Esbjerg)
- Grupper for unge (13-18 år) (Esbjerg)
- Grupper for voksne (Esbjerg og Varde)

Thisted/Mors
- Kurser for pårørende børn og unge (Mors og Fjerritslev)

Fyn
- Månedlig pårørendecafe (Odense)
- Årligt pårørendeseminar (Odense)

HVOR MEGET HÅB KAN DER LIGGE I 50 KRONER OM MÅNEDEN?

Nok til at nogen bliver mødt, set, forstået – og får hjælp til at finde vejen videre.

Når du støtter fast, hjælper du os med at give livsmod tilbage til mennesker og familier, der står midt i den svære forandring.

Små beløb – stor betydning.

STØT OS FAST HVER MÅNED – NEMT MED MOBILEPAY
Scan QR-koden, vælg et beløb, og godkend i MobilePay. Så støtter du automatisk hver måned – helt enkelt og uden binding.

Du kan ændre eller stoppe når som helst i din MobilePay-app under Mig → Betalingsaftaler.

Nemmere bliver det ikke.

VIL DU VÆRE MED TIL AT PRÆGE, HVAD DER SKER I DIT OMRÅDE?

Når du deltager i din lokalafdelings årlige generalforsamling, får du direkte indflydelse på foreningens arbejde dér, hvor du bor. Samtidig er det her, du er med til at bestemme, hvem der skal repræsentere din afdeling på Hjerneskadeforeningens repræsentantskabsmøde, som i 2026 finder sted den 18.-19. april. I oversigten herunder kan du se, hvornår din afdeling holder generalforsamling. Mange afdelinger byder på lidt at spise – før eller efter mødet – og derfor kan der være krav om tilmelding, også selvom det ikke fremgår af oversigten. Tjek de aktuelle oplysninger på hjerneskadet.link/lokal eller kontakt din lokale afdeling for at høre nærmere.

GENERALFORSAMLINGER 2026

Afdeling	Region	Dato	Tid	Sted	Tilmelding	Evt. spisning
Furesø	Hovedstaden	28. jan.	19.00	Værløse Kirke		
Helsingør	Hovedstaden	29. jan.	18.00	Frivilligcentret Helsingør		
Nordsjælland	Hovedstaden	16. feb.	18.00	Frivilligcenter Græsted		Efter
Storkøbenhavn	Hovedstaden	4. jan.	13.00	Lions Neurocenter, KBH NV		
Køge Bugt	Sjælland	11. jan.	16.00	Møllebo, Køge	28. dec.	Efter
Midtsjælland	Sjælland	12. feb.	17.00	Hyldegården, Ringsted		
Sydsjælland	Sjælland	5. feb.	19.00	VISP		Før
Vestsjælland	Sjælland	29. jan.	14.00	Værkerne i Sorø	12. jan.	
Vordingborg	Sjælland	30. jan.	16.00	Nørresti 18, Stege	15. jan.	Efter
Himmerland	Nordjylland	28. jan.	18.00	Kulturhuset Arden	20. jan.	
Thisted/Mors	Nordjylland	11. feb.	17.30	Hovedkvarteret	4. feb.	
Aalborg/Vendsyssel	Nordjylland	19. jan.	19.00	Trekanten, Aalborg		Før
Midt/Vestjylland	Midtjylland	28. feb.	10.00	Marselisborgcentret, Aarhus		
Randers	Midtjylland	26. feb.		Hjernecenter Randers		
Silkeborg	Midtjylland	4. feb.	16.00	Nordre Fælleshus, Silkeborg		Efter
Skive	Midtjylland	26. jan.	19.00	Center Møllegaarden		Før
Viborg	Midtjylland	20. jan.	17.30	Frivillighuset (Brandstationen)		
Aarhus/Østjylland	Midtjylland	28. feb.	10.00	Marselisborgcentret, Aarhus	22. feb.	Efter
Lillebælt	Syddanmark	25. jan.	13.00	Foreningernes hus, Vejle	18. jan.	Før
Fyn	Syddanmark	3. feb.	18.00	Bolbro Brugerhus, Odense NV		Før
Haderslev	Syddanmark	13. feb.	15.00			
Kolding	Syddanmark	21. jan.	16.00	Det Gamle Posthus	12. jan.	
Sydfyn & Øerne	Syddanmark	31. jan.	10.00	Foreningshuset Guldhøj, Ringe	29. jan.	Efter
Sydvestjylland	Syddanmark	19. feb.	16.30	Vindrosen, Esbjerg		Under
Aabenraa, Tønder, Sønderborg	Syddanmark	27. jan.	19.00	Folkehjem, Aabenraa	19. jan.	Før

Den sociale rådgivning

At få en hjerneskade ændrer livet, både for den, der har skaden, og for de nærmeste pårørende. Den nye situation medfører mange spørgsmål og stor usikkerhed. Derfor kan det være godt at tale med nogen, som både kender dine rettigheder og muligheder i henhold til lovgivningen og ved, hvad det indebærer, når du selv eller en af dine nærmeste har fået en skade i hjernen. Det kan du finde hos Hjerneskadeforeningens sociale rådgivning.

Socialrådgiverne kan hjælpe med svar på spørgsmål om alt fra hverdagssituationer til jura og rettigheder – intet er for stort, intet for småt. Vi rådgiver, lytter, informerer og hjælper dig med at finde de rette løsninger ud fra princippet om hjælp til selvhjælp, så du fremover bedre kan orientere dig i systemet og kommunikere med din sagsbehandler. Du må ikke forvente egentlig sagsbehandling.

Vi kan tale med dig om blandt andet:

· Jura og rettigheder

· Udfordringer som pårørende

· Hjerneskade generelt

· Spørgsmål om genoptræning

· Svære situationer i hverdagen

· Sorg og andre følelser

· Botilbud og aflastning.

HJERNESKADEFORENINGENS RÅDGIVNING KONTAKT OG ÅBNINGSTIDER

Den landsdækkende telefonrådgivning har åbent
Mandag 10.00-12.00 - Tirsdag 14.00-17.00
Onsdag 12.00-15.00 - Torsdag 12.00-15.00
Fredag 10.00-12.00

Foretrækker du at skrive med en rådgiver, er du velkommen til at sende en mail til vores socialrådgiver, Nina Munch, på nina@hjerneskadeforeningen.dk.

Bemærk: Vi kan ikke besvare henvendelser til socialrådgiverne på Facebook eller andre sociale platforme.

CITATER FRA VORES MEDLEMMER TIL DERES SAGSBEHANDLER

Mange føler sig svigtet af systemet, når det viser sig ikke at fungere, som man forestillede sig, før man selv fik brug for hjælpen. Alt for ofte ledsages oplevelsen af en følelse af, at systemet er en modspiller og ikke en medspiller.

– Jeg vil gerne have, at du forstår, at for ganske få dage siden var jeg som dig.

– Vi bliver smidt rundt i et system, hvor det forventes, at vi kan finde rundt.

ANDEN RÅDGIVNING FOR MEDLEMMER

JURIDISK RÅDGIVNING

Som medlem af Hjerneskadeforeningen kan du hos advokatfirmaet Kroer/Fink få gratis telefonisk og juridisk bistand i form af indledende rådgivning inden for advokaternes specialeområder, som er patientskader, fritidsulykker, trafikuheld, arbejdsskader og almindelige forsikringssager. Bemærk, at egentlig sagsbehandling eller bistand til retssager ikke hører under det gratis tilbud. Disse ydelser skal du lave en klar og forudgående aftale med advokaten om. Kontakt Jakob Fink ✆ 7199 2929. Læs mere på kroerfink.dk

PSYKOLOGHJÆLP

Medlemmer af Hjerneskadeforeningen får 10 % rabat hos psykologerne ved We.Care.dk. We.Care tilbyder online psykologhjælp af autoriseret psykolog i form af videokonsultationer eller skriftligt. Tilbuddet kan også bruges af pårørende.

TESTAMENTE

Foreningen har flere aftaler, som kan gøre det nemmere, billigere og i nogle tilfælde gratis for dig at oprette testamente. Du finder info på hjemmesiden:
hjerneskadet.link/testamente

Ring til ✆ 4343 2433

Aarhus og omegn
Hvis du er bosiddende i eller omkring Aarhus, kan du også få rådgivning ved at ringe til Aarhuskontoret.

Rådgiverne træffes på @6916 1010 tirsdag og torsdag klokken 9.00-14.00.

På samme nummer kan du også kontakte vores frivillige rådgiver Viggo Jonasen, mandag klokken 10.00-12.00.

Vores rådgivere har tavshedspligt. Dine oplysninger bliver naturligvis behandlet fortroligt.

– Kære sagsbehandler, mød mig som menneske til menneske, med interesse og engagement, så vi kan løfte sammen og opdage nye muligheder og løsninger.

LEGATER

Alle, som har været betalende medlemmer i Hjerneskadeforeningen i minimum 12 måneder, har mulighed for at søge henholdsvist Holberg Fenger Invest-legatet og REHAB-legatet fra Zangger Fonden. På hjemmesiden kan du læse mere om legaterne, hvem der kan søge, hvad der kan søges støtte til, og hvor meget der kan søges. Du skal sende din ansøgning til Hjerneskadeforeningen.

hjerneskadet.link/legat

Alle mennesker behøver mennesker...

Omstændigheder i livet kan gøre, at den forståelse, man har brug for, kun findes hos personer, der har været i en situation, der ligner ens egen. Hjerneskadeforeningens mange lokalafdelinger, netværk og online samtalegrupper er din adgang til ligesindede og en enorm videns- og erfaringsbank.

UNGE HJERNER
For hjerneskaderamte 15-35 år
ungehjerner.dk

KONTAKT
Stine Harbech
stine@ungehjerner.dk ✆ 9282 4004

FORUM FOR YNGRE RAMTE
For hjerneskaderamte 30-65 år

KONTAKT
Ellen Skov
ellenharboeskov@hotmail.com ✆ 6014 3849

FORUM FOR SENHJERNESKADEDE SENIORER
For hjerneskaderamte 60+ år

KONTAKT
Marie Klintorp
marie@hjerneskadeforeningen.dk ✆ 2988 2502

HYDROFAMILIE

Hydrofamilien er Danmarks største netværk af hydrocephalus-interesserede (ramte, pårørende og professionelle).

KONTAKTINFO HYDRO:

Hanna Frellesen (mor til HC-ramt)
hannafrellesen@hotmail.com
✆ 3071 1604

Pernille Mikkelsen
(voksen datter til HC-ramt)
pernille-horsens@hotmail.com
✆ 3086 4814

Andrea Skaksen (ung med HC)
andreakoefoed@gmail.com
✆ 2649 9190

Jesper Buur Mikkelsen (IIH-ramt)
jesper@hydrofamilie.dk
✆ 2044 0835

ØVRIGE SAMTALERUM OG GRUPPER PÅ FACEBOOK

Alle grupperne er private. Det vil sige, at kun gruppens medlemmer kan se opslag i gruppen, og hvem der ellers er medlem, og et opslag i gruppen kan ikke deles uden for gruppen. Det er en god ide altid at tjekke en gruppes synlighed og målgruppe, før du skriver eller kommenterer et opslag.

Alle grupper på Facebook begynder med www.facebook.com/groups/

Hjerneskadeforeningen (for alle)
=> /hjerneskadeforeningen/

Ramte med afasiramte eller med sprogvanskeligheder
=> /osmedafasi/

Børnefamilier, hvor en voksen har en hjerneskade
=> /familielivoghjerneskade/

NETVÆRK FOR YNGRE KVINDER (18-40 ÅR) MED ERHVERVET HJERNESKADE

Kom med i vores kvindenetværk, hvor vi støtter hinanden og udveksler erfaringer. Vi begynder med online møder, men vil over tid oprette grupper rundt om i landet, så det bliver muligt at mødes. Tilmeld dig netværket, så bliver du inviteret med til møderne: hjerneskadet.link/community

Hvordan vi lever, kan have større betydning, end årstallet på dåbsattesten. Derfor er der overlap, så du for eksempel kan komme i FOSS, inden du er nødt til at sige helt farvel til FYR, og tilsvarende komme i FYR, inden du er nødt til at sige farvel til Unge Hjerner. Men ryk op, når tiden kommer, og giv plads til, at de yngre kan føle, at de hører til.

... som forstår, hvad man går igennem

Dine behov for at opsøge fællesskab med ligesindede, få viden, stille spørgsmål, læsse af og få støtte fra en helt fremmed vil variere. Brug mulighederne, som de passer dig her og nu. Du er velkommen, uanset om du vil følge en gruppe fra sidelinjen uden selv at være aktiv, eller om du vil skrive eller mødes med en anden.

PÅRØRENDE

PÅRØRENDE BØRN OG UNGE

Skriv eller ring til Andrea, som selv har prøvet, hvordan det er at være ung, når ens far eller mor har fået en hjerneskade. Hun vil gerne hjælpe dig med en god snak og dele sine egne oplevelser og erfaringer med dig.

Andrea Goth Rindom
Mail: Andrea.rindom@hotmail.com
✆: 26225651

FAMILIEGRUPPEN

- forældre til forældre

Netværk for forældre til børn og unge (op til 35 år) med erhvervet hjerneskade. For at være med i netværket, skal du være medlem af Hjerneskadeforeningen, men du kan deltage i et møde, inden du beslutter dig om du vil fortsætte. Netværket mødes online, som regel den første onsdag i måneden klokken 19.30. Tovholder: Anni Balling (mor til Stine) og Susanne Urban-Heldam (mor til Emil).
Tilmelding til Anni på anniballing1@gmail.com

PÅRØRENDENETVÆRK

Tilmeld dig på hjerneskadet.link/paar

PÅRØRENDE PENNEVEN

Søg om en penneven, som også er pårørende, og som du kan dele stort og småt med. Vi vil forsøge at finde et match til dig ud fra dine ønsker.

Ansøg på hjerneskadet.link/penneven
eller kontakt Nina på
nina@hjerneskadeforeningen.dk

SAMTALERUM FOR PÅRØRENDE PÅ FACEBOOK

Pårørende som er/var gift eller samlevende med en hjerneskaderamt => /partnertilenhjerneskadet/

Pårørende til børn og unge med hjerneskade => /paarorendetilbornogungemederhvervethjerneskade/

Pårørende under 18 år => /paaroerendeunder18/

Unge (13-30 år) med en hjerneskadet bror eller søster => /ungmedenhjerneskadetbrorellersoester/

Unge (13-35 år) med en hjerneskadet forælder => /ungmedhjerneskadetfarellermor/

Voksne børn af eller søskende til => /voksenmedenhjerneskadetfarellermorellersoesken/

HJERNESKADEFORENINGENS SOCIALE PLATFORME

Facebook => @hjerneskadetdk

Instagram => @hjerneskadetdk

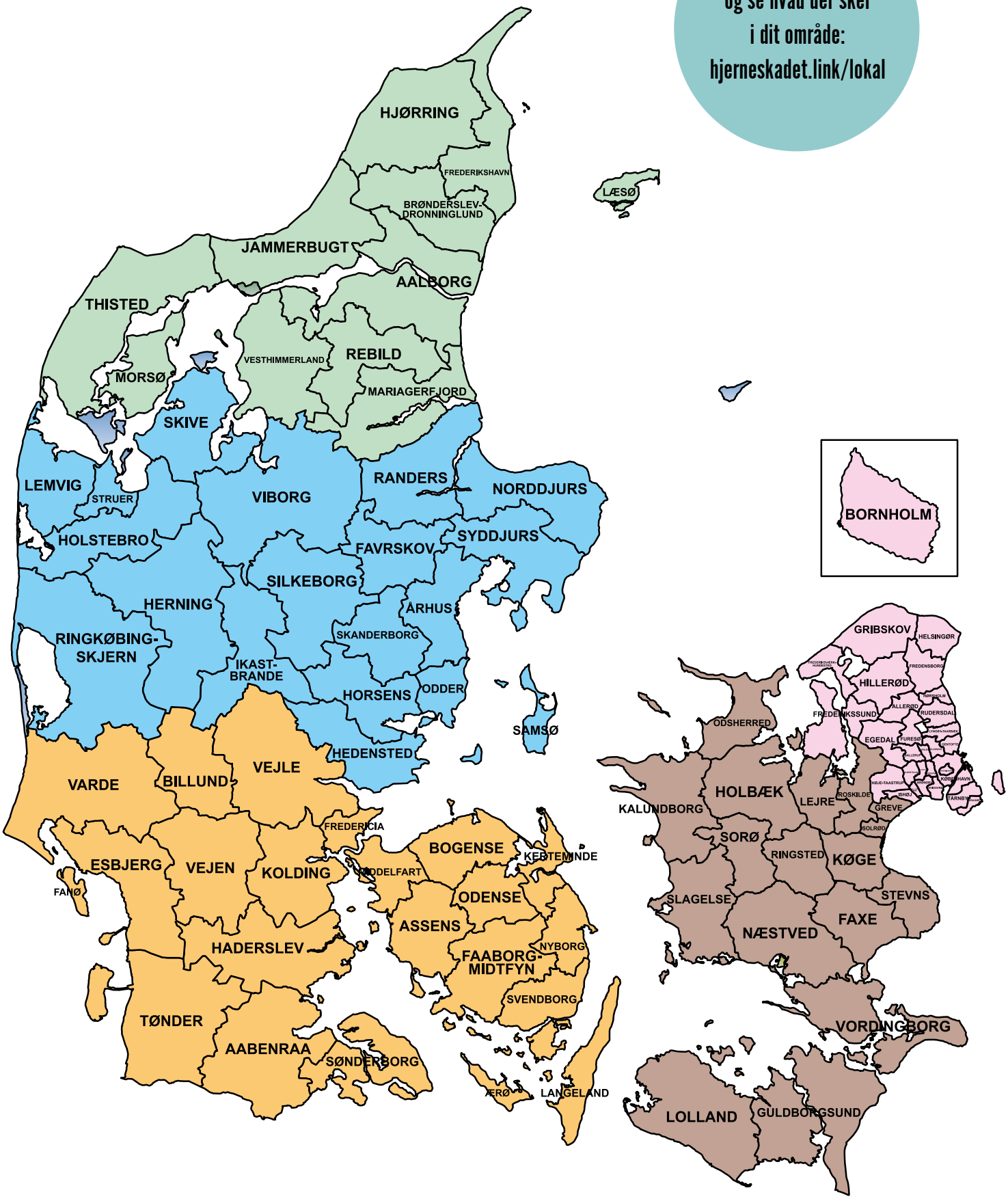
LinkedIn => @hjerneskadeforeningen

YouTube => @hjerneskadetdk

TikTok => @hjerneskadet.dk

Bemærk, at mange grupper er tilpasset en situation, man kan være i, eksempelvis hvordan man er pårørende. Du vil derfor kunne opleve at blive stillet spørgsmål, før du optages i en gruppe eller tilmeldes et netværk. Kontakt din lokalafdeling eller landskontoret, hvis du ikke synes, der er noget for dig, eller du er i tvivl om, hvor du passer ind.

Find din lokalafdeling og se hvad der sker i dit område: hjerneskadet.link/lokal



REGION **HOVEDSTADEN**

Furesø: Furesø
Helsingør: Helsingør
Nordsjælland: Halsnæs, Allerød, Fredensborg, Gribskov, Hillerød, Hørsholm, Rudersdal
Storkøbenhavn: Albertslund, Ballerup, Bornholm, Brøndby, Dragør, Egedal, Frederiksberg, Frederikssund, Gentofte, Gladsaxe, Glostrup, Herlev, Hvidovre, Høje-Taastrup, København, Lyngby-Taarbæk, Rødovre, Tårnby

FURESØ v/ Helle Bomgaard
✆ 2177 5755 - mail: helle@bomgaard.com

HELSINGØR v/ Marie Klintorp
✆ 2988 2502 - mail: marie.klintorp@hjsf.dk

NORDSJÆLLAND v/ Lisbeth Holmgaard
✆ 2346 9697 - mail: sydkajen@mail.dk

STORKØBENHAVN v/ Henriette Kannegaard
✆ 2877 9841 (gerne SMS) - mail: henriettekannegaard@gmail.com

REGION **SJÆLLAND**

Køge Bugt: Ishøj, Vallensbæk, Greve, Køge, Solrød, Stevns
Midtsjælland: Lejre, Ringsted, Roskilde
Sydsjælland: Faxe, Guldborgsund, Lolland, Næstved
Vestsjælland: Holbæk, Kalundborg, Odsherred, Slagelse, Sorø
Vordingborg: Vordingborg

KØGE BUGT v/ Eva Togeskov
✆ 6087 5558 - mail: e_og_m@hotmail.com

MIDTSJÆLLAND v/ Michael Harboe Skov
✆ 2143 5345 - mail: michaelharboeskov@hotmail.com

SYDSJÆLLAND v/ Kim Erik Andersen
✆ 2785 1262 - mail: kim.e.andersen@gmail.com

VESTSJÆLLAND v/ Lise Kiving
✆ 2299 3972 - mail: lise-n@live.dk

VORDINGBORG v/ Inge Munkebo Vinter
✆ 2921 1928 - mail: munkeboinge@yahoo.com

REGION **NORDJYLLAND**

Himmerland: Mariagerfjord, Rebild, Vesthimmerland
Thisted/Mors: Morsø, Thisted
Aalborg/Vendsyssel: Aalborg, Brønderslev, Frederikshavn, Hjørring, Jammerbugt, Læsø

HIMMERLAND v/ Brian Damgaard
✆ 4245 2899 - mail: brian.himmerland@hjerneskadeforeningen.dk

THISTED/MORS v/ Kresten Sigshøj Jeppesen
✆ 4089 5036 - mail: krestensigs@gmail.com

AALBORG/VENDSYSSEL Kontakt: Dorthe Kristensen, ✆ 5223 2822, aalborg@hjerneskadeforeningen.dk

REGION **MIDTJYLLAND**

Aarhus/Østjylland: Horsens, Favrskov, Norddjurs, Odder, Samsø, Skanderborg, Syddjurs, Aarhus
Midt-/Vestjylland: Herning, Holstebro, Ikast-Brande, Lemvig, Ringkøbing-Skjern, Struer
Randers: Randers
Silkeborg: Silkeborg
Skive: Skive
Viborg: Viborg

MIDT-/VESTJYLLAND Kontakt Jette Sloth Flohr
✆ 2046 0835 - mail: js@hjerneskadeforeningen.dk

RANDERS v/ Per Kristiansen
✆ 2617 6136 - mail: hjerneranders.per@gmail.com

SILKEBORG v/ Anne Grethe Nyborg
✆ 2984 6114 - mail: annegrethenyborg@gmail.com

SKIVE v/ Bente Olesen
✆ 5178 6544 - mail: gl.boersting@gmail.com

VIBORG v/ Sven Skovfoged
✆ 2019 4837 - mail: svenfsk@gmail.com

AARHUS/ØSTJYLLAND v/ Jette Sloth Flohr
✆ 6916 1010 - mail: js@hjerneskadeforeningen.dk

REGION **SYDDANMARK**

Lillebælt: Fredericia, Vejle, Hedensted
Fyn: Assens, Kerteminde, Middelfart, Nordfyn, Nyborg, Odense
Haderslev: Haderslev
Kolding: Kolding
Sydfyn & Øerne: Faaborg-Midtfyn, Langeland, Svendborg, Ærø
Sydvestjylland: Billund, Esbjerg, Fanø, Varde, Vejen
Aabenraa/Tønder/Sønderborg: Tønder, Aabenraa, Sønderborg

LILLEBÆLT v/ Ellen Harboe Skov
✆ 6014 3849 - mail: ellenharboeskov@hotmail.com

FYN Kontakt Helle Arndal
✆ 5057 4218 - mail: bestyrelsenfyn@gmail.com

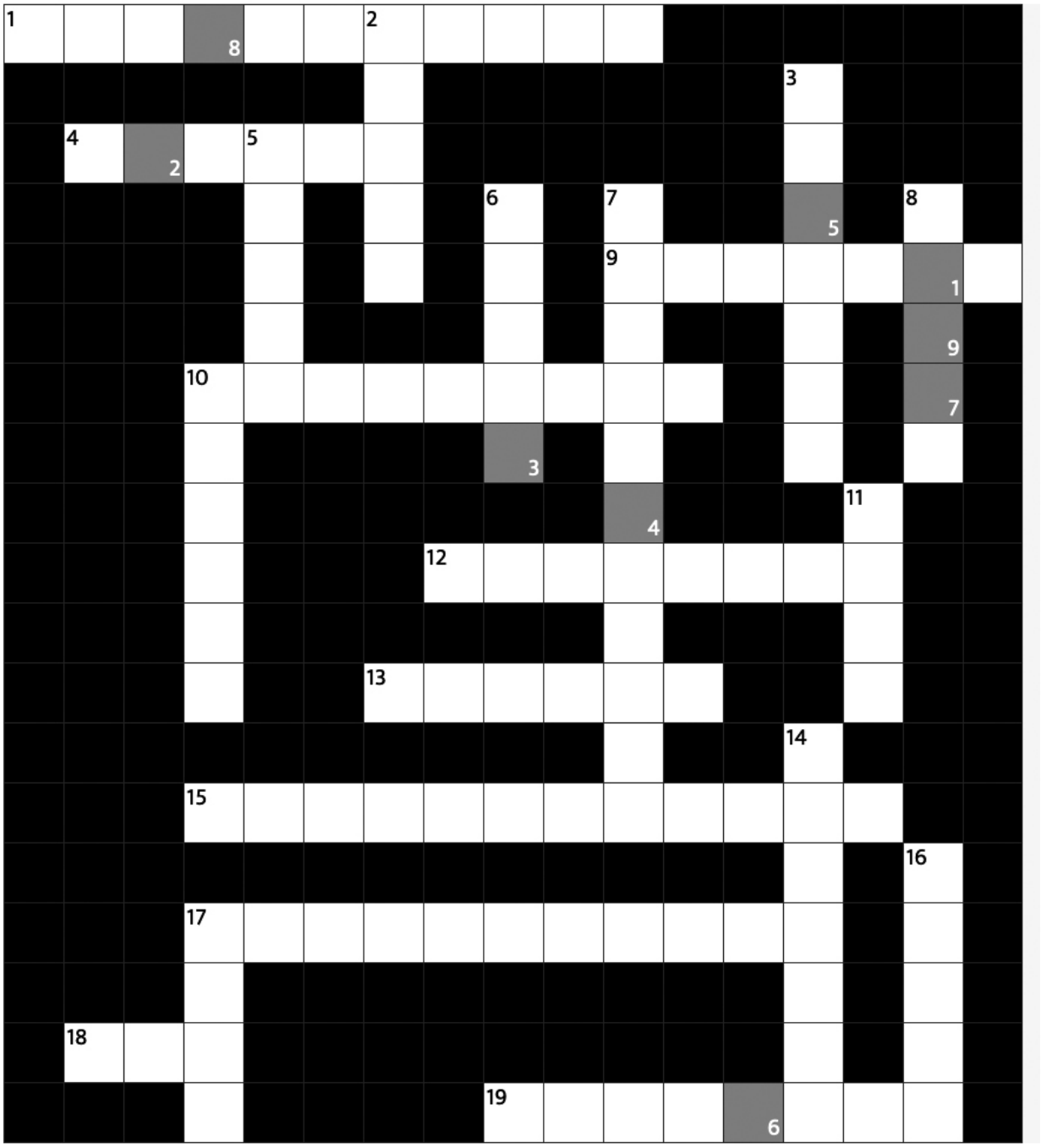
HADERSLEV v/ Peter Hee
✆ 2671 2613 - mail: peterhee@gmail.com

KOLDING v/ Elin Skov Nielsen
✆ 6087 0839 - mail: elinskovnielsen@gmail.com

SYDFYN & ØERNE v / Lonnie Braagaard
✆ 2020 4080 - mail: mail@hjsf-sydfyn.dk

SYDVESTJYLLAND v/ Mette Rindom Pedersen
✆ 2088 5651 - mail: mette.rindom@hotmail.dk

AABENRAA/TØNDER/SØNDERBORG v/ Annette Dall
✆ 2814 3273 - mail: ad@hsf-ats.dk



1	2	3	4	5	6	7	8	9

VANDRET

1 Ting, som gør Dagmar godt: vinterbadning, elskov og ___
4 Hjernetumorfortællinger - når livet slår ___
9 Fotoudstilling, som bryder tabuer: ___ din krop
10 Forstærket sans, som har gjort Ditte til en suveræn kok.
12 Hvor Jonas og Benjamins fotos er taget.
13 Ansatte på Ringstedhave kan være ambassadører for ___
15 Boform som Louise bor i.
17 Det sted, hvor Louise har fleksjob.
18 Så mange moduler er der i Hjerneskadeforeningen og Vita Meas faglige læringsforløb.
19 Fænomen, som beskriver diskrimination, fordomme og ulighed baseret på funktionsnedsættelse eller handicap.

LODRET

2 ___ med ændret krop
3 Lille flyvende dyr, som Michael sammenligner sig selv med.
5 Bydel i Odense, hvor FYR holdt temaweekend.
6 ___ familielivet var temaet for FYR's temaweekend i år.
7 Medlemmer kan få rabat på ophold i ___ ferieby.
8 Denne person har hjerneskade som følge af meningitis, IIH og trigeminusneuralgi.
10 Sjælden kræftform, som Dagmar fik.
11 Stikkende hårvækst, som kan distrahere fra et godt kys.
14 Hjernecenter ___ har hjulpet Ditte.
16 En kreativ syssel, som Louise holder af.
17 Forkortelse: Sammenslutningen af Unge Med Handicap

RENAS
Sammen kan vi mere...

VI TILBYDER
Erhvervsrengøring • Specialrengøring
Ejendomsservice • Hygiejneløsning

70 23 93 93 • info@renas.dk • www.renas.dk

IKT-PEOPLE

FÅ EN IT-INFRASTRUKTUR DU KAN STOLE PÅ
– OG DEN RIGTIGE!

T: 70 40 50 28 W: ikt-people.dk

TK-TEK
Tele • El • Kommunikation

Vi gør os umage i vores arbejde, uanset hvilken opgave vores dygtige mandskab skulle stå foran.

TK-TEK A/S • Fabriksvej 16 • 6000 Kolding
Tlf. 7551 7252 • info@tk-tek.dk • tk-tek.dk

ASICO
TRYG ADFÆRDSINDSIGT

DETEKT
BRANDTEKNISKE LØSNINGER

NORD
AUT. VVS-INSTALLATØR

A78 ARKITEKTER

Sydhavn 4, 1. th | 6200 Aabenraa | Tlf. 74 66 14 56

www.a78.dk

PHØNIX TAG

Danmarks mest erfarne tagkæde

NYT TAG ELLER
RENOVERING
AF DET GAMLE?

RING PÅ
75 82 26 55
OG BOOK ET
GRATIS MØDE

EKSPERTER I
NYT TAG | RENOVERING | VEDLIGEHOLD | SOLCELLER | GRØNT TAG

PHØNIX TAG Vejle A/S · Rommes Ager 4 · 7100 Vejle
Tlf. 75 82 26 55 · vejle@phonixtag.dk · phonixtag.dk

NORDQVIST A/S
PROFESSIONEL TAGDÆKNING siden 1965
Hans Egedes Vej 11A · 5210 Odense NV
www.nordqvist.dk

GK

Vi bygger bæredygtige
samfund til generationer

gk.dk

ER DU KOMMET TIL SKADE?
SKAFFER VI ERSTATNING!

Kontakt os
for en gratis og
uforpligtende
vurdering!

HOS OS FÅR DU:
- Landets mest erfarne erstatningskontor – eksisteret i mere end 30 år
- Ingen erstatning – ingen regning
- Vi repræsenterer kun de skadelidte
- Vi er landsdækkende!

STORE TORV
erstatningsadvokater.dk
Store Torv 16 · 8000 Aarhus C
Tlf. +45 86 13 01 44
www.storetorv-erstatningsadvokater.dk

Bygherre Nikolaj Steffensen, 35 år og senhjerneskadet siden en ulykke i Schweiz i 2011.

ÅBNER EFTERÅRET 2025

Tilmeld dig nyhedsbrevet fra Møn Bakkeby: **www.moen-bakkeby.dk**

MØN BAKKEBY

BOLIGER & NEUROREHABILITERING

Møn Bakkeby er et nyskabende boligtilbud (både permanent og længerevarende) til:

yngre voksne med erhvervet hjerneskade

- hvor de kan opnå et aktivt, selvstændigt og meningsfuldt liv med fokus på at udnytte hjernens fulde kognitive, fysiske, kommunikative og adfærdsmæssige potentialer.

Der vil blive lagt vægt på deltagelse, mestring, træning og livskvalitet i rammer, der skabes ved at forene moderne fri-plejeboliger med ambitiøs neurorehabilitering og en hverdag struktureret som på en højskole.

Møn Bakkeby åbner i efteråret 2025.

Krista og Steffen Steffensen fortæller:
"Vi har som pårørende til en senhjerneskadet ung mand set, hvor stor betydning kultur og miljø på bosteder har for borgere med erhvervet hjerneskade, og vi oplever behovet for kreativ nytænkning i behandlingen af senhjerneskadede mennesker."

Prøvebolig færdig - kom og se

WWW.MOEN-BAKKEBY.DK

Møn Bakkeby - Boliger & Neurorehabilitering | Storegade 39, 4780 Stege | kontakt@moen-bakkeby.dk | Tlf. 44400045

Udgiver: Hjerneskadeforeningen, Amagerfælledvej 56 A, 3. sal, 2300 København S
()

PP Sorteret Magasinpost
PostNord
46742

BRAINSTORM 2026
Vil du med?

Forestil dig vinden i håret, duften af havet og lyden af latter på dækket.
Forestil dig en uge, hvor alle forstår, hvad det vil sige at leve med en hjerneskade – og hvor du samtidig bliver udfordret, anerkendt og en del af et stærkt fællesskab.

BRAINSTORM er Hjerneskadeforeningens årlige sejlads for mennesker ramt af hjerneskade – og sandsynligvis verdens eneste af sin slags. Det er en uge med sejl, sammenhold og saltvand. En uge, hvor man mærker friheden, modet og betydningen af at gøre noget, man måske ikke troede var muligt. Du behøver ikke kunne sejle. Bare have lyst til at være en del af et fællesskab, hvor man hjælper hinanden – på dækket, i kahytten og i livet.

Giv dig selv en oplevelse for livet. Overvind dig selv, bryd grænser og bliv en del af et hold, der sejler på viljen – ikke på rutinen.

På hjerneskadet.link/brainstorm kan du læse reportager fra tidligere sejladser og få en fornemmelse af, hvad der venter.

Er du i tvivl, om det er noget for dig?
Så ring til os – vi tager gerne en snak og finder ud af det sammen.

PRAKTISK INFORMATION
Dato: 16.-21. august 2026
Rute: Udgangs- og hjemkomsthavn er Sønderborg.
Undervejs anløber vi Marstal, Lundeborg, Svendborg, Faaborg og Dyvig.
Pris: 4.200 kr. for en uges sejlads inkl. kost.
Drikkevarer og rejseudgifter til og fra Sønderborg er ikke inkluderet.

TILMELDING OG BETALING
Tilmelding senest 1. april 2026 til Jette Sloth Flohr på ✆ 2046 0835.
Beløbet indbetales ved tilmelding på konto 7266 1076637
Skriv "Brainstorm" i tekstfeltet.
Der er plads til 18 deltagere.
Vi prioriterer deltagere, som ikke tidligere har været med, og fylder derefter op efter først til mølle-princippet.

Du skal enten være selvhjulpen eller have en hjælper med.