

HJERNE BLADET

NUMMER 1 • MARTS 2026

TARUP GL. PRÆSTEGAARD

"Jeg er helt glad i låget, når jeg kommer hjem efter sådan en dag her."

Camilla Pedersen

LIVET, KAMPEN, SEJREN

"Måske er det et af mine plusser, at jeg kan spille med de kort, jeg har."

HJERNEUGE 2026

Begivenheder landet rundt sætter fokus på hjernen.

HJERNESKADE
FORENINGEN

LIV der SKAL LEVES
reddes også

DIREKTION

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

HOVEDBESTYRELSE

Formand Marie Klinton
☎ 2988 2502
mail: marie.klinton@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
kristensendk@gmail.com

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

SUPPLEANTER

Sanne Mengler
Louise Munk
Michael Harboe Skov

LANDSKONTORET

Mie Jørgensen
Studertermedhjælper
☎ 4343 2433
mie@hjerneskadeforeningen.dk

Nina Munch
Socialrådgiver
nina@hjerneskadeforeningen.dk

Sophie Domar Østergaard
Sorgvejleder og psykologisk konsulent
sophie@hjerneskadeforeningen.dk

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

Charlotte Heje Haase
Kommunikationskonsulent
charlotte@hjerneskadeforeningen.dk

Kenneth Kinastowski
Kommunikationsmedarbejder
☎ 2812 5818
kenneth@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. Her mødes repræsentanter fra foreningens lokalafdelinger for at træffe beslutninger på hele organisationens vegne. På rep-mødet behandles beretning og regnskab, vælges medlemmer til Hovedbestyrelsen og stemmes om forslag, vedtægter og den overordnede retning for foreningen. Mødet er med andre ord, der hvor medlemsdemokratiet udøves.

HJERNESKIBET

Til årets folkemøde, som foregår på Bornholm i juni, vil Hjerneskadeforeningen være at finde ombord på Hjerneskibet sammen med seks andre foreninger. På fælles initiativ sætter vi hjernesundhed på dagsordenen. Hjernesundhed handler om at bevare og styrke hjernens funktion og muligheden for at leve et selvstændigt liv. Det er afgørende både for mennesker, der lever med neurologiske sygdomme og skader, og for samfundet som helhed.

SORGVEJLEDNING

Sorgvejledning v. sorgvejleder og psykologisk konsulent Sophie Domar Østergaard.

Telefon: Send en mail til Sophie, hvor du skriver, at du ønsker link til booking.

Chat: Klik ind på sorgchatten, mandag, tirsdag eller torsdag 12.30-14.30.

Gruppeforløb: Se mere på hjerneskadet.link/sorg

RÅDGIVNING

Socialrådgiver 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 Jonassen (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

Vejleford Rehabilitering
Viden & Forandring

HOLBERG FENGER

DSV

NÆSTVED
RYG CENTER

PNP-BYG

MØN BAKKEBY
BOLIG & NEUROREHABILITERING

OneOffice

CERVELLO

NEUROREHABILITERING
SELMA MARIE

REMA 1000
Meget mere discount!

Habro

FORENEDE CARE

FILADELFIA

FORMANDEN HAR ORDET

Så fik du årets første medlemsblad i hænderne. Og ja, vores kommunikationsfolk har gjort det igen. Bladet er fyldt med stærke fortællinger, ny viden og mennesker, der vil noget. Der er virkelig meget at glæde sig til.

Hvert år har vi knap fordøjet nytårsmaden, før vi tager hul på en særdeles travl tid. Januar og februar er nemlig altid en højtid i foreningen. Her holder alle lokalafdelinger deres årlige generalforsamling – og i marts og april har vi Hjerneuge og repræsentantskabsmøde.

Det er efterhånden blevet en fast tradition, at næstformanden, direktøren og jeg tager rundt i landet som dirigenter til de lokale generalforsamlinger og prøver at være til stede, så mange steder, vi kan. Når dette blad lander i postkassen, har jeg selv deltaget i 15 generalforsamlinger. 15 møder med engagement, varme og handlekraft. Det betyder noget at komme ud og mærke, hvad der rører sig lokalt – og at kunne dele med medlemmer og frivillige, hvad vi arbejder med på landsplan. I år har jeg haft den røde Hjernehjælpskasse med i tasken, og begejstringen har været enorm. Hjernehjælpskassen kan I læse mere om i bladet. En stor og dybfølt tak til alle jer i lokalafdelingerne og i bestyrelserne. Det bobler af liv og aktiviteter over hele landet. I er vores rygrad. Uden jer – ingen forening. Eller i hvert fald en langt mere tam én.



Forsiden:

På Tarup Gl. Præstegård mødes man i et fællesskab på egne betingelser – som den, man er i dag, ikke den, man var før. I kunstværkstedet får kreativiteten plads. Nogle tager tråden op fra et liv, hvor det kreative altid har fyldt. Andre opdager sider af sig selv, de ikke kendte før skaden. Fælles er, at man mødes med forståelse og genkendelse – også når hjerneskadene er forskellige.

I bladet kan I blandt andet læse om Tarup Gl. Præstegård. Tænk hvis alle kommuner havde et sted som det – et sted med aktivitet, fællesskab og plads til de begrænsninger, man lever med. I møder også vores ambassadør Camilla Pedersen, som nu har skrevet en bog. Specielt bed jeg mærke i hendes ord om at holde hjernen aktiv – også efter en skade. De rammer noget vigtigt. Spil med de kort, du har. Det er både klogt og livsbekræftende. Og så er der noget om vores samarbejde med Syddansk Universitet om dialogredskabet D12 – en 12-kantet terning til den svære samtale, som jeg har talt begejstret om rundt om i landet. Hver gang jeg hører navnet, tænker jeg på R2-D2 fra Star Wars, som i øvrigt fik en "hjerneskode" i en af filmene, men man skal nok være lidt halvskør for at lave samme association som mig.

I bladet er også oplysning om den kommende medlemsplatform, sorggrupper, sorgvejledning på telefon og chat, Hjernehjælpspartnere, frivillige og meget mere.

Mens I læser, arbejder vi videre i hovedbestyrelsen og på landskontoret – med struktur, grundfinansiering, politisk interessevaretagelse og alt det, der skal til for at holde en levende forening i bevægelse.

Marie Klintorp
Landsformand

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: Juni 2026

Deadline for input: 7. april 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



22



33

5

SÅ LÆNGE JEG LEVER ...

På aktivitets- og samværstedet Tarup Gl. Præstegård har alle en individuel aktivitetsplan med fokus på funktioner, selvhjulpener og sociale kompetencer. Nøgleordene er struktur og trivsel.

15

DIREKTØRENS KLUMME

At passe på fællesskabet - nu og i fremtiden.

16

LIVET, KAMPEN, SEJREN

Verdensmester i triatlon, ambassadør for Hjerneskadeforeningen - og nu også forfatter. Camilla Pedersen har udgivet *Livet, kampen, sejren*. En bog inspireret af de mange, der har fundet mod og håb i hendes historie.

22

KUNSTEN AT SPEJLE ET ÆG

Kim Andrea Brofeldt tog efter en blodprop i hjernen et gammelt manuskript under armen for at gå efter skrive drømmen. Nu har hun udgivet en roman, hvor hovedpersonen er inspireret af Kims egne oplevelser og dagbogsnotater.

27

ET HÅBEFULDT OPSLAG FØRTE TIL EN UFORGLEMMELIG AFTEN

Andrea Skaksen, kæmpe fan af musikeren Rasmus Seebach, glædede sig til endelig at opleve ham live, men koncert blev erstattet med indlæggelse og operation. Så kom en håndsækning fra uventet side.

29

FANHJELM

Sports Group Denmark, Superligaen og Hjerneskadeforeningen har sammen lanceret Fanhjelmen. Salg støtter Unge Hjerter.

31

FRIVILLIGE HJERTER OG MENINGSFULD DIALOG

Reportage fra efterårets formandsmøde.

33

REHABILITERINGSAFDELINGEN I TIRSTRUP ER HJERNEHJÆLPSPARTNER

Hjernehjælpskassen hjælper med at gøre overgangen lettere, når områdets borgere begynder rehabilitering.

37

FORENINGSNYHEDER- OG TILBUD

Brainstorm, sorgstøtte, oplysende videoklip, kommende medlemsplatform, frivilligjobs.

38

HJERNEUGEN 2026

Masser af aktiviteter landet over. Kom ud og vær med.

48

FÅ HJÆLP TIL SORGEN

Foreningens sorgstøtte tilbud: på telefon, chat og i gruppeforløb.

50

DEN SOCIALE RÅDGIVNING

Åbningstider, tilbud, kontakt, legater.

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

OVERVEJER DU ET SORGGRUPPEFORLØB?

Sådan kommer du med.



BESØG PÅ TARUP GL. PRÆSTEGÅRD

Så længe jeg lever, så længe mit hjerte slår

Så længe jeg lever, så længe mit hjerte slår. Sangen runger i caféen på Tarup Gl. Præstegård, når den daglige morgensamling begynder med fællessang. Borgerne sidder ved borde rundt omkring i caféen og synger med, mens en borger og personalet spiller musik til. Det er en kold onsdag i januar, hvor Hjerneskeforeningen er på besøg. Når morgensamlingen er forbi, bevæger vi os over i det, der kaldes "skuret", som egentlig er et mødelokale. Over en varm kop kaffe og rundstykker fortæller forstander Bodil og stedfortræder Anne Dorte om stedet, inden vi skal på rundvisning på stedet.

TARUP GL. PRÆSTEGÅRD

Tarup Gl. Præstegård er et aktivitets- og samværstilbud for voksne med erhvervet hjerneskade. Beliggende i Tarup, en forstad til Odense, danner en moderniseret 3-længet præstegård de fysiske rammer. Til gården er der også en stor have og gårdhave. I bygningerne er der værksteder til ugens aktiviteter samt hvilerum.

Præstegården er en selvejende institution med en bestyrelse og et borgerråd. Borgerrådet er sammensat af borgerne, hvor de selv kan komme med input om udvidelser eller forbedringer. Medarbejderne på stedet består af et tværfagligt team, hvor der både er pædagoger og ergo- og fysioterapeuter.

Den faglige tilgang på stedet er neuropædagogik, der tager udgangspunkt i den enkelte borger og deres udfordringer efter hjerneskaden. Hver borger har en individuel aktivitetsplan med fokus på at styrke deres egne funktioner, en højere grad af selvhjulpenhed og bedre sociale kompetencer.

Et af stedets nøgleord er struktur, da fast struktur og tilgængelighed kan være altafgørende for mennesker med erhvervet hjerneskade. Tidsplanerne er nøje udarbejdet, og hver dag er skemalagt, så det tydeligt fremgår, hvilke borgere og medarbejdere der er tilknyttet de enkelte aktiviteter. Alle dagene er fastlagte, i forhold til hvor lang tid aktiviteterne varer, og hvornår der er pauser og frokost.

Et andet nøgleord er trivsel. For borgerne er det vigtigt, at deres individuelle aktivitetsplan passer til deres formåen, ønsker og mål, og der er stort fokus på samvær, fællesskaber og succesoplevelser. Hver borger har en kontaktperson blandt personalet, som hjælper med at lægge planer og sikre, at borgeren trives på stedet. Ligeledes er trivsel blandt medarbejderne af høj prioritet. Der afholdes ugentlige sparringssessioner, hvor medarbejderne kan vende sager og situationer med hinanden og trække på hinandens fagligheder og erfaringer.

Bodil og Anne Dorte



Efter introduktionen viser Bodil og Anne Dorte os rundt på de forskellige værksteder og aktivitetssteder, hvor borgerne allerede er godt i gang med formiddagens aktiviteter.

MOTION OG LÆDERVÆRKSTED

Først kommer vi hen i gymnastiksalen.

Der er motion i salen hver dag, hvor det samme motionsprogram køres igennem. Det kan udføres både stående og siddende. Når programmet er slut, samles deltagerne til fællesaktiviteter som boldspil, mens andre vælger individuelle aktiviteter som en tur på motionscyklen. Når dagens motion er forbi, forvandles salen til et hvilested. Fælles for flere af borgerne er, at de udtrættes og for at kompensere for hjernetrætheden tilbydes hvil. På bagvæggen er en hyld placeret, hvor hver borger har sin egen "hvilepose" med tæpper, puder og andet.

I den anden ende af bygningen er der om onsdagen læderværksted. Dette er et nyere aktivitetstilbud, som kun er 2 ½ år gammelt. En af borgerne, Kristina, viser en lilla taske, lilla pung og lilla nøglering, som hun har lavet på værkstedet. "I kan måske fornemme et farvetema," siger hun smilende. Ved det lange bord sidder Lena. Da Lena først ankom til Tarup Gl. Præstegård, kunne hun kun strikke klarklude. Nu strikker hun både bluser og babytøj, og der blev produceret en masse julegaver forrige år. Lena har fundet stor glæde og ro i strikkeriet.



Kristina

Lige ved siden af værkstedet er et rum, hvor man kan trække sig væk, hvis man har brug for en pause eller behov for at fordybe sig.



Lena

TRÆVÆRKSTED

I træværkstedet kan alle bordene justeres eller drejes, så de kan imødekomme borgernes behov, eksempelvis til kørestolsbrugere. Om sommeren kan de rykke værkstedet udenfor, så de kan nyde det lune vejr. Da vi ankommer, er der allerede fuld gang i projekterne. Charlotte er ved at slibe et foderbræt til fugle, mens Dorthe bygger en lampe ud af gamle gulvbrædder.



Charlotte

Martin er ved at lave en udstillingsramme til sine processorer. Han har altid været glad for computere og har samlet på processorer fra computere, lige siden han fik sin første PC. Hver fredag er Martin også med i en IT-gruppe, hvor de lige nu er ved at se, om de kan 3D-printe en bil, som de kan styre med en handske.



Martin

Dorthe er blevet utroligt glad for træværkstedet. Tre år tidligere fik hun en blodprop i hjernen, som blandt andet har medført, at hun ikke længere kan bruge den venstre arm. Der er de andre i værkstedet gode til at hjælpe, nærmest uden at man beder om det. Før sin skade var Dorthe ikke ferm med håndarbejde: "Jeg kunne ikke slå et søm i en væg uden at ødelægge både søm og væg." Nu har hun produceret bord-bænke-sæt, et fuglehus og en ny kælk ud af materialet fra sin svigerfars gamle kælk. Dorthe var helt fantasiforladt før sin blodprop, men nu strømmer de kreative idéer ind. Hun har fundet sin glæde igen ved at komme på Tarup Gl. Præstegård:



Dorthe

"Det er rart at vide, at man stadig kan bruges"

Det betyder også meget for Dorthe at være et sted med lige-sindede. Hvis man bliver træt og har behov for at trække sig, har alle forståelse for det, og man skal ikke forklare sig selv.

KERAMIKVÆRKSTED

I keramikværkstedet ankommer vi lige i pausen, hvor borgerne sidder og får en snak over en kop kaffe. Projekterne står fremme på bordene, og man kan se alt fra bordflag til skåle, som de enkelte er i gang med.



Mogens



Bent med sit værk Venus. Ved første øjekast en bronzestatue. Ved nærmere inspicering en gudinde af papmaché.

I dag på værkstedet finder vi Mogens, som sidder i kørestol. Mogens fortæller os om keramikværkstedet, hvor han er i gang med at lave bordflag.

Det er ikke hans første flag og Mogens vil nok skyde på, at han har lavet omkring 60 flag over tiden. Lige nu er han ved at lave det polske flag, da en af hans venner er fra Polen. Mogens er også med i borgerrådet. Som forstander Bodil fortæller, er det rigtig godt at have Mogens med i rådet, da han kan hjælpe med, at der bliver taget de rigtige hensyn til kørestolsbrugere.



Kirsten og hendes teknik

Ved det ene langbord sidder Kirsten. Hun har ikke fuld førhøjhed i den ene arm, men hun har fundet en god løsning, så hun stadig kan forme skåle. Her bruges en såkaldt kvæsteteknik.

Teknikken går ud på, at man putter ler ned i en form, hvorefter leret trykkes rundt i formen, indtil det danner en skål. Det går hurtigt, når Kirsten demonstrerer, og man er ikke i tvivl om, at hun har prøvet det før.

Ved et andet bord sidder Jane. For hende betyder det alt at kunne komme på Tarup Gl. Præstegård. Jane arbejdede som kok, inden hun fik en blodprop, hvor hverdagen pludselig blev en helt anden:

“Man mister sit job, sine kollegaer. Man mister så meget”

På præstegården har hun fået et nyt arbejdsliv og nye kollegaer. Før Jane kom til gården, havde hun aldrig lavet noget med ler før. “Det er jo bare en anden form for madlavning,” tilføjer den tidligere kok med et lille smil.



Jane

DEN LIVLIGE PAMPACHEFIGUR

For at komme ind i caféen til den næste aktivitet, skal vi gennem entréen. Her bliver man mødt af en flot statue af Venus. Ved første øjekast kunne man tro, at det er en bronzestatue, men den er faktisk lavet af pampaché. Bent er kunstneren bag mesterværket. Han kom til præstegården i 2018 efter at have fået en lille blodprop i hjernen. På præstegården kaster Bent sig ud i flere større projekter, hvor han også er i gang med at lave et fuglebad, der skal ligne et æbleskrog. Bent holder af, at de på værkstederne godt må prøve nye ting af. Det behøver ikke nødvendigvis at føre til noget brugbart:

“Det er lovligt at spille tiden her.”

Bent elsker også fællesprojekterne, hvor der bliver grinet sammen, snakket og delt idéer. Det er også meget givende at kunne tale med andre ligesindede på gården.

“Man kan hurtigt gå i selvsving med tankerne derhjemme, så det er rart at tale med nogen i samme situation”

Grin er der også masser af på stedet, og her spillede Venus-figuren sin helt egen rolle. Inden figuren var færdig, lå den på bordet i krea-værkstedet. Anne Dorte fortæller, hvordan de alle fik et chok til et personalemøde, fordi det et øjeblik lignede, at der lå en person på bordet. Rengøringspersonalet var vist også blevet forskrækket et par gange, før figuren endelig kom væk fra bordet og ud i entréen.

MUSIK, SANG OG QUIZ

Om onsdagen er der musik, sang og quiz i Caféen. Guitaren er fundet frem, og en stor gruppe er samlet rundt om bordet med sanghæfter. Hver borger får også et quiz-spørgsmål, som de kan hjælpes ad med at svare på. “Der er en del gengangere, men det gør ikke noget, når man alligevel ikke kan huske dem,” bliver der tilføjet fra bordet, som fører til latter blandt borgerne.



Kaj

I musikgruppen finder vi også Kaj, som har været på præstegården i mere end 10 år. I sommeren 2013 havde Kaj været ude at høre musik, og efter han var cyklet hjem, fik han en dundrende hovedpine. Efter et besøg på sygehuset kunne de se, at han havde fået borrelia. Kaj var først forbi Hammel Neurocenter til genoptræning, hvor han kom op at gå efter at være ankommet i en kørestol. Bagefter kom han til præstegården, hvor han er hver onsdag og fredag:

“Det er dejligt at have noget de to dage at stå op til, så man ikke bare tuller rundt derhjemme”

Kaj er glad for at være i musikgruppen. Musikken har altid fyldt meget i Kajs liv, og han har tidligere spillet i flere bands. Efter sin skade mistede han førhøjheden i den ene hånd og har derfor tænkt, at han ikke kunne spille trommer længere. Nu spiller han med til morgensamlingen, hvor han trommer på en Cajon, en trommekasse, der kan spilles på med én hånd. Kaj er allerede i fuld gang med at tænke på yderligere løsninger som en pedal, så han også kan stampe rytmisk til. Om fredagen er Kaj i læderværkstedet, hvor han lige nu er ved at lave et bælte, han kan lukke med én hånd.

“Det giver mig en hel del at komme her. Jeg er helt glad i låget, når jeg kommer hjem efter sådan en dag her. At komme ud og få lidt sparring og gas, det er det, der skal til.”



KUNSTVÆRKSTEDET

I kunstværkstedet sidder borgerne rundt om et bord og er i fuld gang med at lave indhold til en kikkasse. Lige nu er de ved at lave materiale til en grønthandler. Ved bordet bliver der rullet små bananer, og rundt omkring står små kurve, der venter på indhold.

Ved et bord i nærheden sidder Birgitte, som er født døv. I efteråret 2013 blev Birgitte opereret for at få et cochlear implant, der er en slags indopereret avanceret høreapparat. Da Birgitte vågnede op fra operationen, havde hun dobbeltsyn, og hun var ikke i tvivl om, at der var noget, der var helt galt. Det er især Birgittes balance, der er blevet påvirket. Birgitte har tidligere været på landsholdet for badminton for døve og har deltaget i de paralympiske lege to gange. Hun har altid været meget aktiv, så det var et stort tab at miste evnen til balancen.

Da Birgitte efter en lang indlæggelse blev udskrevet, var det i en kørestol. En dag spillede hendes to børn fodbold i haven, hvor Birgitte skulle sparke til bolden. Det var ikke rart at gøre siddende, og lige dér besluttede Birgitte, at hun ikke længere ville sidde i kørestol. Hun har ikke gjort det siden. Et års tid senere tog hun med sin kontaktperson ud for at se Tarup Gl. Præstegård.

“Jeg sagde med det samme, at det er her, jeg gerne vil være”

Birgitte er utroligt kreativ, og overalt på gården kan man se figurer og tegninger, som Birgitte har kreeret. Birgitte sætter også stor pris på fællesskabet og det sociale:

“Mine børn var i skole, min familie og mine venner var på arbejde, så hvad skulle jeg lave derhjemme? Det her er blevet mit andet hjem.”

På gården er der plads til, at man kan tale om de ting, der fylder i livet:

“Vi forstår hinanden, selvom vi har forskellige hjerneskader.”

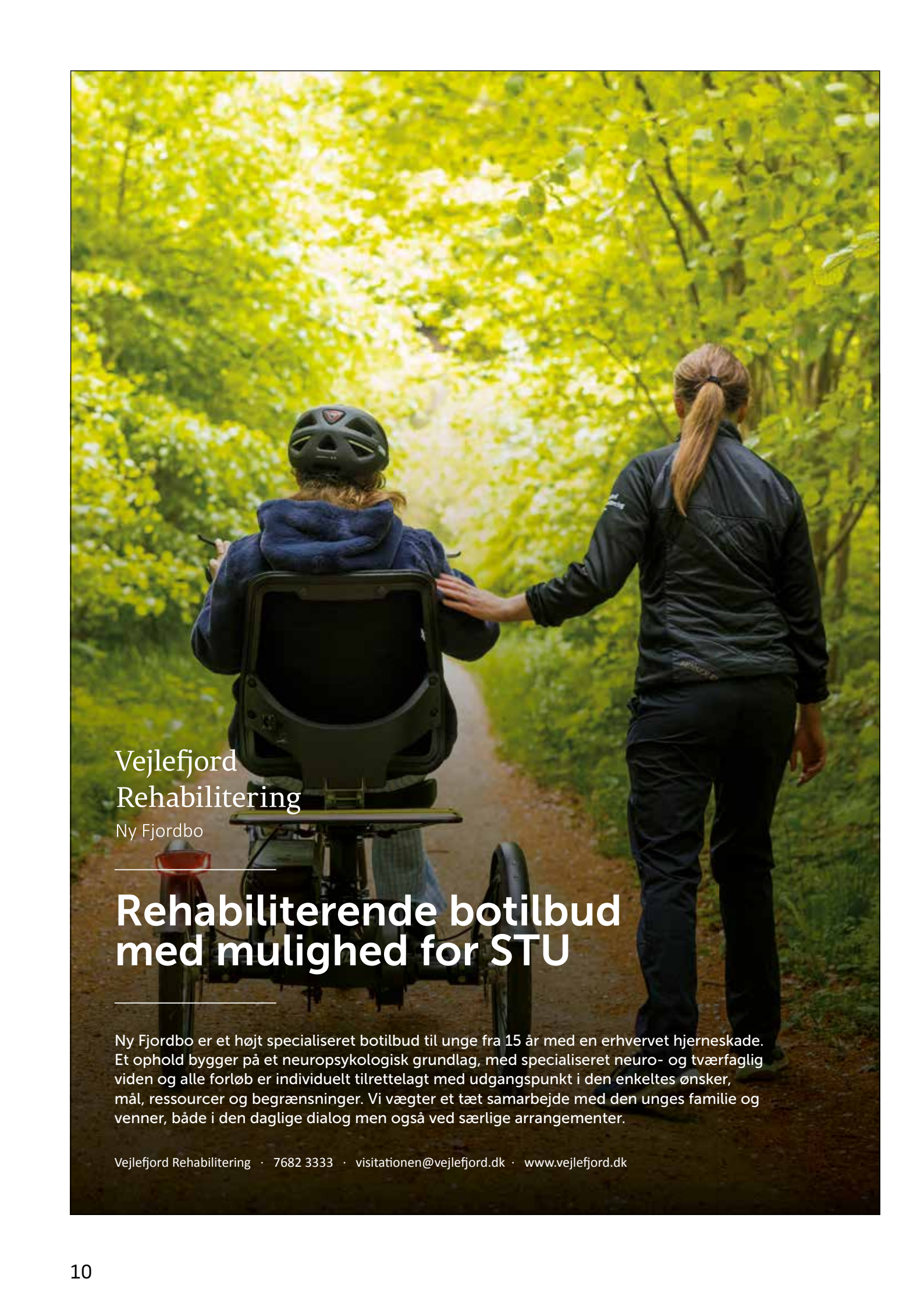
På gården får man et fællesskab, der er på ens egne betingelser. Med ens nærmeste bliver man til tider afspejlet i den, man var engang, men her på gården mødes man, som man er nu.

Sidste år var Birgitte på Vejle fjord Rehabilitering i otte uger, hvor hun fik helt ny motivation til at blive ved med at træne for at flytte sin grænse yderligere. Når Birgitte går, må hun støtte sig til noget for at nå frem.

Nu er målet at kunne gå en kort afstand uden støtte.



Birgitte



Vejle fjord
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.

Vejle fjord Rehabilitering · 7682 3333 · visitationen@vejle fjord.dk · www.vejle fjord.dk



HAVEN

Haven er fyldt med æbletræer. På præstegården er der flere årlige temadage, hvor de i fællesskab laver et projekt. Sidste år var æblerne omdrejningspunkt for en temadag, hvor der blev plukket æbler, lavet most og bagt tærter. Ligeledes er der funklende trædesten i græsset, som reflekterer en tidligere temadag: det muntre køkken. Her klippede de porcelæn op og lavede trædesten ud af dette.



André

I haven er der også et drivhus. Selvom det er vinter, bliver drivhuset stadig brugt, for det er her, André godt kan lide at tage et hvil. André er en af de nyeste tilkomne og har været på præstegården et par måneder. For et par år siden fik André fire blodpropper i hjernen. Det gik blandt andet ud over hans stemme

og den venstre side af kroppen, hvor han nu kun kan bruge venstre arm som støtte.

André er utroligt kreativ, og det kører på højtryk med idéproduktionen. Når han første gang kom på besøg på præstegården, kunne han næsten ikke forstå, at han skulle vælge mellem aktiviteterne. André ville jo gerne det hele.

Mens det ikke kniber med de kreative tiltag, kan det knibe med at få holdt pauserne. Her har André aftalt med sin kontaktperson, at hun godt må minde ham om sine hvilepauser. Ud over støtten fra personalet har André også fundet stor glæde i fællesskabet med de andre på gården:

“Det betyder utroligt meget for mig at kunne komme herud. Førhen var jeg meget ude ved kunder og på større projekter som bygningsmand, men nu ser jeg ikke så mange, som jeg normalt ville gøre. Så det sociale betyder meget.”

Efter rundvisningen og samtaler med borgerne bliver det tydeligt, at Præstegården er et sted, der emmer af varme, rummelighed og fællesskab. Flere borgere fortæller, at de oplever en stærk følelse af at høre til, og at livet igen begynder at give mening. Alle har været gennem lange og ofte krævende sygdomsforløb, jobafklaring og en nødvendig accept af en ny livssituation. Her på stedet er denne proces ikke noget, man står alene med. På Præstegården får borgerne lov til at redefinere sig selv, spejle sig i andre og langsomt finde fodfæste i den nye virkelighed.

Mens eftermiddagens aktiviteter så småt er ved at begynde, takker vi for, at Hjerneskadeforeningen måtte aflægge Tarup Gl. Præstegård et besøg. Det tager lidt tid at komme afsted fra gården, for man skal jo lige beundre alle de bænke og fuglehuse, som man nu ved er produceret af borgerne her. ■

FAKTA & FORKLARING

NEUROPÆDAGOGIK

En faglig tilgang, der bygger på viden om hjernens funktioner og sammenhængen mellem hjerne, adfærd, læring og udvikling. Tilgangen bruges især i arbejdet med mennesker med medfødte eller erhvervede hjerneskader, udviklingsforstyrrelser eller kognitive vanskeligheder. Formålet er at tilpasse pædagogik, støtte og kommunikation til den enkeltes neurologiske forudsætninger og ressourcer for at skabe bedre trivsel, læring og deltagelse i hverdagen.

COCHLEAR IMPLANT

Et cochlear implant er et avanceret høreimplantat, der kan give en hørenedsat eller døv person mulighed for at opfatte lyd. I modsætning til et almindeligt høreapparat, som forstærker lyd, omgår cochlear implant de beskadigede dele af det indre øre og stimulerer hørenerven direkte med elektriske signaler. Implantatet består af en indvendig del, der opereres ind, og en udvendig lyddel. Brug af cochlear implant kræver både genoptræning og tilvænnning, og lydoplevelsen adskiller sig fra naturlig hørelse.



At passe på fællesskabet – nu og i fremtiden

Hjerneskaforeningen er først og fremmest et fællesskab. Et fællesskab af mennesker, der lever med følgerne af en erhvervet hjerneskade. Af pårørende. Af frivillige og fagpersoner. Af medlemmer, som hver på deres måde bærer sagen videre – også når hverdagen er tung.

Det fællesskab er uvurderligt – men det er ikke gratis.

Gennem foreningens 40 år har vores arbejde været båret af en kombination af medlemskontingenter, støtte fra vores erhvervsklub, fonde og puljer, udlodningsmidler, arvebidrag og forskellige samarbejder. Det har givet os et fundament, som vi er dybt taknemmelige for. Samtidig er virkeligheden den, at opgaverne vokser hurtigere end de midler, vi traditionelt har haft adgang til.

Behovet for rådgivning, politisk interessevaretagelse, direkte støtte til mennesker med hjerneskade og deres pårørende, formidling, netværk og lokal tilstedeværelse er stigende – og der stilles løbende større krav til dokumentation, systemer og sikkerhed i arbejdet.

Samtidig oplever vi, at mange puljer skal række til flere, og at midler i stigende grad er kortsigtede og projektbundne. Det gør det sværere at planlægge langsigtet og opbygge den kapacitet, der skal til for at gøre en reel forskel – både nu og i fremtiden.

Det er en virkelighed, vi står i som forening. Og den har også betydning for, hvordan og hvornår vi rækker ud.

Når vi spørger om økonomisk støtte, er det med stor bevidsthed om, at I allerede bærer meget. Derfor vil vi gerne sige det helt tydeligt: Det er okay ikke at kunne give. Det er okay at sige nej. Og det siger intet om jeres værdi i fællesskabet. Vi beder blot om jeres forståelse for, hvorfor vi spørger.

Kontingenter er fundamentet, men det kan ikke stå alene.

Det gør det muligt, at vi findes, men det kan langt fra løfte alle de opgaver, der følger med at være en moderne patient- og pårørendeorganisation i dag.

En del af kontingenter gives direkte videre i organisationen: Omkring en tredjedel går direkte til lokalafdelingerne, hvor midlerne bruges til aktiviteter og fællesskaber tæt på medlemmernes hverdag. En yderligere andel er øremærket aktiviteter i vores landsdækkende netværk. Kontingenter arbejder altså mange steder – lokalt og nationalt.

Måske har du tænkt: "Ryger pengene bare i administration?" Det spørgsmål forstår vi godt.

Noget af det, der kan være svært at se udefra, er, at de krav, der stilles til velgørenhedsorganisationer, i vid udstrækning er de samme - uanset organisationens størrelse. Krav til regnskaber, dokumentation, gennemsigtighed, datasikkerhed og ansvarlig forvaltning forsvinder ikke, fordi man er en mindre forening. For mindre organisationer betyder det, at administration uundgåeligt fylder en større andel af budgettet - ikke fordi man er mindre effektiv, men fordi flere af rammerne er de samme.

Det kræver ressourcer at have styr på økonomien og bruge hver krone med omtanke - især når behovene overstiger pengene. Og det er i alles interesse, at midlerne forvaltes professionelt og ordentligt.

Det samme gælder investeringer i teknologi og fundraising. Ikke som mål i sig selv, men som forudsætninger for at skabe overblik, beskytte følsomme oplysninger, koordinere indsatser, støtte frivillige og sikre, at vi kan spørge ordentligt - og lade være, når det ikke er det rigtige tidspunkt.

Derfor er fundraising ikke et valg for os, men en nødvendighed for at opbygge og passe på fællesskabet.

Sådan når vi vores mål for at hjælpe og støtte. Og sådan skaber vi relationer. Det kan være fonde, private bidragsydere, virksomheder, arvebidrag eller nye former for samarbejde, hvor værdier og formål går hånd i hånd. Hver krone, vi rejser, er en investering i mennesker, der lever med konsekvenserne af en hjerneskade - ofte resten af livet.

Samtidig står civilsamfundet netop nu ved en vigtig skillevej. I Folketinget forhandles der i øjeblikket om grundfinansiering af civilsamfundet - forhandlinger, som Hjerneskadeforeningen deltager aktivt i. En styrket grundfinansiering kan give mere stabilitet og forudsigelighed og gøre os mindre afhængige af kortsigtede midler. Det vil give mere tid til faglighed, kontinuitet og fællesskab.

Men uanset udfaldet af de politiske forhandlinger vil grundfinansiering ikke kunne stå alene. Fremtidens Hjerneskadeforening kræver et bredt og bæredygtigt økonomisk fundament. Det kræver investeringer i teknologi, aktiviteter og kompetencer. Mod til at tænke nyt. Og vilje til at invitere flere med.

For fællesskabet er stærkt, og det er værd at investere i.
Som vores slogan så fint beskriver det:
LIV DER REDDES, SKAL OGSÅ LEVES.

HJERNESKADEFORNINGENS AMBASSADØRER



Sanne Salomonsen

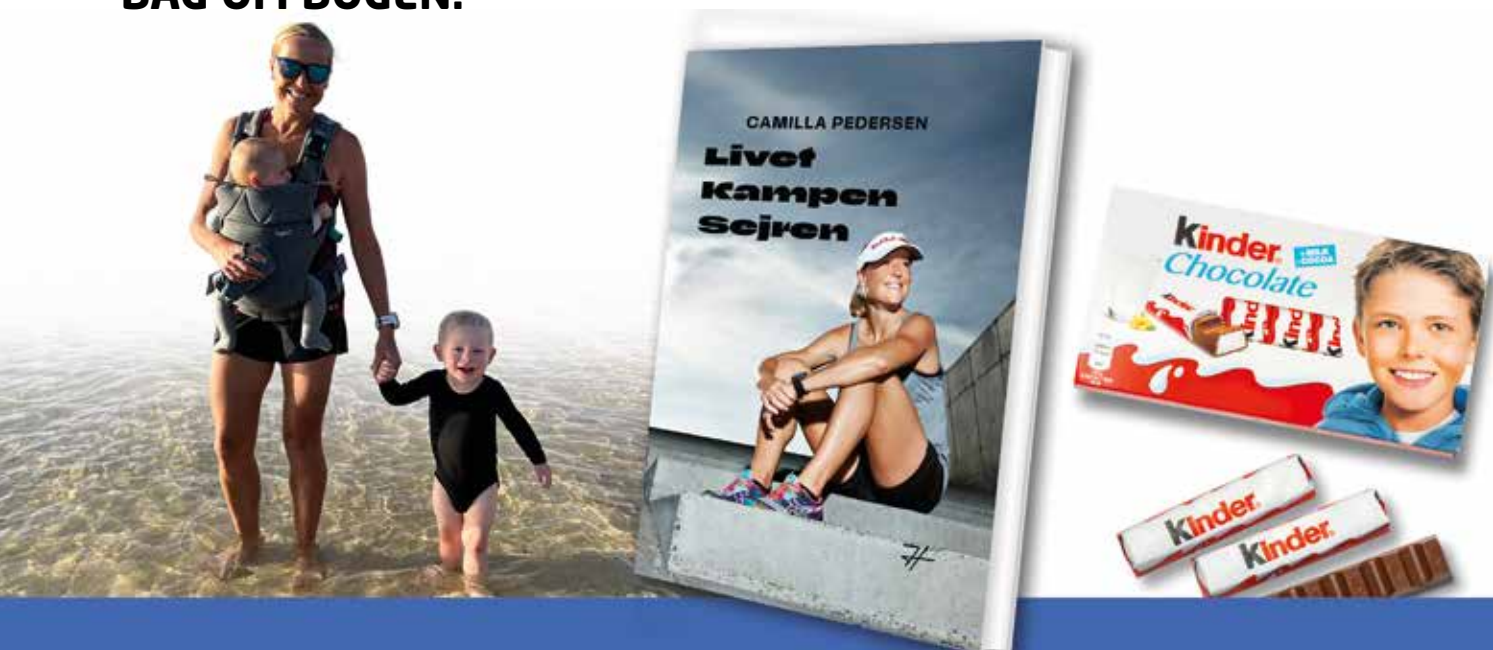


Lone Hertz



Camilla Pedersen

BAG OM BOGEN:



Livet, kampen, sejren

- Camilla Pedersen fortæller

Kan man virkelig gennemføre en iron-man på vand og kinderchokolade? Og hvordan kommer skrøbeligheden til udtryk i en hjerneskade som følge af en voldsom ulykke?

I denne artikel giver Camilla Pedersen – tidligere professionel triatlet, verdensmester og vinder af Årets Danske Sportsnavn i 2014 – et nuanceret indblik i, hvem hun er. Hun deler både sine erfaringer med følgerne af ulykken, de mål hun arbejder hen imod i dag, og hvorfor hun i det hele taget har valgt at skrive en bog om sit liv.

BOG PÅ OPFØRDRING

I bogen "Livet, kampen, sejren" beretter Camilla Pedersen om sit liv og om at vende en tragisk livssituation til noget positivt med ren og skær vilje. Et år efter sin voldsomme cykelulykke, 19 dage i koma og udsigt til resten af livet i en kørestol stod hun som vinder af VM i langdistance-triatlon, og herefter fulgte flere vilde sportspræstationer.

Camilla har formået at vise, hvordan man kan rejse sig fra en livskrise for at blive en vinder igen. Men det er ikke hele historien.

Jeg er jo slet ikke hardcore. Jeg har bare tudet, skreget ned i en pude eller løbet frustrationerne væk i stedet for at miste selvtilliden. Derfor var jeg lidt bange for, om bogen ville blive for perfekt og tænkte: Skal vi ikke have flere fejl med, så man også ser det andet?

Camilla har skullet overtales til at skrive en bog om sig selv. Dem, hun har givet efter over for, har blandt andre været de mennesker, hun har mødt til sine foredrag. Dem, hun har indgydt håb og mod til at turde gå ud af komfortzonen.

Jeg har hele tiden haft det sådan, at jeg ikke er fan af tanken om en bog om mig selv, for jeg kan godt lide bare at være mig. Men flere og flere gæster til mine foredrag opfordrede til det og mente, at det ville være en bog, der kunne være med til at inspirere andre. Mange har fortalt mig, at de føler sig lettede over, at jeg taler om mine udfordringer, fordi det er nogle, de også selv har. Som for eksempel de usynlige mén, som ingen ser.

DEN VOLDSSOMME ULYKKE

Ulykken skete en septemberdag i 2013 - midt i forberedelserne til verdensmesterskaberne i ironman på Hawaii. Camilla og hende træningsmakker måtte foretage en hård opbremsning, da der pludselig ud fra et skovområde kom en gruppe børn, som de ikke havde kunnet se i god tid. Et hændeligt uheld, men en voldsom ulykke. På forunderlig vis revnede cykelhjelmene ikke, men Camilla fik alligevel et kraniebrud i baghovedet, der kunne have slået hende ihjel. Næsten tre uger lå hun i koma.

Efter ulykken, mens jeg lå i koma, var der snak om, at jeg måske skulle til USA og have en operation. Der var mennesker, jeg slet ikke kendte, som løb for mig og indsamlede penge, hvis det skulle vise sig, at operationen i udlandet blev nødvendig. Det var også en af årsagerne til, at jeg kæmpede så hårdt, som jeg gjorde, efter at være vågnet fra komaen. Jeg ville gerne give håb til alle de mennesker, som havde håb for mig.

I den tid, Camilla lå i koma, kunne hendes familie kun vente og se til. Det er én ting at have været i en ulykke med store skader til følge, men at være pårørende er en helt anden prøvelse. Camilla har været på begge sider. Flere gange i sit liv har hun selv haft rollen som pårørende til et menneske, som hun har haft tæt på sig.

Det er forfærdeligt at være pårørende til et menneske, der ligger i koma, for du ved ikke, hvad udfaldet vil blive. Man føler sig hjælpeløs. Føler ikke, at man kan gøre noget. De beskeder, man får fra lægerne, gør det så svært at holde håbet oppe, og det kan i sidste ende gå ud over personen, der ligger i koma. Det er virkelig hårdt.

AT GØRE ET MIRAKULØST COMEBACK - OG ALLIGEVEL MÅTTE OPGIVE DRØMME PÅ GRUND AF SKADERNE

En bog - uanset hvor tyk den bliver - kan sjældent rumme et helt menneskes historie. Der vil altid være begivenheder og nuancer, som falder uden for. Det gælder også for Camillas nye bog. Den Camilla, der skildres, er et menneske i uddrag - fortalt gennem brudstykker - ikke et fuldstændigt portræt

Mange af mine udfordringer er slet ikke kommet med i bogen. Blandt andet er en af dem, at jeg ikke har kunnet holde væske i mig. Hver gang jeg cyklede eller trænede hårdt, kastede jeg op. Jeg har prøvet alt. Været i hypnose, taget til flere lande for at høre, om nogen havde en forklaring på, hvorfor det var på denne måde. Men ingen har fundet en løsning.



Camilla er et bevis på, at viljen kan være løsningen på mange udfordringer. Men den har også sine begrænsninger.

Til en Ironman i Barcelona forsøgte jeg at teste, om jeg kunne køre på vand og Kinder-chokolade. Jeg ville se, om jeg kunne holde det i mig. Det virkede ikke. Jeg måtte derefter også opgive drømmen om en podieplads i IRONMAN Kona på Hawaii. Det var så varmt, at jeg mistede 1,8 liter væske i timen. Jeg ville ende med at dehydrere og miste en stor del af min præstationsevne. Det er begrænsende ikke at kunne give sig 100 %.

Dette mén fra ulykken er et, der ikke har sluppet sit tag og måske aldrig gør det. I dag mærker Camilla det stadig i pressede situationer, når hun træner hårdt eller i længere tid ad gangen.

Hvis jeg bare kunne få et konkret svar på, hvad problemet skyldes. Også selvom jeg ikke ville kunne løse det. Men et svar. Det ville være et stort ønske.

DEN VIDEPEGÆRLIGE CAMILLA

Camilla har vundet utallige titler inden for sportens verden, også efter sin ulykke. Hun er foredragsholder og ambassadør for blandt andet Hjerneskadeforeningen, og nu har hun altså også skrevet en bog. Det har alt sammen krævet fysiske overvindelser, men det kognitive står nu heller ikke uberørt hen. Camilla er nemlig vendt tilbage til studierne.

Det var så grænseoverskridende at skulle tilbage på skolebænken. Noget af det, der har været sværest for mig efter ulykken, er at koncentrere mig i lang tid ad gangen, på grund af de skader jeg har i hjernen. Jeg kan sagtens læse, men at skulle svare på en e-mail kan tage mig en hel dag. Jeg ved ikke, hvad jeg skal skrive. Jeg har førhen været god i skolen, men nu skal jeg bruge tre gange så lang tid på "skolearbejde", end jeg skulle før. Det er en tydelig påmindelse om, at jeg stadig er skrøbelig og hjerneskadet, ikke et supermenneske.

Camilla har taget en coach-grunduddannelse og er siden blevet certificeret master-coach med speciale i ledelse og i stresshåndtering. I år har hun sat gang i endnu et master-speciale - denne gang med fokus på vane-coaching.

Mit mål med at studere har blandt andet været at holde hjernen aktiv. Det er vigtigt at gøre med alderen og især efter en hjerneskada. Det kan være rigtig hårdt, men for mig har det også været opfriskende at lære nye ting og udfordre mig selv mere på hjernen end på kroppen. Jeg er stolt over det.

GÅR STADIG EFTER REKORDER

"The Wings for Life World Run" er en begivenhed, der samler folk fra hele verden. Her løbes, går eller trilles for at samle ind til forskning i rygmarvsskader. I år foregår det den 10. maj, og Camilla skal være med og har et mål om at slå ikke færre end tre danske rekorder.

Ja, jeg kan åbenbart ikke lade være. Jeg har været så dum at sætte mig det mål at slå den hurtigste tid på både 50 og 100 kilometer i samme løb. Oveni er der også en dansk rekord på 76 kilometer løbet på seks timer, som jeg også kunne tænke mig at slå.

Hvis det hele var blevet, som lægerne forudsagde dengang i 2013, kunne Camilla have deltaget i løbet, i en kørestol og næppe sat nye rekorder. Og dog. For selvom det naturligvis er svært at sige noget om, hvordan man ville reagere i et hypotetisk scenarie, giver Camilla sit bud på, hvordan det kunne have set ud for hende.



Camilla har altid fortalt åbent om sine udfordringer efter skaden og aldrig været bange for at dele fotos fra sin tid i koma og under genoptræning, selvom de står i skarp kontrast til de flotte trænings- og podiebilleder, verden oftest ser.



Løb har altid været mit frirum, og hvis jeg var endt i en kørestol, ville det mentalt have været sindssygt hårdt. Det er jeg ikke i tvivl om. Men jeg tror på, at jeg ville have fundet noget andet. Måske er det et af mine plusser, at jeg kan spille med de kort, jeg har. Når noget bliver præsenteret som en udfordring for mig, vender jeg det med det samme til noget, hvor jeg får fjernet frygten, givet plads til stædigheden og fundet ud af, hvad jeg kan – inden for de begrænsninger, der nu engang er.

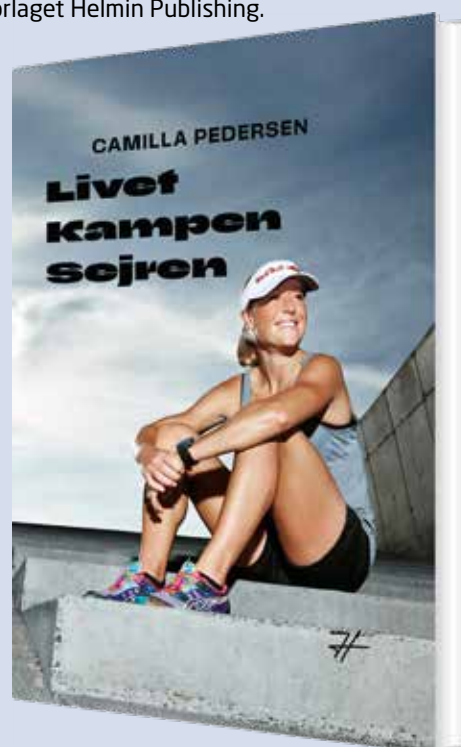
TROEN PÅ SIG SELV

Camilla slår igen fast, at det er vigtigt at få med, at hun har grædt, fejlet og kæmpet. Selvom det lyder som en kamp, hun først og fremmest har haft med sig selv, ses det tydeligt gennem bogen, at hun har flere mennesker, der står hende bi. Og at disse relationer har og har haft stor betydning.

Jeg er et følsomt menneske. Det har altid gjort ondt, når nogen, jeg holder af, ikke har det godt. Det betyder meget for mig, at folk omkring mig har det godt. Ellers har jeg det ikke selv godt. Der er så mange mennesker, der sætter begrænsninger for sig selv, og det gør mig ked af det. Det, der varmer mest, er når nogen fortæller mig, at jeg har givet dem håbet til at tro på sig selv.

FAKTA & FORKLARING

Bogen "Livet, kampen, sejren" kan købes hos online boghandlere som Bog & Idé, Saxo, Gucca og på Med24.dk. Den er på 224 sider og udgivet i november 2025 af forlaget Helmin Publishing.



KIM ANDREA BROFELDT, FORFATTER TIL:



Kunsten at spejle et æg

Jeg er sådan en, der altid har kunnet gå ned ad gaden med nederdelen i underbukserne. Eller falde ned fra en stol uden grund. Jeg har ikke haft ondt af mig selv; jeg har tværtimod grinet meget.

I 2021 fik Kim Andrea Brofeldt en blodprop i hjernen og endte med, på en opfordring, at tage et gammelt manuskript under armen for beslutsomt at gå efter skrive drømmen. I dag har hun skrevet to romaner, og i denne artikel fortæller hun om romanen "Kunsten at spejle et æg" og om inspirationen, der ligger bag.

SURREALISTISK HUMOR

"Kunsten at spejle et æg" er Kims anden roman. Selve bogen handler om manden Troels, der har indspundet sig selv i en puppe af løgne, og den dag, han får en blodprop, bliver der revet hul i den tilværelse, han har fået opbygget gennem årene - for hvordan skal man kunne have overblikket over en livslang løgn, når man ikke kan huske, hvordan man spejler et æg, knap nok kan kende sig selv og har svært ved generelt at håndtere et sådant kontroltab? Kim Andrea Brofeldt sammenligner sin egen situation med bogens Troels:

Kontroltabet er værre for hovedkarakteren Troels, end det har været for mig. Troels forsøger mere at være i kontrol. Jeg er selv sådan en, der altid har kunnet gå ned ad gaden med nederdelen i underbukserne. Eller falde ned fra en stol uden grund. Jeg har ikke haft ondt af mig selv. Jeg har tværtimod grinet meget.

Til bogen samlede Kim inspiration fra notater, hun selv havde skrevet i sin dagbog, da hun lå på hospitalet. Sider, hun ikke husker at have skrevet, men som er endt med i bogen blandt andet at skabe en atmosfærisk rød tråd af "surrealistisk humor", som Kim kalder det.

Jeg har taget udgangspunkt i mig selv; alle blodpropsmæssige udfordringer, som Troels gennemgår, er taget fra eller inspireret af min egen oplevelse og de 30 siders dagbogsnotater, jeg havde at rode rundt i, og som jeg ikke kunne huske at have skrevet. De var underholdende.

KÆRLIGHED MELLEM VENNER

Det var tydeligt for Kim, at der var mén efter blodproppen, som hun ikke kunne komme sig over. Ville hun blive en byrde for dem omkring sig? Hendes liv blev nødt til at ændre sig i en retning, men hvilken? Det blev en af Kims nære venner, der besvarede dette spørgsmål.

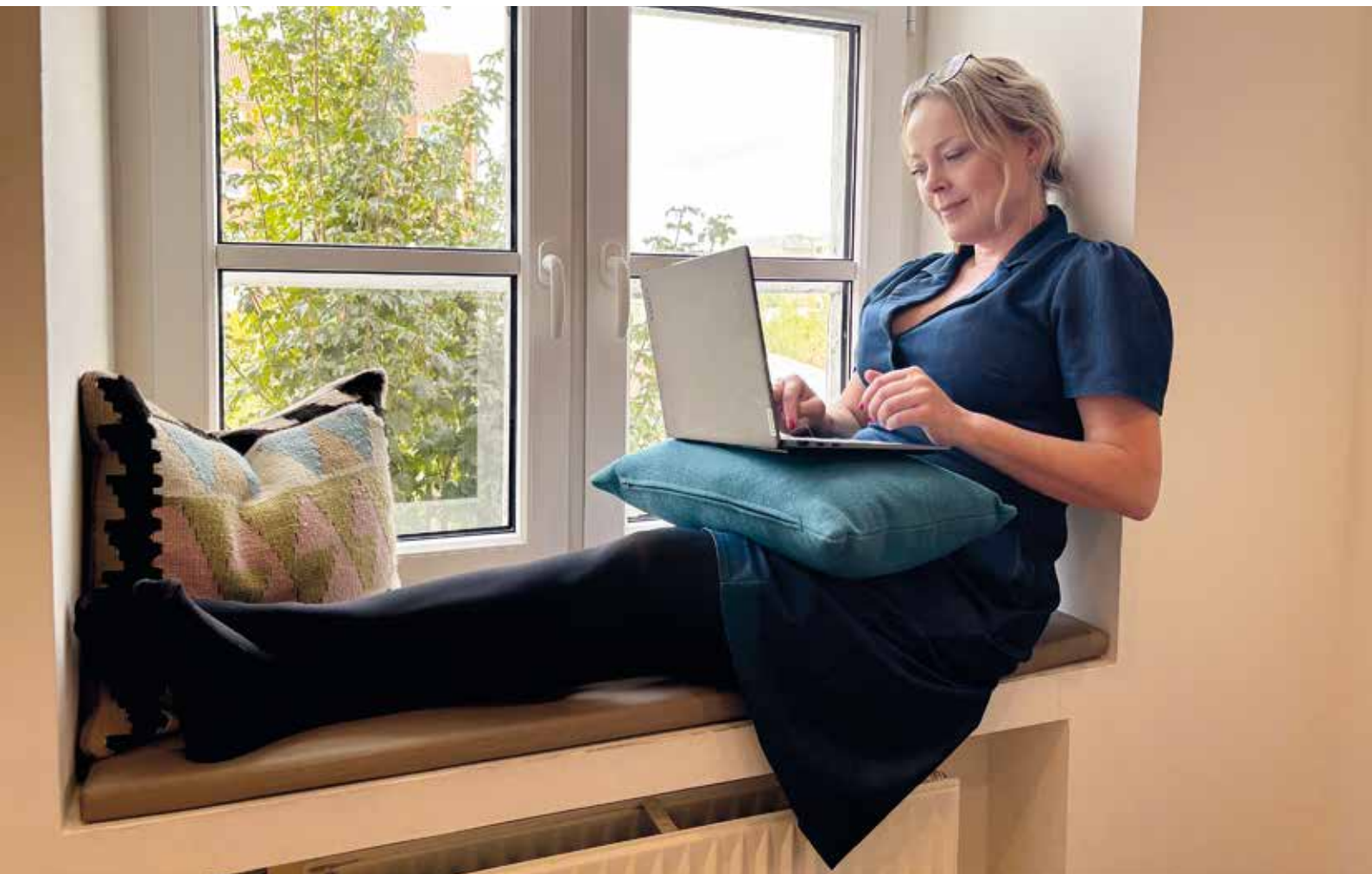
En af mine venner så, hvor dybt identitetskrisen stak. Han spurgte ind til, hvordan det gik med at skrive. Jeg havde før skrevet et udkast og sendt det til et forlag, men var blevet afvist med begrundelsen, at det ikke var færdigt. Han blev ved med at spørge, puffe og bakke op om skrivningen. Jeg endte med at trække mit manus frem for at se, om jeg kunne omskrive det. Det gav mig noget at stå op til hver dag. At skrive kunne jeg heldigvis stadig.

I bogen har Troels et helt hold af nære relationer, der stiller op for at hjælpe ham, både imens han er indlagt, og da han bliver udskrevet. Denne afspejling af venskaber er også inspireret af Kims eget liv.

Mine venner stillede op og var der for mig på en måde, jeg selv ville ønske, jeg havde været der over for nogle, jeg har været pårørende til. Jeg har følt mig heldig.

Sorg og glæde går ofte hånd i hånd, og i "Kunsten at spejle et æg" er ensomheden i løggen en flakkende skygge, der står i kontrast til karakterernes lysende kærlighed til hinanden.

Mest af alt handler bogen om venskaber. Efter mit eget indlæggelses- og sygdomsforløb havde jeg så meget kærlighed til mine venner, og den kærlighed, der findes i valget at holde af mennesker, man ikke er direkte, biologisk forbundet med, har jeg forsøgt at forvalte i denne bog.



HÅBET MED BOGEN

Med bogen giver Kim indirekte udtryk for, at det kan være svært eller næsten umuligt at holde fast i, hvem man er i sine mén efter en blodprop. Hun kender selv til at føle sig alene i at navigere i det, og at man eksempelvis selv står til ansvar for, hvis man har glemt et eller andet.

Der er en nyttesløshed over, at der er ting, jeg har permanent svært ved, og jeg er blevet en, der er ydmyg over for, at der er huller i mit hoved. Skråsikkerheden er blegnet, og man kan stadig distrahere mig til at hælde salat i gryderetten.

For nogle forfattere indebærer skrivearbejdet et forarbejde. Det er ikke bare lige til at kaste sig hovedkuls ud i at skrive en historie, hvilket Kim dog fortæller, at hun med stor sandsynlighed ville have gjort, hvis ikke det var for hjernens nye begrænsninger.

En fantastisk neuropsykolog hjalp mig med at dele mine udfordringer op i elementer, så det blev mere overskueligt at arbejde med. Det gælder også mit skrivearbejde. Jeg bruger tid på at gå overvejende og tænksomt rundt om mig selv og tegne historiens struktur, som jeg bruger som støttepinde. Når støttepindene endelig er hamret i jorden, SÅ er det fedt, for så er det bare at fylde mellemrummet mellem pindene ud med historien.

Kim beskriver sig selv som et lystsinde menneske; en, der kan lide sprækkerne af lys. Derudover er hun ikke mindst forfatter. Og hun elsker det.

Jeg skal have en grund til at føle, at jeg er vigtig for nogen. Jeg håber, at jeg er i stand til at skabe historier, som andre kan bruge til noget – og jeg håber, at denne bog er underholdende for dem, der læser den. Jeg håber også, at den kan være med til at give et indblik i, hvordan det kan føles at få en hjerneskada, og hvordan det kan føles at være pårørende. Hvis bogen på nogen måde kan hjælpe til at gøre sådan en proces mere forståelig, vil jeg være glad for det.

For dem, der følger med i Kims karriere, kan det afsløres, at der kan udkomme en tredje bog i 2027.

Her er hendes foreløbige to romaner, der begge er udgivet på flere sprog:

- "Afslutninger" (2023)
- "Kunsten at spejle et æg" (2025)

FAKTA & FORKLARING

Bogen "Kunsten at spejle et æg" er på 360 sider og udgivet i august 2025 af forlaget Alpha.





Et håbefuldt opslag førte til en uforglemmelig aften



Andrey Skaksen lever med hydrocephalus og har fået indopereret ventiler, der dræner væsken i hjernen. Gennem tiden har Andrey været inde til intet mindre end tredive operationer. I de mange bilture til hospitalet har en helt særlig passager været til stede: Rasmus Seebach.

Rasmus er meget vigtig for mig og min familie. Vi har meget forskellig musiksmag, men til Rasmus' musik har vi altid kunnet samles. Det er blevet titelmelodien på vores minder og ture.

Siden sangen "Under stjernerne på himlen" kom ud i 2011, har den spillet på operationsstuen, inden Andrey lægges i narkose. Det er endda skrevet ind i Andreyas journal, at sangen er et ufravigeligt ritual. I takt med tonerne spirede Andreyas drøm om en dag at opleve Rasmus live sammen med sin familie.

I 2025 skulle det endelig ske, da Andrey havde fået billetter til koncerten den 21. november. Men en uges tid før koncerten skete det, der ikke måtte ske. Andreyas hoved begyndte at give tegn til, at der var noget helt galt. Det viste sig, at alle tre af ventilerne var stået af, og hun måtte akut indlægges og opereres. Andrey kunne ikke nå til at komme sig. Hun kom ikke til den længe ventede koncert.

Jeg vidste godt, at alle muligheder for at opleve bare en lillebitte snert af koncerten forsvandt, da jeg blev lagt i narkose, jeg ville bare ikke indse det. Min sygdom har styret så meget i mit liv, så at lige denne oplevelse, som min familie og jeg skulle opleve sammen, skulle spoles af min forpulede sygdom... det føltes så uretfærdigt.

Det var meget vigtigt for Andrey, at hendes familie stadig tog afsted, så oplevelsen ikke var spoleret for dem alle. De købte en t-shirt til Andrey til koncerten, men det gjorde så ondt, at hun ikke engang kunne kigge på den. Det fik heldigvis ikke Andrey til at opgive håbet. Hun greb til tastene og skrev et opslag på Facebook, om nogen måske lå inde med billetter til koncerten den 29. november.

Det tog om sig, og jeg havde slet ikke regnet med, at så mange ville reagere og dele og gøre en indsats.

Andreyas opslag fik næsten 500 reaktioner og blev delt over 900 gange.

Det var et lillebitte lys i mørket alene det, at så mange bakkede op om det. Jeg følte, at jeg havde en hel hær i ryggen.

Pludselig poppede en besked ind. Rasmus' manager, Nicolaj Bundesen, havde set Andreyas bøn og tilbød hende billetter til koncerten.

Jeg troede ikke på det. Jeg skrev til Nicolaj: "det er løgn, godt forsøgt". Men han svarede, at den var god nok.

En håndsækning på Facebook havde bragt lykken, og sammen med sin mor tog Andrey til koncerten den 29. november. Særligt løb tårerne ned ad kinderne til "Under stjernerne på himlen", da de selv samme toner havde spillet en uge tidligere på operationsstuen.

Koncerten var helt fantastisk. Flere dage efter koncerten kunne jeg ikke snakke om det uden at græde.

At det lykkedes har også haft stor betydning for Andrey i forhold til hendes sygdom.

Det gør mig glad, at man godt kan komme ud at opleve ting, selvom livet er imod en. Jeg fik også bekræftet mig selv i, at jeg kan mere, end jeg tror.

Andrey håber, at hendes historie kan give et håb til andre og kommer med et vigtigt budskab:

Du må gerne tage din plads i verden, det fortjener du. Man har det med at forputte sig, når man fejler noget. Men du er nogen, du er noget, og du er også vigtig.





Fanhjelm

Sports Group Denmark, Superligaen og Hjerneskadeforeningen i fælles indsats for cykelsikkerhed og sammenhold

Sammen med Sports Group Denmark og flere Superliga-klubber - godt støttet af engagerede fanklubber - har Hjerneskadeforeningen lanceret Fanhjelm. En cykelhjelm med klublogo til dedikerede fodboldfans. Et personligt udtryk og et klart signal om, at man passer på sit hoved.

For hver solgt fanhjelm går 25 kroner direkte til vores fællesskab Unge Hjerner. Flere solgte hjelme betyder mere opmærksomhed, flere samtaler og større støtte til unge, der lever med følgerne af en hjerneskade. Fodboldfansene har allerede vist, hvad fællesskaber kan, når de vil.

VI VED, HVOR LIDT DER SKAL TIL

Vores medlemmer ved det bedre end de fleste. Hvor lidt der skal til, før et liv ændrer sig. Et fald. Et slag mod hovedet. Et øjeblik. Netop derfor arbejder vi i Hjerneskadeforeningen både med støtte og rådgivning efter en hjerneskade og med at forebygge, at skaden overhovedet sker. Fanhjelm er et eksempel på, hvordan vi forsøger at samle de to spor: at forebygge nye skader og støtte dem, der allerede lever med konsekvenserne.

HVORFOR GIVER SAMARBEJDET MENING FOR OS?

Vi indgår samarbejder, der giver mening i forhold til vores formål og værdier. Fanhjelm viser, hvordan partnerskaber kan bruges til at nå nye målgrupper, skabe opmærksomhed om sagen og styrke det vigtige budskab om at passe godt på sit hoved - samtidig med at støtten til hjælp og fællesskab vokser.

Det giver også mening for os at være til stede i fællesskaber, hvor mennesker allerede er engagerede, som for eksempel i sporten. Fodbold fylder i fansenes liv - med følelser, identitet og loyalitet. Netop dér kan budskaber om ansvar og sikkerhed få en anden klang end i klassiske kampagner. I de stærke klubfællesskaber kan vi sætte fokus på hovedskader - både på og uden for banen.

FOREBYGGELSE ER STADIG NØDVENDIG

Mange unge cykler i hverdagen uden hjelm på vej til studie, arbejde, venner og fritidsliv. Risikoen kan føles langt væk, når livet stadig ligger åbent foran én - indtil den pludselig er tæt på. Tal fra Rådet for Sikker Trafik viser, at hjelmbrugen er lav i denne aldersgruppe, selvom cykelhelmen markant reducerer risikoen for alvorlige hovedskader. Samtidig ved vi, at mange med hjernerystelse oplever langvarige symptomer, som kan påvirke hele livet.

Vores håb er, at fanhjelm får flere unge til at tage hjelmen på. At den skaber nysgerrighed, samtaler og omtanke. Og ja - også at den sælger godt, så endnu flere klubber får lyst til at være med. Af de deltagende klubber er det lige nu Brøndby IF, der fører "donationsligaen". Det betyder, at klubben har solgt flest fanhjelme - og dermed har bidraget med den største donation.

FAKTA & FORKLARING

KLUBBER SOM AKTUELT ER MED I SAMARBEJDET

- Brøndby IF
- F.C. København
- FC Midtjylland
- OB
- Viborg FF.

Flere klubber er velkomne, så puf til *din*.

FANHJELMEN

Koster 499,- (25,- går til foreningen) og kan købes i:

- klubbernes fanshops
- Fri Bike-butikker landet over

Frivillige hjerter og meningsfuld dialog

Det summede af energi allerede fra morgenstunden, da lokalformænd og Hovedbestyrelsen i november samledes til Formandsmøde i Aarhus.

Dagen åbnede med oplægget *Forening i bevægelse*, hvor næstformand Kim Erik Andersen og HB-medlem Birthe Magdalena Juhl Kjærgaard præsenterede dette arbejds punkt, der skal styrke foreningens langsigtede bæredygtighed og sikre, at frivilligheden fortsat bæres af engagement og ildsjæle.

“HVORFOR GØR JEG DET”

Dette spørgsmål gav deltagerne anledning til at reflektere over deres personlige drivkraft og satte gang i en levende dialog. Gennem personlige fortællinger trådte en fælles kerneværdi tydeligt frem: et ægte ønske om at gøre en forskel for ligesindede og give mening til medlemmernes nye virkelighed.

VÆRDIEN AF FÆLLESSKABET

En af dagens mest fremhævede pointer var de nyoprettede regionsmøder, hvor lokalafdelingens frivillige mødes i deres respektive områder for at dele erfaringer, udfordringer og succeser. Møderne styrker fællesskabet og giver en vigtig oplevelse af ikke at stå alene – og af, at andre står med lignende udfordringer, som vi kan hjælpe hinanden med at løse. Samtidig var der fokus på betydningen af sammen at styrke samarbejdet mellem lokalafdelinger og Hovedbestyrelsen. Det gav anledning til drøftelser om fremtidig organisering, herunder muligheden for at oprette mindre klubber under lokalafdelingerne, målrettet blandt andet yngre målgrupper og nye former for engagement. Fællesskabet viste sig tydeligt som en central værdi, og foreningen ser fremad med ambitionen om at styrke sin relevans yderligere.

D12 - NÅR SAMTALEN FÅR PLADS

Endnu et højdepunkt på dagen var besøget af kandidatstuderende og indehavere af designbureauet A2 Studio Anna Ipsen og Ajla Avdagic fra Syddansk Universitet sammen med deres vejleder, Ph.d. Antje-Franziska Knauf. De var inviteret af formand Marie Klintorp til at præsentere dialogredskabet D12, som er udviklet til at understøtte værdige, afgrænsede og konstruktive samtaler i mødet med mennesker ramt af hjerneskade og deres pårørende efter skaden.

D12 skaber tryghed i samtalen, og kort efter introduktionen var der livlig aktivitet ved bordene. Samtalerne bar præg af både dybde og ærlighed og gav plads til stærke følelser – der blev delt både gråd og latter. Begejstringen for dialogredskabet var ikke til at tage fejl af. Hjerneskadeforeningen vil i samarbejde med udviklerne og SDU arbejde for at udbrede kendskabet.

Flere lokalafdelinger gav allerede udtryk for, at de gerne vil have et sæt af de fine samtaleterninger, som kan sætte gang i meningsfulde samtaler blandt både nye og erfarne medlemmer.

DET GODE ARBEJDE FORTSÆTTER

Dagen sluttede opløftende med Hovedbestyrelsens tak til lokalformænd og frivillige. Input fra dagen følges op i april, og det var tydeligt, at Hjerneskadeforeningen er i bevægelse og forankret i et stærkt fællesskab.



FAKTA & FORKLARING

A2 STUDIO OG DIALOGREDSKABET D12

A2 Studio udvikler fysiske dialogredskaber, der støtter refleksion, fælles forståelse og ligeværdig samtale – særligt i sårbare møder. Når dialogen gøres konkret og håndgribelig, bliver det lettere at sætte tempoet ned, dele perspektiver og finde nye måder at forstå hinanden på.

D12 er et af A2 Studios dialogredskaber. Det er en tolvsidet terning med faste spørgsmål, der skaber fælles fokus og hjælper samtalen i gang. Spørgsmålene åbner for refleksion og giver alle mulighed for at byde ind – uden at skulle finde ordene selv.

På dagen blev der arbejdet med to versioner af D12:

- én med fokus på det sårbare
- én med fokus på humor

Begge versioner er udviklet i samarbejde med udvalgte lokalafdelinger i Hjerneskadeforeningen. D12 fungerer både som et fælles samlingspunkt og som en aktiv medspiller i dialogen og er særligt velegnet i samtaler mellem hjerneskaderamte, pårørende og fagpersoner.

Rehabiliteringsafdelingen i Tirstrup er hjernehjælpspartner

Det er en stor omvæltning at skulle starte rehabilitering efter en blodprop eller anden hjerneskade. For både borgere og pårørende kan de nye udfordringer efter en hjerneskade være overvældende - både fysisk, psykisk og socialt. Rehabiliteringsafdelingen i Tirstrup, Syddjurs Kommune, har taget et vigtigt skridt for at gøre overgangen lettere: Afdelingen er blevet hjernehjælpspartner hos Hjerneskadeforeningen.

Vi har valgt at indgå som hjernehjælpspartner, fordi vi ønsker at styrke den helhedsorienterede rehabilitering for borgere med hjerneskade. Partnerskabet giver os mulighed for at tilbyde ekstra støtte og viden til både borgere og pårørende, så de føler sig trygge og godt informeret i en sårbar periode," siger Kristina Meldgaard Mygind, daglig leder på afdelingen.

Samarbejdet er en naturlig forlængelse af afdelingens ambition om i endnu højere grad at skabe helhedsorienterede forløb, hvor den fysiske rehabilitering går hånd i hånd med psykisk og social støtte.

Motivationen ligger i vores fælles mål om at skabe de bedste rammer for rehabilitering og livskvalitet. Hjerneskadeforeningen har stor ekspertise og erfaring, som vi kan trække på," fortæller Kristina Meldgaard Mygind.

HJERNEHJÆLSKASSEN - ET KONKRET REDSKAB I HVERDAGEN

Et af de mest håndgribelige resultater af partnerskabet er, at afdelingen kan udlevere Hjernehjælpskassen til borgere og pårørende allerede ved ankomsten.



Hjerneskadeforeningens Susan Søgaard på besøg i Tirstrup med vejledning og inspiration til at bruge Hjernehjælpskassen. Fra venstre: Malene Kidmose, social- og sundhedsassistent på Rehabiliteringsenheden i Tirstrup, Susan Søgaard og Kristina Meldgaard Mygind, daglig leder af afdelingen.

Hjernehjælpskassen indeholder nyttige materialer og redskaber af høj kvalitet, der hjælper med at forstå hjerneskaden og håndtere hverdagen. Det er et vigtigt supplement til den rehabilitering, vi tilbyder," siger Kristina Meldgaard Mygind.

Kassen udleveres som en del af velkomstpakken, når en ny borger og dennes pårørende ankommer til afdelingen. Den bruges aktivt i samtaler med borgeren og det plejepersonale og de terapeuter, som er med i forløbet. Den skaber en rød tråd mellem teori og praksis - og åbner op for de svære spørgsmål. Det kan for eksempel være svært for pårørende at forstå, at hvile er en vigtig del af rehabiliteringen og hvorfor man ikke kan træne hele dagen.

Kassen kan forhåbentlig være med til at åbne op for de svære spørgsmål og give gode samtaler om de problematikker, som borgere og pårørende står i, tilføjer Kristina.

Personalet bruger også kassen som udgangspunkt for dialog og undervisning - for eksempel ved opstart af forløb eller vigtige milepæle.

Informationerne følger med hjem, så støtten fortsætter efter udskrivning. Afdelingen får desuden adgang til plakater, medlemsbladet og andet informationsmateriale fra Hjerneskadeforeningen, som opsættes og uddeles løbende. Det sikrer, at både borgere, pårørende og personale altid har let adgang til opdateret viden og støtte.

Afdelingen er kun lige startet, men forventningerne er store.

Vi er i begyndelsen af et spændende samarbejde og ser med nysgerrighed på, hvordan det vil udvikle sig. De første erfaringer giver os tro på, at det kan tilføre afdelingen nye perspektiver og værdi for både borgere og pårørende," slutter Kristina Meldgaard Mygind.

FAKTA & FORKLARING

REHABILITERINGSAFDELINGEN I TIRSTRUP

Afdelingen har 28 døgnpladser til rehabilitering. Afdelingen tilbyder intensiv, helhedsorienteret døgnrehabilitering med fokus på fysisk, psykisk og social støtte til borgere efter sygdom eller skade - som hjerneskade, blodprop eller andre funktionsnedsættelser.

HJERNEHJÆLPSPAKKEN

Er fyldt med viden og støtte og skræddersyet til at kunne udleveres allerede i den første svære tid efter skaden. Den kan følge familien gennem rehabiliteringen. Hjernehjælpskassen udleveres af foreningens Hjernehjælpspartnere.

hjerneskadet.dk/hjernerpartner/hjernehjaelp/



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/



Vi søger frivillige



Bliv frivillig i Hjerneskadeforeningen, og vær med til at give andre mennesker livskvaliteten tilbage.
Blot en smule af din tid kan gøre en verden til forskel for mennesker som er blevet væltet af livet.
Lige nu leder vi efter:

FRIVILLIGE FOTOGRAFER

Elsker du at fotografere, og har du sans for, hvordan man formidler gennem et billede? Så bliv fotograf hos Hjerneskadeforeningen, hvor du blandt andet kan hjælpe os med at få taget billeder til medlemsbladet. Vi søger i hele landet.

FRIVILLIGE TOVHOLDERE

Vi mangler aktuelt tovholdere til to af vores online netværksgrupper: *Yngre ramte kvinder* og *pårørende*. Er du klar på at tage ansvaret for at planlægge og afholde møder, så ramte og pårørende kan få kontakt til ligesindede? Så er det måske dig, vi leder efter!

Lyder det som noget for dig?

Læs mere om de frivillige stillinger på vores hjemmeside: <https://hjerneskadet.link/frivilligjob>



Er ingen af disse din drøm om frivilligt arbejde, hører vi alligevel gerne fra dig. Mange af vores lokalafdelinger kan bruge ekstra hoveder og hænder, så tag en snak med din lokale formand om mulighederne.

Brainstorm 2026

Hjerneskadeforeningens årlige sejlads for mennesker ramt af hjerneskade foregår i år den 16.-21. august. Turen begynder og slutter i Sønderborg. Undervejs besøger lægger vi til kaj i Marstal, Lundeberg, Svendborg, Faaborg og Dyvig. Tilmeldingsfrist senest 1. april.



Læs mere: <https://hjerneskadet.link/brainstorm>



Kan du undvære en 50'er i tre måneder?

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.



En ny medlemsplatform er på vej

Vi udvikler i øjeblikket mit.hjerneskadet.dk, som bliver en ny medlemsplatform, der skal gøre det lettere at få overblik over og glæde af Hjerneskadeforeningens tilbud.

Platformen bliver et samlet sted, hvor du som medlem blandt andet vil kunne:

- få adgang til medlemsinformation og -fordele
- tilmelde dig arrangementer og tilbud
- holde dine medlemsoplysninger og præferencer opdateret
- få relevant information målrettet dig og din situation

Kort sagt: ét sted, der skal gøre det bedre for dig at være medlem – og nemmere for os at være i kontakt med dig og give dig de tilbud, du er mest interesseret i

HJÆLP OS MED AT HAVE DE RIGTIGE KONTAKTOPLYSNINGER

I forbindelse med lanceringen er det en stor hjælp, hvis du vil være med til at sikre, at vi har de rigtige kontaktinformationer på dig.

I perioden 7.-10. april sender vi en mail til alle medlemmer med:

- mere information om den nye medlemsplatform
- hvad den betyder for dig og dit medlemskab
- hvordan du kan tage den i brug

Hvis du ikke modtager en mail, kan det skyldes:

- at vi ikke har din mailadresse
- at den mailadresse, vi har, ikke længere er i brug eller er forkert
- at mailen er havnet i et spam- eller reklamefilter

Vil du være sikker på at få information?

Hvis du gerne vil have direkte information om medlemsfordele, arrangementer, adgang til medlemssiden og nyt fra foreningen – og ikke modtager mailen – er du meget velkommen til at kontakte os. Så hjælper vi med at opdatere dine oplysninger, så du fremover får den information, der er relevant for dig.

Er du ikke digital?

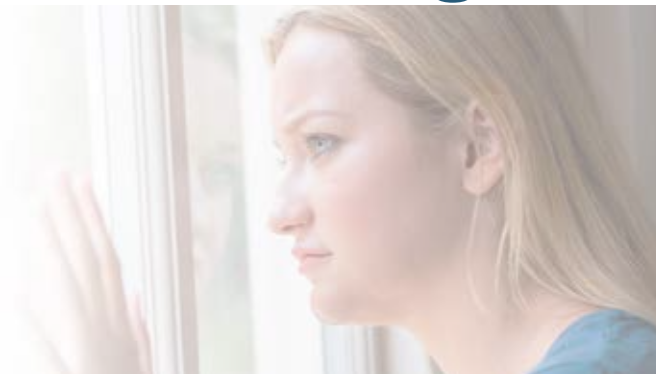
Fortvivl ikke. Vi arbejder løbende på at gøre vores service bedre for medlemmer, der ikke ønsker eller har mulighed for at bruge digitale løsninger. Du må altid ringe til os eller tage fat i en frivillig i din lokalafdeling, så vi kan hjælpe dig.

Succesfuldt webinar om sorg

I januar afholdt vi et webinar om sorg og tab i relationer efter hjerneskade. Over 500 havde tilmeldt sig.

Vi afholder 2-3 sorgwebinarer om året. Indtil vi er klar til at annoncere det næste, kan du se eller gense de tidligere afholdte sorgwebinarer på Hjerneskadekanalen på YouTube.

<https://www.youtube.com/@hjerneskadetdk>



Nye videoer med viden, genkendelse og erfaringer

Hjerneskadeforeningen har udgivet en række nye korte videoer med erfaringer og refleksioner. Videoerne tager fat i nogle af de situationer, mange genkender efter en hjerneskade – blandt andet ventetid og usikkerhed på hospitalet, træthed, kommunikation i hverdagen, netværk og støtte udefra samt forandringer i parforhold og familieliv. Fælles for dem er, at de giver sproglig til det, der kan være svært at forklare – og peger på små greb og strategier, som kan gøre en forskel i hverdagen.

Videoerne kan bruges som:

- genkendelse og støtte, når man står midt i noget svært
- afsæt for samtaler i familien eller med netværket
- inspiration til at sætte ord på egne oplevelser
- håndgribelige råd til at navigere i og tage kontrol over sin situation

Du finder videoerne på Hjerneskadeforeningens YouTube-kanal.

<https://www.youtube.com/@hjerneskadetdk/> - Vælg playlisten "Hjernehjælp"



HJERNEUGE 2026

9. marts - 15. marts

#ELSKDINHJERNE



Hjerneugen er en international begivenhed, der hvert år i uge 11 sætter fokus på hjernen - vores vigtigste organ. Ugen handler om at skabe viden og forståelse for hjernens betydning og for de udfordringer, der følger med hjernesygdomme og hjerneskader.

Hjerneugen er også en anledning til at engagere sig. Til at dele viden, fortælle historier, deltage i aktiviteter og være med til at skabe større opmærksomhed om hjernen og hjernesundhed - på arbejdspladsen, i fællesskabet og på sociale medier. Alle kan være med.

Her ser du de arrangementer, som var planlagt inden bladets deadline. Opdaterede informationer om aktiviteter i Hjerneugen finder du på hjerneskadet.dk/hjerneuge og i vores aktivitetskalender på hjemmesiden.

FYN

SANS-dag Hjernegymnastik med sang og dansk

Tid: Mandag den 9. marts, kl. 17:00-19:00

Sted: Bolbro Brugerhus, 5200 Odense

Pris: Gratis

SANS er en kombination af bevægelse, sang og smarttræning. Med instruktørerne Helle og Louise SANS'er vi cirka en time (med pause) og slutter af med snak, kaffe og kage.

Tilmelding: Helle Arndal, sms/telefon 5057 4218, hsf.fyn@gmail.com. Frist 5. marts.

Gåtur og oplæg om egenomsorg

Tid: Torsdag den 12. marts

Sted: P-plads v. Hillerslev Kirke

Pris: Gratis

kl.12.30: Gåtur i lokalområdet. 13.30: Varm kakao og snobrød v. Hjerneskadecentret. 17.00: Oplæg v. Susanne Boa om egenomsorg som livredder for alle.

Tilmelding: Max Lamot, 2337 7101, max@hjsf-sydfyn.dk

Hjerneskadetræthed v. Kenneth Kinastowski

Tid: Torsdag den 12. marts, kl. 16:30-18:30

Sted: Hjernekrogen, 5330 Munkebo

Pris: Gratis

Kenneth deler sine erfaringer med hjerneskadetræthed og de virkemidler, der hjælper ham med at forvalte sin mentale energi efter en hjernebetændelse i 2010.

Tilmelding: Helle Arndal, sms/telefon 5057 4218, hsf.fyn@gmail.com. Frist 10. marts.

Gåtur og oplæg om Strokelinjen

Tid: Tirsdag den 10. marts, kl. 12.30- ?

Sted: Frivillighuset, Svendborg

Pris: Gratis

kl.12.30: Gåtur i lokalområdet. 14.00: Hygge med varme drikke og hjernemuffins. 17.00: Oplæg v. Maja Løhr om Strokelinjen.

Tilmelding: Max Lamot, 2337 7101, max@hjsf-sydfyn.dk

FYN

Hjernepauser og strategier v. Helle Arndal**Tid:** Søndag den 15. marts, kl. 13:00-15:00**Sted:** Bolbro Brugerhus, 5200 Odense**Pris:** Gratis

Hvordan finder man fodfæste efter en hjerneskade? Helle dykker ned i hjernepauser og strategier, hvorfor de virker og ikke virker, og giver introduktion til meditation ud fra sin personlige historie som skadet.

Tilmelding: Helle Arndal, sms/telefon 5057 4218, hsf.fyn@gmail.com. Frist 11. marts.

MIDTJYLLAND

Foredrag v. Ulla Hald**Tid:** Torsdag den 12. marts, kl. 18:30-?**Sted:** Nordre Fælleshus, 8600 Silkeborg**Pris:** 50 kr.

Ulla Hald fortæller om sit sygdomsforløb, genoptræning, hverdag, drømme og at leve med afasi.

Tilmelding: MobilePay 50 kr. til Jytte, 4159 2260.
Frist 8. marts

Fællesskaber forandrer liv v. Stine Harbech**Tid:** Torsdag den 12. marts, kl. 16:30-17:30**Sted:** Frivillig Kolding, 6000 Kolding**Pris:** Gratis

Oplæg om, hvordan fællesskaber kan give mod, håb og retning til unge med erhvervet hjerneskade - og hvordan vi kan være med til at skabe dem. Du møder Stine Harbech, tovholder for Unge Hjerner i Hjerneskadeforeningen, samt Ulrik Kjær, der deler sine erfaringer med fællesskabets betydning.

Tilmelding: Ikke nødvendig

Craftpsykologi v. Renée Heegaard Jespersen**Tid:** Tirsdag den 10. marts, kl. 16:30-18:00**Sted:** Kolding Bibliotek, 6000 Kolding**Pris:** Gratis

Inspirerende oplæg om, hvorfor det er sundt at fordybe sig i håndens arbejde. Du får indsigt i, hvordan skabende aktiviteter kan give ro, fokus og styrke humør og selvværd. Oplægget kombinerer enkle forklaringer med konkrete eksempler, som du kan bruge i din egen hverdag.

Tilmelding: Ikke nødvendig

Socialt samvær og motion**Tid:** Torsdag den 12. marts, kl. 15.00**Sted:** CKU, Skive**Pris:** Gratis

Vi starter og slutter på CKU i Skive. Alle kan gå med - og med rollator eller kørestol. Vi begynder med en kop kaffe inden turen. Efter turen serveres en bolle og en vand.

Tilmelding: marsa@skivekommune.dk. Skriv navn og antal af hensyn til mad og drikke.

MIDTJYLLAND

Foredrag og workshops**Tid:** Tirsdag den 10. marts, kl. 8:00-20:00**Sted:** MarselisborgCentret (9 - 1. sal), 8000 Aarhus C

*Heldagsarrangement. Kom til en eller flere begivenheder.
Du vælger selv. Ingen tilmelding.
Gratis eller betaling i døren (kontant eller MobilePay).*

kl. 8:00-10:30**Krise og sygdom i livet efter erhvervet hjerneskade**

Workshoppen giver fagpersoner viden og redskaber til at støtte mennesker med erhvervet hjerneskade og deres pårørende i sårbare situationer.

Pris: Gratis**kl. 11:00-12:00****En datter fortæller**

Fortælling om, hvordan en hjerneskade påvirker hverdagen for familien, set gennem en datters øjne.

Pris: Gratis**kl. 12:00-13:30****Syn og hjerneskade**

Foredrag v. neurooptometristerne Bettina Leidorf og Gitte Nørsgaard, som giver viden om samsyn, hvorfor problemerne opstår, og mulighed for at afprøve hjælpemidler.

Pris: Gratis**kl. 13:30-15:00****Introduktion til funktionel hjernetræning**

Oplæg ved Tine Bay om funktionel hjernetræning. Mulighed for at prøve enkelte øvelser på gulvet.

Pris: Gratis**kl. 16:00-18:00****Livskvalitet når livet ændrer sig: om sorg, krise og identitetstab**

Oplæg med nye mestringsstrategier, konkrete værktøjer og mulighed for spørgsmål.

Pris: 50 kr.**kl. 18:30-20:00****Den opgraderede menneskehjerne: fra træningsteknologi til tankelæsning**

Foredrag ved læge og hjerneforsker Benjamin Svejgaard om hjernechips, neuroteknologi og etik.

Pris: 25 kr. for medlemmer, 50 kr. for ikke-medlemmer**Sex, kærlighed og en hjerne, som er gået i stykker v. Susan Søgaard****Tid:** Mandag den 9. marts, kl. 17:00-19:30**Sted:** CKU,, 8800 Viborg**Pris:** 50 kr.

Susan Søgaard fortæller om, hvordan hjerneskade kan påvirke intimitet, kærlighed og relationer - og om at finde nye veje til nærhed.

Tilmelding: MobilePay 50 kr. til 823791 (CKU Skive-Viborg). Angiv navn og antal.

Socialt samvær og motion**Tid:** Tirsdag den 10. marts, kl. 9.30- ?**Sted:** CKU, 8800 Viborg**Pris:** Gratis

Vi starter med kaffe og frugt, Herefter gåtur, enten kort (borgvold) + eftertænksomhedsspørgsmål eller lang (Sønæs) - du vælger selv. Afslutning med rugbrød/bolle.

Tilmelding: Til Line Larsen, llar@skivekommune.dk.

Send navn og antal til llar@skivekommune.dk (af hensyn til mad og drikke).

Konferencedag: Bevarelse af livsglæde**Tid:** Torsdag den 12. marts, kl. 8:30-15:30**Sted:** Arnbjerg Pavillonen, 6800 Varde**Pris:** 200 kr.

Alle sejl sættes til for at sprede kendskabet til hjernens muligheder. Spændende stande og oplæg. Morgenmad, frokost (sandwich) og eftermiddagskaffe.

- Genopdag livet: håndtering og håb efter hjerneskade v. psykolog Mathilde Hegnsgaard.
- Humor som værktøj til livsglæde v. entertainer Karen-Marie Lillelund
- Dans som lykkepille v. danser Elisabeth Dalsgaard.

Billet: Købes på: <https://hjerneskadeforeningensydvestjylland.nemtilmeld.dk/78/>.

Frist: 4. marts

MIDTJYLLAND

Pårørendeaften**Tid:** Torsdag den 12. marts, kl. 19:00-21:00**Sted:** CKU, 8800 Viborg**Pris:** Gratis

Workshops kun for pårørende. Information, udveksling og netværk. Kom og mød andre i samme situation.

Tilmelding: Til Heike Cordt, 2614 6339.**Workshop: Åndedrættet****Tid:** Mandag den 9. marts, kl. 10:00-12:00**Sted:** DGI Huset (Hal 3), 7100 Vejle**Pris:** Gratis

2-timers session med fokus på åndedræt og rolige bevægelser, der beroliger nervesystemet og giver mere energi. Guidet af to fysioterapeuter og åndedrætsterapeuter. For borgere ramt på hjernen. Du skal selvstændigt kunne komme ned og op fra gulv. Medbring: Yogamåtte, 1-2 tæpper.

Tilmelding: Ikke nødvendig**Workshop: Litteratur for hjernen****Tid:** Mandag den 9. marts, kl. 13:30-15:00**Sted:** Biblioteket i Farveriet, 7100 Vejle**Pris:** Gratis

Guidet fælleslæsning med kulturformidler Anders Østergaard Andersen, der læser digte og korte tekstuddrag, som giver ro, koncentration og ny energi til hjernen.

Tilmelding: På Vejle Bibliotekernes hjemmeside (Arrangementer)**Workshop: Asger Jorn // Frigørelse gennem tegning****Tid:** Tirsdag den 10. marts, kl. 13:00-15:00**Sted:** Biblioteket i Farveriet, 7100 Vejle**Pris:** Gratis

Introduktion til Asger Jorns liv og kreative virke. Sammen afprøver vi nogle af hans tilgange. Oplev glæden ved tegning, og giv hånd og hjerne et frirum og ny energi.

Tilmelding: På Vejle Bibliotekernes hjemmeside (Arrangementer)**Hvad betyder søvnen for din sundhed?****Tid:** Tirsdag den 10. marts, kl. 18:30-20:00**Sted:** Biblioteket i Farveriet, 7100 Vejle**Pris:** Gratis

Søvnekspert og forfatter Michael Rasmussen fortæller om søvnens betydning for fysisk og mental trivsel og om, hvordan gode søvnvaner kan styrke hjernen - også efter en hjerneskade. Foredraget live-streames.

Tilmelding: Ingen tilmelding, men først-til-mølle.

Dørene åbnes 18.00.

Når alvorlig sygdom og følgerne ændrer familien**Tid:** Torsdag den 12. marts, kl. 16:00-16:45**Sted:** Sundhedshus Vejle, Indgang B 7100 Vejle**Pris:** Gratis

Maja Klamer Løhr fortæller om familiens forandrede roller og relationer, når én rammes af erhvervet hjerneskade. Fokus på pårørenderollen og støtte fra netværket. Foredraget live-streames.

Tilmelding: Ingen tilmelding, men først-til-mølle.

Dørene åbnes kl. 15.30.

Informationsstande i Sundhedshusets foyer**Tid:** Torsdag den 12. marts, kl. 16:45-17:30**Sted:** Sundhedshus Vejle, 7100 Vejle**Pris:** Gratis

Bliv klogere på dine muligheder og få en snak med aktører fra bl.a. Vejle Kommune og patientforeninger om støtte, træning og rådgivning efter en hjerneskade.

Tilmelding: Ikke nødvendig**Hjernens opbygning: hvordan holder jeg hjernen sund og rask?****Tid:** Torsdag den 12. marts, kl. 17:30-18:15**Sted:** Sundhedshus Vejle, 7100 Vejle**Pris:** Gratis

Neuropsykolog Dorte Østergaard Jacobsen giver indblik i hjernens funktioner og tips til at styrke hjernen i hverdagen. Foredraget live-streames.

Tilmelding: Ingen tilmelding, men først-til-mølle. Dørene åbnes kl. 17.00.

SYDJYLLAND

Videre i livet v. Anna Grete Aamand**Tid:** Onsdag den 11. marts, kl. 16.00-18.00**Sted:** Reimarskolen, 6400 Sønderborg**Pris:** Gratis

Hvordan kommer man videre, når livet pludselig forandres? Foredrag om håb og nye veje efter hjerneskade. Ergoterapeut Anna Grethe Aamand giver faglig viden, og Bettina R. Nielsen og Leon H. Møller deler deres personlige erfaringer med at finde livskvalitet i en forandret hverdag. Efter foredraget kan du møde foreninger og tilbud på hjerneskadeområdet ved en lille minimesse.

Tilmelding: 8872 4182, Incr@sonderborg.dk**Livet med en hjerneskade****Tid:** Mandag den 9. marts, kl. 14.15-16.15**Sted:** Månen, 6100 Haderslev**Pris:** Gratis

Informativ eftermiddag med oplæg og stande. Tips og tricks til en lettere og mere overskuelig hverdag. Stande med fagpersoner, kommunens tilbud og patientforeningerne.

Tilmelding: Ikke nødvendig

NORDJYLLAND

Samtale om sorg, identitet og relationer efter hjerneskade**Tid:** Mandag den 9. marts, kl. 16.00-17.45**Sted:** Folkestuen, Aalborg Bibliotek, 9000 Aalborg**Pris:** Gratis

Personlige erfaringer, pårørendeperspektiver og faglige indsigter. Arrangementet rundes af intim koncert med Tonus - vindere af Aalborg Kommunes Handicappris 2024,, små fortællinger og introduktion til lokale tilbud.

Tilmelding: Aalborg Bibliotekernes hjemmeside**At have et sygt barn v. Oskar Rubin****Tid:** Onsdag den 11. marts, kl. 19.00-21.00**Sted:** Hjerneskadecentret, 9000 Aalborg**Pris:** Gratis

Oskar Rubin, jurist og forfatter til "Sygt barn, sygt system" deler familiens fortælling og giver indblik i de menneskelige og systemmæssige udfordringer.

Tilmelding: Mail til Jan på tinbergensalle@gmail.com.

Frist: 4. marts.

Markedsplads: Mød foreningerne**Tid:** Torsdag den 12. marts, kl. 16.15-17.00**Sted:** Glassalen, Aalborg Bibliotek, 9000 Aalborg**Pris:** Gratis

Markedsplads med foreninger og lokale tilbud, suppleret af musikalske indslag. Dagen afsluttes med et fagligt oplæg om hjernens funktioner og betydning i hverdagen.

Tilmelding: Ikke nødvendig**Åbent hus i Hovedkvarteret****Tid:** Onsdag den 11. marts, kl. 10.00-12.00**Sted:** Hovedkvarteret, 7700 Thisted**Pris:** Gratis

Borgere, pårørende og fagpersoner inviteres til åbent hus på aktivitets- og værestedet Hovedkvarteret. Kom og hør om vores arbejde og aktiviteter.

Tilmelding: Ikke nødvendig

NORDJYLLAND

Informationsstand med Hjerneskadeforeningen**Tid:** Hele uge 11**Sted:** Thy Hallen, 7700 Thisted**Pris:** Gratis

Hjerneskadeforeningen har en udstilling i Thy Hallen og står klar til at svare på spørgsmål.

Tilmelding: Ikke nødvendig**Kommunikationscentrets undervisningstilbud****Tid:** Torsdag den 12. marts, kl. 13:00-16:00**Sted:** Fyrvejen 65, 7900 Nykøbing Mors**Pris:** Gratis

Præsentation af undervisningstilbud og information om kommunale støtte- og rådgivningstilbud efter hjerneskade.

Tilmelding: Ikke nødvendig**Biograftur: "Begyndelser"****Tid:** Mandag den 9. marts, kl. 14:15- ?**Sted:** Agger Bio, 7770 Vestervig**Pris:** 50 kr.

Kaffe/te og boller efterfulgt af filmen Begyndelser, vist i hjernevenlig udgave med lavere lyd og dæmpet lys.

Tilmelding: Til Anne Marie Lodahl på frede-lodahl@mail.dk. eller sms 9397 6448.

Livet med hjerneskadetræthed v. Kenneth Kinastowski**Tid:** Onsdag d. 11. marts, kl. 16:00-19:00**Sted:** Hjerneskadecentret, 9000 Aalborg**Pris:** 40 kr. / 70 kr. m. aftensmad

Kenneth giver tilhørerne inspiration og gejst til at fat i deres iboende ressource og lære, hvordan man forvalter sin energi bedst i en hverdag med hjerneskadetræthed som følgesvend.

Tilmelding:

Frist 6. marts, <https://hjerneskadetaalborg.nemtilmeld.dk/89/>

Samtale om håb**Tid:** Torsdag den 12. marts, kl. 15:00-16:30**Sted:** Glassalen, Aalborg Bibliotek, 9000 Aalborg**Pris:** Gratis

Håb er en vigtig spiller, når man selv eller en pårørende rammes af en hjerneskade eller hjernerystelse. Denne eftermiddag fordyber vi os i håb gennem små samtaler, personlige erfaringer og faglige indsigter.

Tilmelding: Aalborg Bibliotekernes hjemmeside**Biograftur: "Begyndelser"****Tid:** Torsdag den 12. marts, kl. 14:00-?**Sted:** Kino 1-2-3, 7700 Thisted**Pris:** 50 kr.

Filmen Begyndelser vist i hjernevenlig udgave med lavere lyd og dæmpet lys.

Tilmelding: sms 2938 9485**Træn hjernen gennem bevægelse****Tid:** Mandag den 9. marts, kl. 16:30 - 18:30**Sted:** Den gamle gymnastiksal, 7700 Thisted**Pris:** Gratis

Kommunikationscenter Thisted præsenterer undervisningstilbud med fokus på Træn hjernen gennem bevægelse - teori og øvelser.

Tilmelding: Ikke nødvendig**Hjernetræthed v. Anette Søgaard Jensen****Tid:** Tirsdag den 10. marts, kl. 16:00-18:00**Sted:** Plantagehuset, 7700 Thisted**Pris:** Gratis

Anette fra neurologisk afdeling på Aalborg Universitetshospital fortæller om sine erfaringer og arbejdet med hjerneskadetræthed.

Tilmelding: Til Anne Marie Lodahl på frede-lodahl@mail.dk.

SJÆLLAND OG ØERNE

Temadag om hjernen**Tid:** Onsdag den 11. marts, kl. 12:00-17:00**Sted:** Kulturhus Syd, 3000 Helsingør**Pris:** 100 kr.

- Kl. 12.00: Qigong med Marinn Illum Vendler
 Kl. 12.30-13.00: Frokost
 Kl. 13.00-15.00: Musikterapeut Line Malmkov
 Kl. 15.00-15.15: Kaffe og kage.
 Kl. 15.15-17.00: Foredrag v. Jerk Langer om kostvaner og hjernens funktioner og trivsel.

Tilmelding: <https://hjsfhelsingor.nemtilmeld.dk/27/> Frist: 4. marts**Eftermiddag med foredrag****Tid:** Søndag den 15. marts, kl. 13:00-16:00**Sted:** Sorø Kultur og Fritidscenter (Værkerne), 4180 Sorø**Pris:** 50 kr.

Lokale samarbejdspartnere fortæller om deres tilbud og om, hvordan de kan hjælpe dig.

kl.13:00: Velkomst og oplæg ved Hjerneskadeforeningens direktør, Morten Lorenzen, som fortæller om sidste nyt fra hjerneområdet og betydningen af den planlagte sammenlægning af regionerne Sjælland og Hovedstaden.

kl. 14:00: Foredrag: for ramte og pårørende

kl. 15:00: Pause med kaffe/te & kage.

kl. 15.15: Foredrag: Unge Hjerner

Tilmelding: Til Lise Kiving på lise-n@live.dk**Genopdag livet****Tid:** Torsdag den 12. marts, kl. 16.00-18.00**Sted:** Dalgården, 4683 Rønnede**Pris:** 30 kr.

Foredrag, bevægelse og musik. Kim og Bruno giver inspiration til, hvordan du selv og dine nærmest aktivt kan forbedre situationen. Sammen bevæger vi os, synger, spiller, hygge og får glæde af samværet på en anderledes konstruktiv måde.

Tilmelding: <http://www.hsf-sydsjælland.dk/aktiviteter>**Konference: Ligestilling uanset synlige/usynlige handicap****Tid:** Torsdag den 12. marts, 9:30-15:00**Adresse:** DGI Huset Solbakkevej 42 4760 Vordingborg**Pris:** Gratis

- kl. 9:40: Indledning v. Marie Klintorp
 kl. 10:00: Det usynlige handicap, v. Jeanne Fairy
 kl. 11:00: Ligeud og frem - og hvad så? v. Henrik From
 kl. 12:00: Vedligeholdende træning: hvad med de skjulte handicap? v. Anne Norup
 kl. 12:45: Frokost og kolde vand.
 kl. 13:15: Paneldebat
 kl. 14:00: Workshops

Tilmelding: Til Inge Munkebo Vinter på 2921 1928.

Hjernepauser og strategier - hvorfor er det så svært?**Tid:** Tirsdag den 10 marts, kl. 14.00-16.00**Sted:** Frivilligcenter Lolland (grøn lokale), Maribo

Foredrag v. Helle Arndal om energiforvaltning, hjernepauser og konkrete strategier til en hverdag med begrænset mental energi. Oplægget giver ny forståelse og brugbare redskaber til mere ro og overskud.

Tilmelding: Til Arne, marauder800@live.dk**Hjernepauser og strategier****Tid:** Fredag den 13. marts, kl. 13.00-16.00**Sted:** Hyldegården, 4100 Ringsted**Pris:** 25 kr. for medlemmer af lokalafdeling Midtsjælland, 50 kr. for andre

Foredrag v. Helle Arndal om energiforvaltning, hjernepauser og konkrete strategier til en hverdag med begrænset mental energi. Oplægget giver ny forståelse og brugbare redskaber til mere ro og overskud.

Tilmelding: Indbetaling af beløb på reg. 5334 konto 252319

FÅ HJÆLP TIL SORGEN

Når livet forandres for altid på grund af en hjerneskade, opstår mange tab, som langt fra altid bliver taget alvorligt. Sorgen kan være tyngende, og oplevelsen af at have mistet en væsentlig del af sig selv eller en, man holder af, så dybfølt, som havde man mistet til døden. Man sørger over et tab, som omgivelserne måske ikke engang anerkender. Hos Hjerneskadeforeningen kan du få hjælp til at håndtere denne særlige transformations-sorg, uanset om du er pårørende eller selv har en hjerneskade.



TELEFONISK SORGVEJLEDNING

Den telefoniske sorgvejledning er et gratis tilbud til alle vores medlemmer uanset alder. Til hver samtale afsættes 45 minutter, hvor vi tager udgangspunkt i dine udfordringer og dit velbefindende. Vejledningen er vejledende og støttende – ikke et terapiforløb. Du kan godt få mere end en samtale.

SÅDAN BOOKER DU

Send en mail til sorgvejleder Sophie Domar Østergaard på sophie@hjerneskadeforeningen.dk med emnet "Sorgvejledning", hvor du skriver, at du ønsker at booke en tid til en samtale.

Sophie sender dig herefter et link, hvor du kan vælge en af de ledige tider.

HAR DU AFASI?

Du er meget velkommen til at booke en samtale. Skriv gerne i mailen til Sophie, at du har afasi. Så afsætter vi ekstra tid og tilpasser samtalen til dine behov.



Telefontider

Mandag: 08.30-09.15 • 09.30-10.15 • 10.30-11.15
Tirsdag: 08.30-09.15 • 09.30-10.15 • 10.30-11.15
Torsdag: 08.30-09.15 • 09.30-10.15 • 10.30-11.15

Chattens åbningstider

Mandag: 12.30-14.30
Tirsdag: 12.30-14.30
Torsdag: 12.30-14.30

SORGSTØTTE VIA CHAT

Du kan chatte med en sorgvejleder, hvis du foretrækker at være anonym, se dine tanker på skrift eller give dig selv tænkepauser i samtalen. For nogle opleves det mindre intenst og drænende end en telefonsamtale.

SÅDAN GØR DU



Du behøver ikke at booke tid. Gå til hjerneskadet.dk/sorg eller scan QR-koden og åbn chatboksen. Hvis der allerede er en samtale i gang, får du et nummer i køen. Du bestemmer naturligvis selv, om du vil vente eller prøve igen på et andet tidspunkt.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Chatvejledningen kan bruges anonymt, både af børn og voksne. Inden samtalen starter, stiller vi et par korte, indledende spørgsmål. Det gør vi for at få et overordnet indblik i, hvem der bruger vores sorgtilbud. Den viden bruger vi til løbende at udvikle og tilpasse tilbuddene, så støtten bedst muligt matcher de behov, vores medlemmer faktisk har.

HOLD DIG OPDATERET

Der kan ske både midlertidige og permanente ændringer af åbningstiderne, så det er en god ide at holde dig orienteret på vores hjemmeside hjerneskadet.dk/sorg

MYTE

Den sørgende skal nok selv sige til, når personen har brug for hjælp.

Mennesker i sorg ved mange gange ikke, hvad de har brug for, og har ofte ikke overskud til at bede om hjælp. Du er langt fra den eneste, hvis du finder det vanskeligt at bede om - eller endda at tage imod en fremstrakt hånd. Vi håber dog, at du vil overveje at bruge Hjerneskadeforeningen, uanset om det er et af vores sorgtilbud eller støtte fra din lokale afdeling.

Sorggrupper

I en sorggruppe får du et trygt sted at dele dine tanker med andre, der kender til samme følelser. Her er plads til alt det, man ofte bærer alene. Vores sorggrupper er for voksne fra 18 år og op. Vi opretter gruppeforløb for både ramte og pårørende, men ikke blandede. Der kan være ventetid, inden vi har den rigtige gruppe til dig, men i ventetiden kan du naturligvis benytte telefon- eller chatvejledningen.

DET PRAKTISKE

- Et gruppeforløb har 5-6 mødegange
- Vi mødes en gang om ugen eller hveranden uge
- Der kan være korte forberedelser der hjælper dig med at mærke efter mellem møderne
- Prisen for hele forløbet er 450 kr. for betalende medlemmer og 900 kr. for ikke-medlemmer og prøvem medlemmer
- Kontakt Sophie Domar Østergaard, hvis du ønsker at få plads i en gruppe

KONTAKT

Sophie Domar Østergaard
Sorgvejleder og psykologisk konsulent
4888 6205
sophie@hjerneskadeforeningen.dk

Den sociale rådgivning

At få en hjerneskade ændrer livet, både for den, der har skaden, og for de nærmeste pårørende. Det 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 Hjerneskade-foreningens 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
- 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

Ring til ☎ 4343 2433

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 social-
rådgiverne på Facebook eller andre sociale platforme.
Vores rådgivere har tavshedspligt. Dine oplysninger
bliver naturligvis behandlet fortroligt.

Aarhus og omegn

Hvis du bor i Aarhus og omegn kan du få rådgivning af
en socialrådgiver på Aarhus-kontoret, som træffes på
☎ 6916 1010 tirsdag og torsdag klokken 9.00-14.00

På samme nummer kan du også kontakte vores frivil-
lige rådgiver Viggo Jonassen, mandag klokken 10.00-
12.00.



ANDEN RÅDGIVNING FOR MEDLEMMER

JURIDISK RÅDGIVNING

Som medlem af Hjerneskadeforeningen kan du hos advokat-
firmaet Kroer/Fink få gratis telefonisk og juridisk bistand i
form af indledende rådgivning inden for advokaternes spe-
cialeområder, som er patientskader, fritidsulykker, trafikuheld,
arbejdsskader og almindelige forsikringsager. 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 psyko-
loghjælp 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, bil-
ligere og i nogle tilfælde gratis for dig at oprette testamente.
Du finder info på hjemmesiden:
hjerneskadet.link/testamente

LEGATER

Alle, som har været betalende medlemmer i Hjerneska-
deforeningen i minimum 12 måneder, har mulighed for
at søge henholdsvis 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

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 SENHJERNSKADEDE SENIORER

For hjerneskaderamte 60+ år

KONTAKT

Marie Klinton
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 sprog vanskeligheder
=> /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 fx 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 en af vores frivillige, som selv har prøvet, hvordan det er at være ung, når ens far eller mor har fået en hjerneskade. De vil gerne hjælpe dig med en god snak og dele deres egne oplevelser og erfaring 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. Tovholder: Anni Balling (mor til Stine) og Susanne Urban-Heldam (mor til Emil).
Tilmelding til Anni på anniballing1@gmail.com

PÅRØRENDE NETVÆRK

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/](https://www.facebook.com/partnertilenhjerneskadet/)
Pårørende til børn og unge med hjerneskade => [/paarorendetilbornogungemedhvervethjerneskadet/](https://www.facebook.com/paarorendetilbornogungemedhvervethjerneskadet/)
Pårørende under 18 år => [/paarorendeunder18/](https://www.facebook.com/paarorendeunder18/)
Unge (13-30 år) med en hjerneskadet bror eller søster => [/ungmedenhjerneskadetbrorellersoester/](https://www.facebook.com/ungmedenhjerneskadetbrorellersoester/)
Unge (13-35 år) med en hjerneskadet forælder => [/ungmedhjerneskadetfarellermor/](https://www.facebook.com/ungmedhjerneskadetfarellermor/)
Voksne børn af eller søskende til => [/voksenmedenhjerneskadetfarellermorellersoeken/](https://www.facebook.com/voksenmedenhjerneskadetfarellermorellersoeken/)

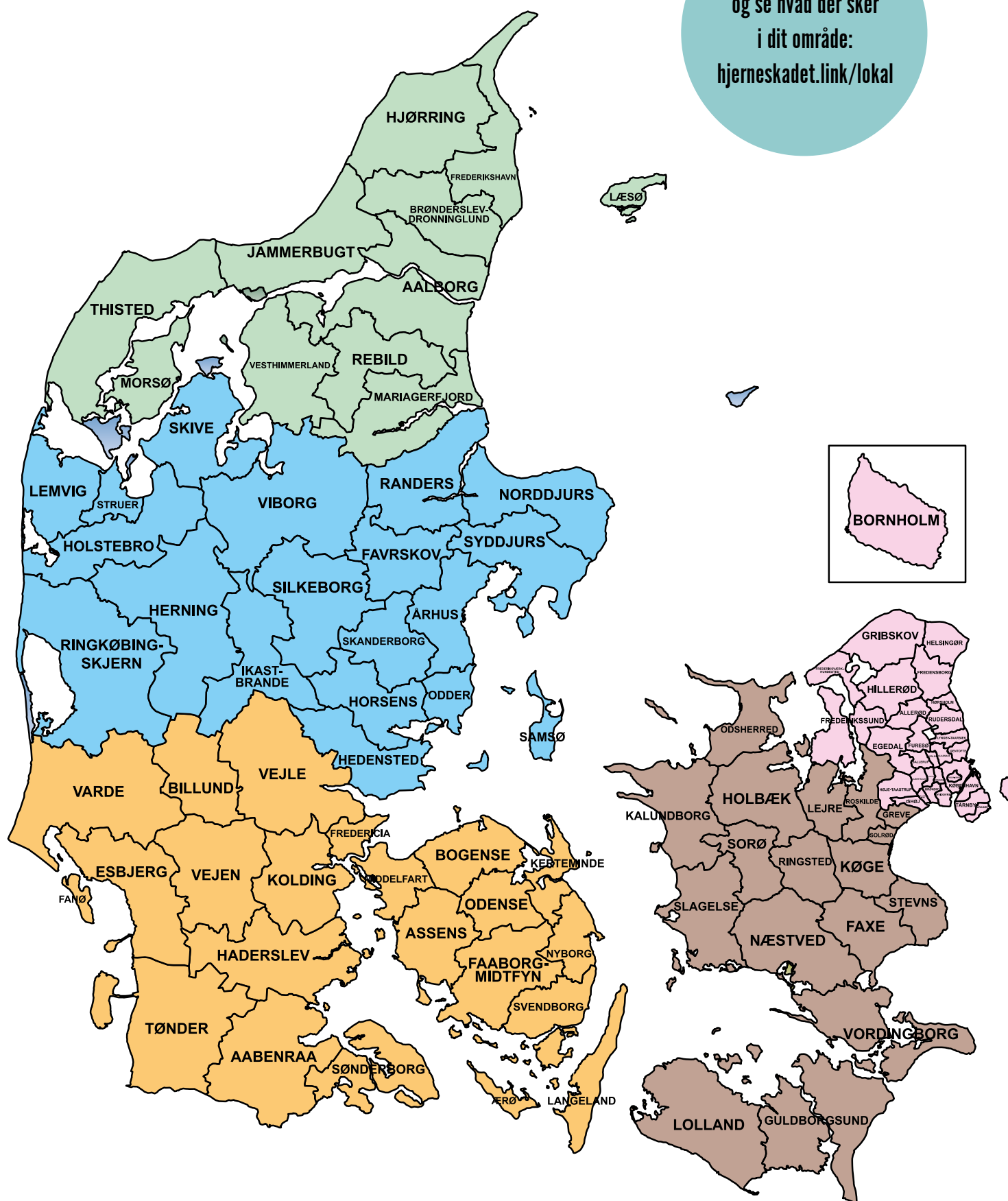


HJERNESKADEFORENINGENS SOCIALE PLATFORME

Facebook => [@hjerneskadetdk](https://www.facebook.com/hjerneskadetdk)
Instagram => [@hjerneskadetdk](https://www.instagram.com/hjerneskadetdk)
LinkedIn => [@hjerneskadeforeningen](https://www.linkedin.com/company/hjerneskadeforeningen)
YouTube => [@hjerneskadetdk](https://www.youtube.com/hjerneskadetdk)
TikTok => [@hjerneskadetdk](https://www.tiktok.com/@hjerneskadetdk)

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 Kontakt Morten Lorenzen

☎ 2026 0138 - mail: morten@hjerneskadeforeningen.dk

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, Stevn

Midtsjælland: Lejre, Ringsted, Roskilde

Sydsjælland: Faxe, Guldborgsund, Lolland, Næstved

Vestsjælland: Holbæk, Kalundborg, Odsherred, Slagelse, Sorø

Vordingborg: Vordingborg

KØGE BUGT Kontakt Morten Lorenzen

☎ 2026 0138 - mail: morten@hjerneskadeforeningen.dk

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 v/ Dorthe Kristensen,

☎ 5223 2822 - aalborg@hjerneskadeforeningen.dk

REGION MIDTJYLLAND

Aarhus/Østjylland: Horsens, Favrskov, Norddjurs, Odder, Samsø, Skanderborg, Syddjurs, Aarhus

Midt-/Vestjylland: Herning, Holstebro, Ikast-Brandø, 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

Syddyn & 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 v/ Helle Arndal

☎ 5057 4218 - mail: hsf.fyn@gmail.com

HADERSLEV v/ Peter Hee

☎ 2671 2613 - mail: peterhee@gmail.com

KOLDING v/ Elin Skov Nielsen

☎ 6087 0839 - mail: elinskovielsen@gmail.com

SYDFYN & ØERNE v/ Max Lamot

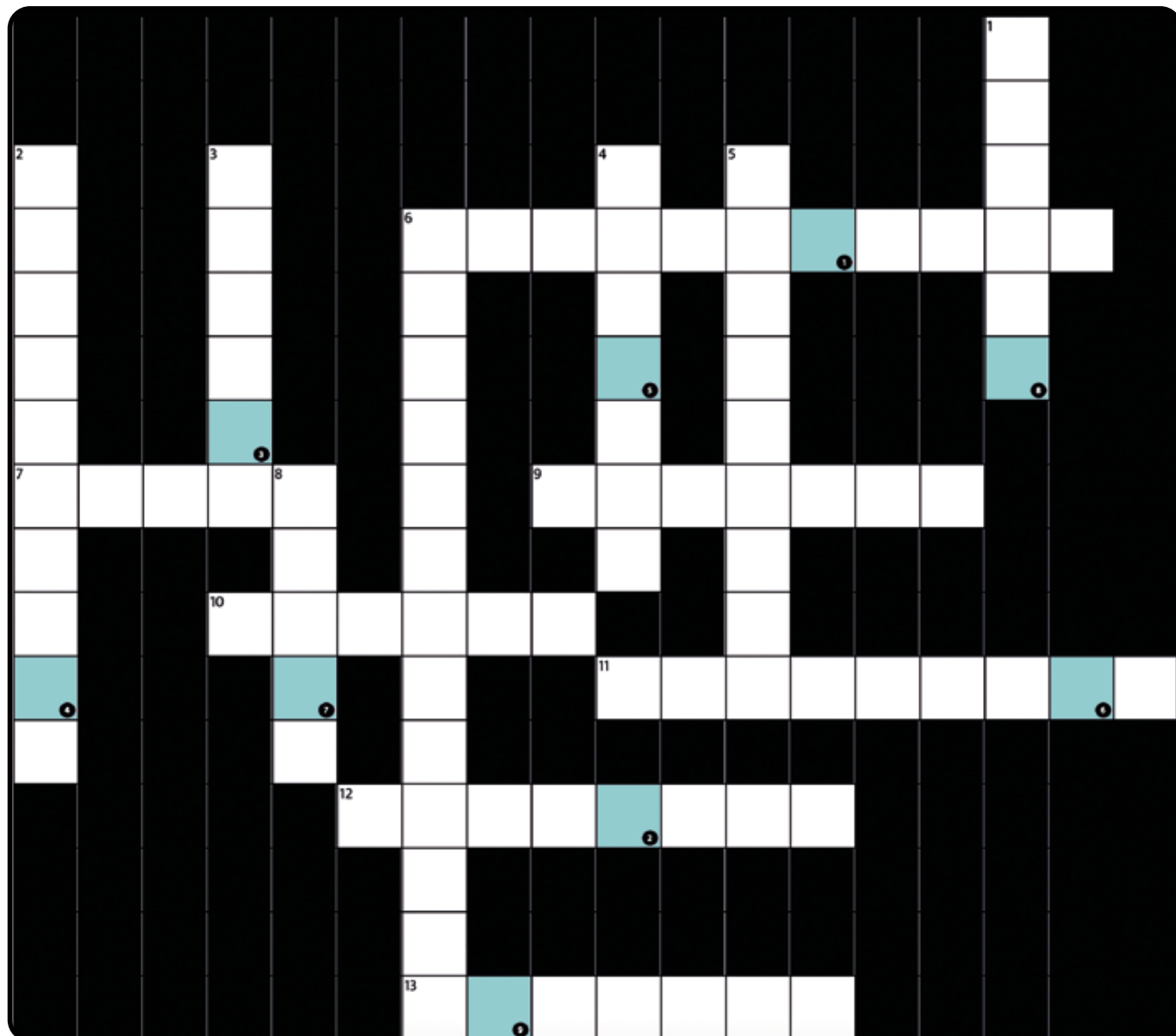
☎ 2337 7107 - mail: max@hjsf-syddyn.dk

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



Det hemmelige ord:

Ledetråd: uge 11

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

VANDRET

- 6 Playliste på hjerneskadekanalen, hvor 20 nye videoklip kan ses
- 7 Årsag til Camilla Pedersens hjerneskade
- 9 Vokser i præstegårdens have
- 10 Hovedperson i Kim Brofeldts roman "Kunsten at spejle et æg"
- 11 Tema i romanen "Kunsten at spejle et æg"
- 12 Cykelhjem, som sælges til fordel for Hjerneskadeforeningen
- 13 Musiker, som Andrea endelig fik at se

LODRET

- 1 D12 er et redskab til _____
- 2 Hjerneskadeforeningens årlige sejlads for mennesker med erhvervet hjerneskade
- 3 Chokolade, som Camilla Pedersen spiste under Ironman i Barcelona
- 4 Superligaklub, som har solgt flest fanhjelme
- 5 "Foreningen i _____" er et arbejds punkt i hovedbestyrelsen
- 6 Sygdom, som er skyld i Andreys 30 hjerneoperationer
- 8 Den gamle præstegård, som nu rummer et aktivitets- og samværstilbud



Tekniske artikler i polyurethangummi
Snedkervænget 2 · 5560 Aarup

Tlf. 64 43 32 20

www.dansk-elastomer.dk
info@dansk-elastomer.dk



FRITEK A/S

Egelund 19 · 6200 Aabenraa
Tlf. 74 62 15 14 / 29 24 25 14
Email: info@fritek.dk
www.fritek.dk

A78 ARKITEKTER

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

www.a78.dk



KURTZMANN'S KØRESKOLE I KOLDING
KØREKORT FOR ALLE

Ravnsbjerg 31 · 6000 Kolding
Tlf. 21 95 21 85

E-mail: mail@kurtzmann.net · www.kurtzmann.net

**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



DJ MILJØ & GEOTEKNIK P/S
RÅDGIVENDE INGENIØRER FRI

- Jord & Grundvand • Geoteknik • Geologi
- Boretteknik • Miljøteknik • Natur og Industrimiljø
- Bygningssmiljø & Sikkerhed • Hydrogeologi

Hillerød - Sorø - Odense

✉ mg@dj-mg.dk ☎ 25 94 06 66

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

LEDIGE
LEJLIGHEDER



M Ø N B A K K E B Y

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 friplejeboliger med ambitiøs neurorehabilitering og en hverdag struktureret som på en højskole.

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

TV-udsendelse om Møn Bakkeby i tre afsnit

Med abonnement kan du se det på: **tv2 play**
– eller gratis på: **tv2east.dk/play**

Udsendelserne hedder: **Et hjem til Nikolaj**



WWW.MOEN-BAKKEBY.DK

Møn Bakkeby - Boliger & Neurorehabilitering | Storegade 103, 4780 Stege | kontakt@moen-bakkeby.dk | Tlf. 4440 0045

Overvejer du et *sorggruppeforløb?*

At dele sin sorg med andre, der forstår, kan gøre en forskel. I Hjerneskadeforeningen tilbyder vi nu sorggrupper for mennesker ramt af hjerneskade og for pårørende (over 18 år).

Vi sammensætter grupper med omtanke, så deltagerne så vidt muligt kan spejle sig i hinanden – i alder, livssituation og i om man selv er ramt eller pårørende. For selv om sorg er individuel, kan genkendelse skabe tryghed. Omvendt kan meget store forskelle gøre det sværere at finde et fælles ståsted.

Vi kan ikke love plads til alle med det samme, og vi kan ikke altid opfylde alle ønsker. Men jo bedre vi ved, hvem der gerne vil deltage, desto større er muligheden for at samle grupper, hvor der er et reelt grundlag for fællesskab.

Vi mangler især at høre fra interesserede, som selv lever med en hjerneskade. Særligt yngre og særligt mænd, for disse er ofte underrepræsenterede i sorgforløb, men bærer i høj grad også på sorg.

Er du i tvivl, om et forløb er noget for dig? Så skriv dig gerne op. Det forpligter ikke, men giver dig mulighed for at blive kontaktet, når en relevant gruppe oprettes.

Læs mere på side 48-49.

