

HJERNE BLADET

NUMMER 3 • SEPTEMBER 2025



ALTERNATIVE VEJE TIL BEDRING

Om at bruge kreative, sanselige og naturbaserede aktiviteter som supplement til rehabilitering for både funktion og livskvalitet.

**HJERNESKADE
FORENINGEN**

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

LIV der reddes SKAL også LEVES

DIREKTION

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

HOVEDBESTYRELSE

Formand Marie 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

Birgitte Jørgensen
Regnskabs- og administrationschef
☎ 2171 6301
birgitte@hjerneskadeforeningen.dk

Mie Jørgensen
Studertermedhjælper
☎ 4343 2433
mie@hjerneskadeforeningen.dk

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

Nina Munch
Socialrådgiver
nina@hjerneskadeforeningen.dk

Kenneth Kinastowski
Kommunikationsmedarbejder
☎ 2812 5818
kenneth@hjerneskadeforeningen.dk

Sophie Domar Østergaard
Psykologisk konsulent
sophie@hjerneskadeforeningen.dk

Susan Søgaard
Kommunikationschef
☎ 6063 4063
susan@hjerneskadeforeningen.dk

LIV der reddes SKAL også LEVES

DET SKER I FORENINGEN

VELKOMMEN TIL NY MEDARBEJDER

Hjerneskadeforeningen har fra 1. august ansat Sophie Domar Østergaard, som er sygeplejerske, cand.pæd. i pædagogisk psykologi med speciale i sorg og uddannet sorgvejleder. Sophie har erfaring fra hjerneskadeafsnittet på Rigshospitalet og mange års arbejde med tab, identitet og forandring. Sophie er ansat som projektleder og psykologisk konsulent og skal varetage det 3-årige projekt Transformations-sorg (læs mere om dette på side 45).

NYESTE PODCASTS

Hjernecasten fra juni måned bærer titlen "Et knus gør ondt i min hud". I episoden fortæller Ditte, sammen med sin kæreste Michael, om deres familieliv og samliv, efter at Ditte i 2014 fik meningitis og senere har fået yderligere et par sjældne sygdomme: Idiopatisk Intrakraniell Hypertension (IIH) og trigeminus neuralgi og lever med mange smerter i sin hverdag. Den særlige ungepodcast har senest handlet om fællesskaber: Hvordan man finder og indgår i nye fællesskaber efter hjerneskaden - og erfaringer med at bevare dem fra før skaden. Søg efter Hjernecast, der hvor du normalt hører podcasts.

AFASIDAG 4. OKTOBER

Lørdag den 4. oktober 2025 samler vi endnu engang mennesker med afasi, pårørende, fagfolk og andre interesserede til en inspirerende dag på Syddansk Universitet i Odense. Deltagerne kan blandt andet glæde sig til personlige fortællinger, paneldebat om afasi og arbejdsmarkedet samt præsentation af ny forskning og viden. Der er plads til både de store spørgsmål, faglige input og gode samtaler - og der bliver masser af pauser til at snakke sammen eller finde ro. Tid: 10.00-15.30. Sted: Syddansk Universitet, Odense. Pris: 150 kr. Tilmelding nødvendig: event.sdu.dk/afasidag2025/

TEMAWEEKEND: BOOST FAMILIELIVET

Den anden weekend i september holder Forum for Yngre Ramte temawekend i Odense. Weekendens tema er "Boost familielivet". Både hjerneceller, lattersmuskler og motorik risikerer at komme på overarbejde hos de 35 deltagere, for programmet byder på mange forskellige aktiviteter.

RÅDGIVNING

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

Pårørendementor ☎ 4343 2433 (landsdækkende) tirsdage 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

Sommerferien er overstået, og aftaler og opgaver vælter ind igen, hvor det at skrive lederen er en fast (og hyggelig) opgave.

Så nu sidder jeg her igen med en første version af bladet i en onlineudgave – og jeg må sige, at jeg altid bliver i godt humør, når jeg læser det igennem. Nogle af dem, der optræder i artiklerne, kender jeg allerede eller har hørt om, men hver gang lærer jeg også noget nyt.

Når man bliver ramt af en hjerneskade, forandrer livet sig på måder, man aldrig kunne have forestillet sig. Pludselig skal man finde nye veje i hverdagen, og det kan være både hårdt og udfordrende. Men midt i alt det svære ligger der også nye muligheder. Nogle gange finder vi mulighederne i vores egne tidligere interesser, hobbyer, kreative sider og drømme. Læs bare om for eksempel Marianne, Stig og Jane.

Jeg hører ofte fra medlemmer, hvordan en gammel passion eller en ny interesse har været med til at skabe glæde og håb i en svær tid. Det kan være at male, synge, spille musik, strikke, bygge, skrive – eller noget helt andet. Det handler ikke om at være dygtig, men om at finde et sted, hvor man kan være sig selv og opleve ro, glæde, fordybelse og måske endda stolthed.

Personligt strikker jeg meget. Jeg har fundet ud af, at hvis jeg strikker, mens jeg lytter, kan jeg koncentrere mig bedre. En del af det, jeg strikker, donerer jeg til socialt udsatte. På den måde gør jeg også noget godt for andre samtidig.

Rehabilitering handler nemlig ikke kun om træning og øvelser. Det handler også om livskvalitet. Når vi giver os selv lov til at være kreative, mærker vi, at vi stadig kan noget. Vi kan stadig skabe. Og det er vigtigt, at det også bliver en del af hverdagen, hvad enten det er gennem naturen, gennem hjernehelsetræning eller gennem de aktiviteter, vi selv holder af. Det bedste er, at man kan kombinere det hele på sin egen måde.

I dette nummer kan du også glæde dig til en spændende artikel om Møns Bakkeby. Her viser man, hvordan gode boligformer kan gå hånd i hånd med hverdagsrehabilitering. Det er et godt eksempel på, hvor meget rammer og fællesskab betyder for trivsel og udvikling.

Vi sætter i det hele taget fokus på, hvordan kreativitet, hobbyer og interesser kan være en vigtig del af rehabiliteringen. Jeg håber, at de historier, du møder i bladet, kan inspirere dig til at finde eller genfinde glæden ved noget, der giver mening for dig.

For vi er ikke kun defineret af det, vi har mistet. Vi er også dem, der kan finde nye måder at leve og skabe på.

Bladet er en guldgrube af information om aktiviteter, rådgivning og nye idéer. Som Ole Henriksen ville sige: I love it!

Med venlig hilsen Marie Klintorp



ALTERNATIVE VEJE

Kreativitet, bevægelse og natur kan give ny styrke. I dette blad møder du mennesker, der finder nye veje til trivsel, glæde og udvikling.

FORSIDEN

Marianne Kampmann lever med mén, men også med mening og fingrene i ler, som giver hende en daglig dosis "humørmedicin".

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: November 2025

Deadline for input:
26. september 2025

Forsidefoto: Rasmus Kristoffersen.

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



14



23



33



5

SELVOM LIVET IKKE KAN FORMES PERFEKT, KAN DET STADIG VÆRE SMUKT

I keramikken finder Marianne Kampmann både ro, glæde og styrke - samtidig med at hun træner både fingre og ben.

13

DIREKTØRENS KLUMME

Det handler om liv - ikke kun om funktion.

14

FREM - TIL SIDEN - SAMLE

Jane og Stig Gullberg lever et liv med dans, glitrende pailletter og en ukuelig livsvilje.

23

RODEN TIL ALT GODT ER I NATUREN

Man kan gå ud i skoven og komme hjem med et lettere sind. Fysioterapeut Tine Kaalund hjælper folk med skovbade og naturterapi.

33

ER DU OGSÅ KUN GOD TIL SUDOKU?

Fysioterapeut og Brain Health Trainer Daniel Skov Larsen arbejder med en passion for hjernetræning, hvor det fysiske og det kognitive trænes simultant.

36

ER DER NOGEN DER HØRER MIG?

En weekend på BrainCamp gav Henrik idéen til at oprette et Discord-fællesskab for Unge Hjerners, så de kunne mødes døgnet rundt og tale om både det svære og det sjove.

39

NÅR AKTIVITETER STYRKER FUNKTION OG LIVSKVALITET

Møn Bakkeby kombinerer natur, kreative aktiviteter og evidensbaserede metoder for at skabe ro, udvikling og livsglæde.

45

STOR BEVILLING TIL NYT SORGSTØTTETILBUD

Med grupper, individuel støtte og visuel formidling sætter nyt projekt fokus på den særlige transformationsorg, som følger, når livet ændres for altid.

47

HJERNEHJÆLPSSKASSEN

Nu i en stærkere og endnu mere relevant udgave

49

MEDLEMSHISTORIE

Annlise fortæller om, hvordan hendes mand, Svend Erik, blev elsket af sine børnebørn, selvom han havde mistet sit sprog til en blodprop.

50

DEN SOCIALE RÅDGIVNING

Her kan du få overblik over åbningstider og kontaktinfo.

52

NETVÆRK, SAMTALERUM OG FÆLLESSKABER

Find et fællesskab, hvor du kan møde ligesindede.

54

FIND DIN LOKALAFDELING

Se oversigten over lokalafdelingerne.

57

KRYDSORD

Test din viden og find de skjulte ord.

60

GØR EN FORSKEL - HVER MÅNED

Din faste støtte giver tryghed for dem, der har brug for os.



Selvom livet ikke kan formes perfekt, kan det stadig være smukt

Marianne Kampmann lever med mén, men også med mening. Efter blodpropper og hjerneskade kæmper hun dagligt med både krop, ord og træthed. Men i sin kærlighed til keramikken har hun fundet en livsform, hvor hun både genoptræner og finder ro, glæde og styrke.

Kreativitet har en særlig kraft. Den kan give fordybelse og glæde, selv når man lever med en hjerneskade. Selv hvis nogen siger – eller man selv føler – at man ikke kan noget, kan den kreative proces vise, at man stadig har evner. Det færdige værk bliver en konkret belønning og et bevis på, at alle kan noget – også med en skadet hjerne. Jeg ved godt, at jeg aldrig bliver rask. Men jeg har et godt liv alligevel. Så længe jeg har mine hænder i leret, kan jeg finde glæde, mening og håb. For selv den mindste lille klump ler kan der komme noget godt ud af. Jeg oplever i hvert fald, at når jeg bearbejder leret, bearbejder jeg samtidig andre ting i livet.

For Marianne er skabelsesprocessen både en ventil, et frirum og en glæde. Det handler ikke om perfektion, men om nærvær og ægte kontakt med kreativiteten, som hun mener, vi alle rummer i mere eller mindre grad.



Verden træder i baggrunden, og udfordringerne glemmes, når Marianne sidder i sit værksted, som er indrettet i det tidligere mejeri i Jystrup på Vestsjælland.

For mig er det at have fingrene i ler ren humørmedicin. Når jeg blander glasur, tegner eller nørdet med noget kreativt, lukker jeg alt andet ude. I værkstedet træder verden og alle mine udfordringer i baggrunden, og jeg får lov at glemme alt omkring mig. Nogen synes, det er hårdt at røre glasur, men jeg tænker ikke over det, for jeg nyder bare at stå og røre i en spand. Ligesom glæden er stor, når jeg klatter lidt med noget ler, som langt fra altid bliver til noget færdigt. Det er selve processen, som jeg finder så befriende, meditativ og helende. Når jeg kigger på uret, kan der nemt være fløjet fire timer. Selvom jeg burde være blevet træt undervejs, har jeg på ingen måde registreret det, fordi jeg har været så optaget af det lystfulde og legefulde.

BLODPROPPEN BLEV EN BRAT VENDING I LIVET

Den tilstand er uvurderlig i et liv præget af hjerneskadetræthed, gang- og talebesvær. Flowoplevelserne i det lille værksted i Jystrup er blevet et helle, hvor sindet får en pause. For 18 år siden så Mariannes liv meget anderledes ud. Der var hun i fuld gang med sit arbejdsliv, men som blot 37-årig rammes hun af seks blodpropper i hjernen. Det kom fuldstændig bag på hende. Hun havde et sundt BMI, dyrkede motion og levede sundt. Lægerne kunne heller ikke finde anden forklaring end p-pillerne.

Min mundvig hang, jeg havde vanskeligt ved at finde ordene og var akut lam i højre side. MR-scanningen viste et område af dødt væv på størrelse med en tennisbold, og cirka en fjerdedel af min højre hjernehalvdel var sat ud af spil. I dag ses og høres det for det meste ikke, at jeg har en hjerneskade. Og det er jeg glad for. For jeg kæmper stadig hver dag for at skjule min skade. Men jeg har min solsikkesnor på, så hvis nogen spørger til den, får de et svar.

TILBAGEFALD EFTER 17 ÅR

Efter 17 år uden nye blodpropper får Marianne sidste år lungeemboli med en blodprop i hver lunge.

Jeg var så tæt på at få hjertestop, som man kan være. Jeg nåede lige at sige til min mand, at jeg gerne ville have et kram, fordi jeg kunne mærke, at det kunne gå hen og blive det sidste. Forpustet kravlede jeg op i seng, mens min bedre halvdel ringede efter hjælp. Han løb frem og tilbage mellem soveværelset og udenfor for at få et telefonsignal til 112. Mens vi ventede på ambulancen, blev jeg mere og mere træt, og jeg kæmpede for at holde mine øjne åbne. Falckredderne kom og gav mig ilt.

Selvom lægerne forsøgte at udrede Marianne på ny, havde de heller ikke denne gang rigtigt et bud på, hvorfor hun får blodpropper. Det eneste, de kunne fortælle hende, var, at når man først har haft en blodprop, er sandsynligheden for at få flere større. I april i år fik Marianne en anden type blodprop – denne gang med udposning i det ene ben.

Jeg har taget clopidogrel siden min blodprop i 2007, som gav mig alle de bivirkninger, man overhovedet kan få. Efter min lungeemboli skulle jeg i stedet tage et præparat, der hedder eliquis. I det øjeblik jeg fik det, forsvandt alle mine gamle bivirkninger ved clopidogrel. Blandt andet forsvandt min tinnitus med det samme.

Lige siden 2007 har Marianne levet med, at det føles som at træde ned på et stykke vat med det ene ben, og hun dør stadig med føleforstyrrelser i højre side. Desværre har det at blive lagt ned igen i foråret gjort, at hun oplever at skulle kæmpe endnu en gang med førligheden.

Jeg ved ikke, om det er min hjerneskade, der driller mig. Uanset hvad oplever jeg, at udposningen i benet er et tilbageskridt. Jeg har rollator, og nu bruger jeg den endnu mere. Lammelsen i mine tre fingre på højre hånd, når jeg laver keramik, driller også endnu mere efter indlæggelsen i april. Det er, som om jeg skal finde taget igen. Mine fingre vil ikke rigtig lystre. Men nu ved jeg, at det bare gælder om at blive ved og ikke give op – så skal jeg finde en ny strategi og atter blive herre over fingrene og benet.



Hoveder som disse er Mariannes yndlingsmotiver. Gennem skabelsen af dem finder hun et sprog for det, hun ikke kan udtrykke med ord.

KERAMIKKEN ER BÅDE EN

BARNDOMSDRØM OG EN LIVSLANG KÆRLIGHED

Kærligheden til leret har Marianne haft lige siden, hun var barn. Som 10-årig drømte Marianne om at blive keramikker. Men hendes forældre mente ikke, at det var en realistisk vej at gå karrieremæssigt. Alligevel gik Marianne efter drømmen på keramikskole i 1980'erne, men da det ikke lykkedes hende efterfølgende at få en praktikplads, tog hun i stedet en butiksuddannelse, mens hendes børn var små og senere en kontoruddannelse. Marianne har blandt andet som butikschef hos Tiger og på kontor hos Post Danmark. Men selvom hun havde lagt leret på hylden, trak keramikken fortsat i hende. I 2003 flyttede Marianne fra Amager til Jystrup med sine to børn på 8 og 10 år. Her fik hun et job med at sælge brudekjoler, og hun meldte sig til et forløb med keramik med håbet om at skabe nye relationer. Marianne mødte her en keramikker, der drev et galleri i Ringsted og som inviterede hende til at blive en del af det kunstneriske fællesskab. Her var hun aktiv i 14-15 år.

I 2018-19 fik hun sammen med en anden kvinde mulighed for at overtage det tidligere mejeri i Jystrup og forvandle det til et kreativt værksted for keramikere, skulptører og billedkunstnere med dyb passion for det kreative.

Jeg var heldig at få en kæmpe skabsovn fra Jylland helt gratis. Eneste hurdle var, at man selv skulle hente den. Det hjalp min svigerinde mig med, og ovnen blev kørt direkte til værkstedet. Min søn, der er elektriker, har hjulpet med at sætte den i tiptop stand.

VIL IKKE LADE SIG DEFINERE AF SYGDOM

Selvom kroppen ikke altid vil lystre, hverdagens samtaler kan være udfordrende, og den lammende træthed er en fast følgesvend, har Marianne nægtet at lade det definere hende. Det vigtigste for hende er at bevare kontakten til mennesker. At isolere sig ville være livsforringende og skidt for hendes sprog. Og hun ved af erfaring, at hvis hun ikke bruger sproget, forsvinder det.

Jeg besluttede mig, i foråret da jeg lå på hospitalet, at jeg ikke vil lave om på mit liv. Jeg vil ikke bare være syg. Jeg vil leve og bruge min energi på det, der gør mig glad. Min mand er diabetiker, så vi spiser i forvejen sundt. Jeg går med hunden og dyrker motion. Mine ressourcer er begrænsede, min energi bliver hurtigt brugt op, men netop derfor insisterer jeg på at bruge min tid og energi på det, der gør mig glad, og som giver mig livskvalitet.

Nogle vil sige, at man passer bedst på sig selv ved at blive hjemme og tage det roligt. Men for Marianne betyder det at være social rigtig meget, og hun prioriterer at komme ud hver dag.

Hvis jeg bare går herhjemme og ikke får snakket, mister jeg evnen efter en uge til fjorten dage. Min afasi kommer frem igen. Så at være social hver dag er en del af min fastholdelsesgenoptræning. Derfor tager jeg hen i værkstedet. Det med at skulle tage stilling til et spørgsmål og tænke over, hvordan jeg skal svare og kunne navigere i en samtale, er rigtig god træning. Du kan sige, at når jeg møder mennesker, træner jeg mine sprogcentre og hukommelse, ligesom andre går i fitness for at styrke deres muskler.

FYSIOTERAPI FORKLÆDT SOM KREATIVITET

Hver dag arbejder hun med keramik og kunst i det lille værksted. Og her får hun ikke kun stimuleret sine sprogcentre. Drejeskiven og æltningen af ler træner også hendes svækkede motorik.

Jeg får faktisk trænet mit højre ben utrolig meget, uden at det er det, der er den primære mening med det. Når jeg sparker skiven, holder jeg balancen, og det styrker både benet og min kropsbevidsthed. Jeg får gået mange kilometer på den måde. Jeg mærker tydeligt forskel, hvis jeg ikke har været ved skiven i nogle dage. Benet bliver svagere. Det er jo lidt som fysioterapi forklædt som kreativitet. Så det keramiske arbejde har en hel masse sidegevinster, som holder mig i gang både fysisk og mentalt.

Blandt Mariannes yndlingsmotiver er hoveder, som hun støber. De dukker op igen og igen i hendes keramik – ofte skæve, fantasifulde og udtryksfulde. Hovederne bærer på lige dele alvor, sårbarhed, humor og mystik.

Jeg har lavet hoveder med kikkertøjne, møtrikker i tindingen og babyansigter med gevir. Det lyder måske skørt, men det giver mening for mig. Jeg kan udtrykke alt det, jeg ikke kan sige med ord. Keramikken er et sprog. Indimellem har mine lamme fingre deres egen vilje og laver nogle gange uventede ting. I stedet for at rette dem til, vælger jeg ofte at lade det være. Jeg får nogle kreative gaver på den måde.

DRØMMER OM AT FÅ DET KREATIVE IND I REHABILITERINGEN

Flere spørger, om hun vil holde kurser. Og nu er hun så småt begyndt at øve sig i at undervise én elev ad gangen. Dels fordi hun kun kan overskue én ad gangen, dels fordi der kun er 10 kvadratmeter rundt om drejeskiven.

Med afasi og let til udtrætning kræver det noget øvelse. Det kan for eksempel være, at jeg fortæller min prøvekannin-elev, at hvis jeg pludselig snøvler, skal jeg bare have et øjeblik. Men jeg vil virkelig gerne prøve at undervise. Indtil videre har jeg testet det på venner og familie og fået god feedback.

Hun drømmer om, at kommunen en dag tør bruge hende aktivt i rehabilitering af andre med hjerneskade.

Mit store ønske er, at man i det etablerede sundhedssystem tænkte det kreative endnu mere ind som et led i rehabiliteringen. Mens jeg selv var til genoptræning i Slagelse i 6 måneder, fik jeg udover fysisk og kognitiv genoptræning også mulighed for at være kreativ. Men tænk, hvis man kunne sende borgere ned i mit værksted og give dem mulighed for at opleve den samme glæde og udvikling, som jeg har fået. Jeg ved, hvad det vil sige at være ramt. Jeg ved, hvad det kræver at bygge sig selv op igen. Men først må jeg se, om jeg overhovedet kan blive god til at undervise. Jeg skal blive bedre til at forklare, hvad det er, man skal gøre. Jeg vil elske at åbne mit værksted og keramikken op for en ligestillet. Det ville være så dejligt at kunne give den gave og glæde, jeg har fået, videre. Det tror jeg kunne være en gave for alle parter. Som udgangspunkt skal vedkommende selvfølgelig have lyst til det. Det er ikke for alle. Men har man lyst, så gemmer der sig en masse livskvalitet i leret.

“BARE GØR DET!”

Marianne har ét råd til andre med hjerneskade.

Hvis man sidder og mærker en lyst til ler, selvom man er udfordret fysisk eller kognitivt, så bare gør det. Du behøver ikke to velfungerende hænder for at forme noget. Er du halvsidigt lammet, findes der pølseteknik og hjælpemidler. Lige meget hvilke udfordringer man har, findes der næsten altid en metode eller et værktøj, der kan give en hånd med, og hjælpe dig med at overkomme, at dele af kroppen ikke vil lystre. Det vigtigste er bare at komme i gang. Og husk – det er okay, hvis det ikke bliver perfekt. Det handler ikke om stor kunst, det handler om liv. Så selvom du har et hoved eller en hånd, der driller, så gør det alligevel. Man kan altid krølle ler sammen og starte forfra. Nogle gange er det også helt okay, at det ikke bliver til et kunstværk eller noget, der ligner noget. Vigtigst er bare at komme i gang og prøve.

Mariannes hjerneskade påvirker hende stadig hver eneste dag. Og blodpropperne i benet i foråret har ikke gjort livet nemmere.



Marianne drømmer om at give glæden ved keramikken videre til andre, der kæmper med lignende udfordringer. Som hun siger: “Det handler ikke om at skabe stor kunst, det handler om liv.”



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

FORUM FOR YNGRE RAMTE

Marianne har været med i front for at samle mennesker med hjerneskade. I 2007 stiftede hun sammen med Uffe Ravn Forum for Yngre Ramte (FYR), efter at de havde mødt hinanden under deres genoptræning på det, der i dag hedder CSU-Slagelse. Her blev de, sammen med andre deltagere, inspireret af tre engagerede undervisere til at oprette den fælles blog Hjernebloggen. Bloggen blev et vigtigt samlingspunkt og skabte forbindelser mellem mange yngre med senhjerneskade - forbindelser, der blev fundamentet for FYR. Det første møde blev holdt i Ringsted, hvor Marianne bor, og her deltog otte unge mennesker, der alle havde én ting til fælles: en hjerneskade og et ønske om fællesskab. Med oprettelsen af en Facebook-gruppe i 2010 voksede netværket, og FYR fik med tiden sine egne "skik og brug"-retningslinjer, inspireret af erfaringer og fællesskabsånd fra de tidlige dage på Hjernebloggen.

VÆRKSTEDET I JYSTRUP

Se Mariannes værker på Facebook: Jystrup Keramik og instagram: jystrup_mejeri og artbloggen

Med hænderne i ler former Marianne et liv, der stadig rummer mening, selvom blodpropper har givet flere udfordrende mén.

BEFRIENDE ÆLTNING OG ET NYT SPROG

En af udfordringerne er, at jeg ikke kan læse eller tyde skrift. Mit syn danser og flimrer. Og det tager mig en halv time hver morgen, bare at komme ud af sengen, fordi jeg skal sidde og kæmpe med de her støttestrømper. De er så grimme, jeg føler mig som en gammel kone, og jeg er allerede træt, før dagen overhovedet er begyndt. Det, der dog generer mig allermest ved min hjerneskade, er, hvor svært det er at gå i bad. Før gjorde jeg det hver morgen. Nu kan jeg kun klare det hver tredje dag, og ellers er det etagevask i bedste campingstil de andre dage. Når jeg tager et bad under bruseren, må jeg direkte ind og ligge bagefter, fordi så er jeg fuldstændig færdig. Det kan ødelægge hele min dag.

Så er det heldigt, at det ikke kun er det kreative, der spirer, når hun går i værkstedet. Det er også et vigtigt frirum.

Hvis mine værkstedskolleger og jeg brænder inde med ophobede aggressioner, så kan vi bare kaste os over at ælte 10 kilo ler. Når vi står og banker løs på leret, får vi luft. Bagefter er vi helt rolige igen. Der er noget utroligt befriende ved læræltning.

Keramik er blevet Mariannes sprog og måde at bearbejde tanker og oplevelser på. I keramikken har hun fundet en livsform, der kan holde det svære fra døren. Med hænderne i ler former hun, dag for dag, et liv, der stadig rummer mening.

Det er ikke besluttet en helingsproces, for jeg bliver nok aldrig meget bedre. Men det skaber et rum, hvor jeg kan udtrykke mig, selvom jeg har afasi og har ting, jeg kan have meget svært ved at forklare. Der er følelser, som ikke altid kan udtrykkes med ord, men så kan man udtrykke det med ler og maling. Det er terapi uden ord, og jeg tror faktisk, at jeg ville være gået i stykker uden keramikken. ■

Det handler om **liv** – ikke kun funktion

Når man har fået en hjerneskade, handler det ofte om at genvinde det tabte: tale, bevægelse, hukommelse, orienteringsevne – og mange andre funktioner. Det er vigtigt. Men det er ikke hele historien. For genoptræning handler ikke kun om funktion – det handler også om liv. Liv med mening, med glæde, med samvær. Og netop her spiller alternative og supplerende aktiviteter en afgørende rolle.

Jeg har talt med mange af vores medlemmer, som fortæller, hvordan musikterapi, kunstneriske aktiviteter, naturterapi eller meditation har åbnet nye døre. Ikke som mirakelkure – men som veje til ro, til kontakt med kroppen, til følelser og selvudtryk. Som én sagde: *“Jeg kunne ikke længere skrive sætninger – men jeg kunne stadig male mine følelser ud.”*

I kunstterapien er det ikke resultatet, men processen, der tæller. At få farver mellem hænderne, at forme noget med ler eller papir, at udtrykke det, man ikke kan sige med ord. Det aktiverer hjernen på en anden måde – og giver en følelse af mestring og identitet.

Musikterapi kan genåbne forbindelser i hjernen, styrke hukommelse, motorik og følelsesliv. Musik går uden om de ødelagte stier og skaber nye. Og det gør noget ved os, når vi mærker rytmen, synger med – eller bare lytter.

Andre finder ro og balance i naturterapi eller meditation. At være i naturen, mærke årstiderne, høre fuglene og vinden. Det er mere end hyggeligt – det er en vej til at regulere nervesystemet og finde psykisk ro. For mange giver naturen en pause fra præstation og krav – og plads til bare at være.

Vi hører også erfaringer med alternative behandlingsformer – akupunktur, zoneterapi, kranio-sakralterapi. Det er ikke altid, dokumentationen er stærk. Men oplevelsen af velvære, lindring og støtte i en ellers usikker hverdag skal vi tage alvorligt.

Pointen er: Der findes ikke kun én vej til at få det bedre – men mange. Den offentlige genoptræning og rehabilitering er nødvendig, men ofte begrænset i tid og metode. Derfor skal vi turde tale om det alternative. Det, der ikke nødvendigvis står i behandlingsvejledninger eller forløbsprogrammerne – men som mærkes i kroppen og i livet.

Vi skal skabe rum for, at mennesker med hjerneskade kan udfolde sig – ikke kun som patienter, men som hele mennesker med behov for at skabe, mærke, udtrykke og være i verden.

Og her har vi alle et ansvar.

Som menneske med en erhvervet hjerneskade kan du selv være nysgerrig og prøve noget nyt – måske med små skridt og gerne sammen med andre. Måske finder du noget, der gør din dag lidt lettere eller din verden lidt større.

Og som sundhedsprofessionel kan du være den, der siger: “Det her kunne du måske have glæde af” – og åbner døren til noget mere end det nødvendige.

For i det, der føles meningsfuldt, vokser også modet, håbet og livsgnisten.

Det er her, det hele starter – og livskvaliteten lever. For liv der reddes – skal også leves!

Med venlig hilsen

Morten Lorenzen

Direktør, Hjerneskadeforeningen

Næstformand, Hjerterådet

HJERNESKADEFORENINGENS AMBASSADØRER



Sanne
Salomonsen



Lone Hertz



Camilla
Pedersen

Frem – til siden – samle



Et liv med dans, blodpropper og ukuelig vilje

Solen bager, og temperaturen har sneget sig op på 25 grader denne juledag, hvor Hjerneskadeforeningen er på besøg hos ægteparret Jane og Stig Gullberg, der begge er aktive i foreningens lokalbestyrelse i Ringsted. Jane er i gang med at smøre barnebarnet ind i solcreme, og hendes mand Stig viser vej ind i det hyggelige rækkehus i Ølstykke.

Parret har siden 2013 iført glitrende pailletter og farvestrålende dansetøj deltaget i 189 danseturneringer i Danmark og udlandet. Det er blevet til hele 39 førstepladser. Men bag sejrene og scenelyset gemmer der sig en historie om sygdom, rehabilitering og fighterånd, der fortjener endnu større applaus.

Jane, der i dag er 70 år, har overlevet flere blodpropper, en operation i hjertet og kæmper fortsat med kognitive udfordringer og lammelser. Hun og Stig er levende beviser på, at når livet tager en voldsom drejning, kan man, hvis man danser med, komme tilbage på sporet.

Vi slår os ned omkring det ovale Piet Hein-bord med stole i alverdens farver og drikker weinschorle, mens ægteparret gavmildt deler ud af deres livshistorie under gensidig drilleri, der vidner om et langt levet liv sammen i medgang og modgang. Først slår de fast, at deres liv siden november sidste år har været noget anderledes, fordi de begge er stødt på andre sygdomme. Stig kæmper med en mavebakterie, lægerne refererer til som "dødsbakterien". Han venter på en transplantation, hvor tarmfloraen udskiftes fuldstændigt. Og Jane dør med balancen og hørelsen, efter trommehinden sprang. Mod deres vilje er parrets udenlandsturneringer derfor sat på pause. Dansen har ellers været en fast bestanddel af ægteskabet siden 2013, samme år som Jane fik blodpropperne.



I flere år slap Jane og Stig afsted med, at hendes arm lå passivt over hans, når de dansede, for hun kunne ikke selv løfte den. Armen kunne hun ikke styre, men fordi Stig lagde den uset på plads, bemærkede ingen det.

Da jeg fik mine blodpropper i 2013, var vi lige begyndt at danse. Jeg havde tryglet Stig i 35 år, om han ikke nok ville danse, men det ville han ikke, for han var altid klistret til sin cykelsadel og kørte konkurrenceløb. Men endelig havde jeg lokket ham til det i 2013. Jeg har selv danset som barn fra 3-14 år. Stig var simpelthen håbløs i starten. Han så elendig ud, når han dansede, og det var en pine. Han hørte overhovedet ikke efter læreren, og han flyttede ikke det ene ben efter det andet. Det var op ad bakke fra start til slut, og jeg endte med at sige, at jeg syntes, vi skulle stoppe efter bare en sæson.

Men da parret sad til sæsonafslutningsfesten, slog Stig fast, at nu skulle de rigtig til at danse. Han ville med på klubtur til Tyskland og turnere.

Det her var før, jeg blev syg. Det, man skal forstå, er, at alt hvad der hedder konkurrence, så gider Stig godt. Det var så slet ikke mig, men vi fortsatte med at danse, og Stig hørte pludselig efter og gjorde, som læreren sagde. Og så gik det faktisk meget godt.

Stig forklarer:

For at danse DM skal man have danset tre ranglister, og den 7/9 2013, kun ni måneder efter vi var startet, var vi i Køge i Ravensborghallen til konkurrence nummer tre.

Jane fortsætter fortællingen:

Det var så også den dag, jeg fik min blodprop midt på dansegulvet. Selv opdagede jeg ikke noget med det samme. Men efter dansen, mens jeg var på vej ned langs konkurrencegulvet, blev min arm pludselig usynlig, men jeg kunne se min hånd. Jeg kan huske, at jeg tænkte: Det er lige godt utroligt, at hånden kan bevæge sig, uden at armen er der. Hvis ikke jeg netop var ramt i hjernen, havde jeg vidst, at det var en neglect, og det eneste rigtige at gøre ville have været at skynde sig at tage på hospitalet. Men det gjorde jeg ikke.

Parret blev som vindere kaldt til æresdans, som de selv måtte vælge. Stig havde på det tidspunkt godt bemærket, at der var noget galt med Jane. Så da Jane foreslog quickstep, sagde Stig straks nej og hviskede, at det skulle være en kort dans, hvorefter de dansede én runde, mens Jane stadig ikke kunne se sin arm. Ved kagebordet blev Jane først usædvanligt tørstig og derefter usigeligt træt. Da hun lagde sig ned, besluttede Stig at tage på skadestuen på Køge Hospital.

Det kan jeg huske. Jeg sad i mit dansetøj over for en læge. Jeg kan huske, at jeg sagde til ham, at nu var det væk, for nu kunne jeg se min arm igen. Men han var ikke klar til at sende mig hjem, så jeg blev sendt videre. Senere kunne vi læse i min journal, at mit blodtryk havde været helt vildt højt – 260 over 65. Så slap man ikke lige patienten fri.

Jane blev efter et par timer i en seng på hospitalsgangen sendt til Glostrup efter en diskussion mellem hospitalerne om transportbetaling. Her følte hun sig alene og forladt, men hun overlevede natten. Dagen efter skulle hun til morgenmad, men hun spiste ikke noget. Da hun ville gå på toilettet, mindede Stig hende om, at hun ikke måtte låse døren. Det gjorde hun alligevel af ren vane og faldt om med endnu en blodprop. Stig fandt hende på gulvet og kunne se, at den var helt gal. Derpå gik det stærkt. Jane blev kørt til Bispebjerg Hospital, kom i trombolyselbehandling og fik efterfølgende tilbudt at være med i et internationalt forsøg med ultralyd. Stig ville takke ja på Janes vegne, men overlægen påpegede, at Jane selv skulle sige ja.

Man kunne ikke forstå, hvad jeg sagde. Jeg var helt lammet i venstre side, og ansigtet hang. Men jeg kom med i forsøget og fik straks den første behandling, fordi det netop gjaldt om at få ultralyden højest nogle få timer efter blodprop-pen. Senere hen i 2014 fik jeg ondt i hjertet og blev henvist til hjerteafdelingen, hvor de opdagede, at jeg havde et hul mellem højre og venstre forkammer. Efter det blev lavet, måtte jeg stoppe med at være med i forsøget.

Stig tilføjer:

Du fik en blodprop mere anden juledag i 2014, og det er efter den, at du fik lavet hullet i hjertet. Hjertelægen mente, der var en sammenhæng mellem hullet og blodpropperne.

Tilbage i 2013 kommer Jane sig hurtigere end forventet trods det, at hun er lam i hele venstre side. Blot en uge efter indlæggelsen, valsede hun ud af hospitalet.



Jane og Stig skulle have stået øverst på skamlen, efter de blev Danmarks mestre 2015. Men Jane kunne ikke komme derop, og derfor står vinderparret sammen med de øvrige deltagere på gulvet.



Parret samler på sejre i dansen, men det har ikke altid ligget i kortene. For Stig sværgede til at konkurrere på sin cykel, og først i 2013 tog han sine første håbløse dansetrin. Alligevel viser billedet her danmarksmestrene 2014: Jane og Stig Gullberg.

Jeg er uddannet special lærer og har været med til at starte STU op, som er en treårig ungdomsuddannelse for unge med særlige behov. I den anledning havde jeg også arbejdet med unge i alderen 17-25 med hjerneskader og havde sat jeg mig ind i, hvordan får man skadet hjerner til at genlære noget. Det fik jeg glæde af under min egen genoptræning. Fordi jeg ikke kunne bruge hele venstre side, kunne jeg ikke gå, men jeg vidste fra min faglige baggrund at en genvej til tabte kompetencer kan være at bruge ting, man har på rygraden. I mit tilfælde dansen. Så jeg foreslog fysioterapeuten at i stedet for at øve sig i at gå, kunne jeg prøve nogle valsetrin.

Tilbage i 2013 kom Jane sig hurtigere end forventet, trods det at hun var lam i hele venstre side. Blot en uge efter indlæggelsen valsede hun ud af hospitalet.

Fysioterapeuten grinede og sagde, at hun ikke kunne danse. "Bare gør som jeg siger," beordrede jeg hende. Hun var så klog, at hun gjorde det modsatte af, hvad jeg sagde, og gik baglæns, til siden og samlede. På den måde blev hun min talerstol. Det så så fint ud, at det endte med, at al gangtræning jeg fik, var valsetrin. Det foregik ude på gangene, og jeg fik min gang så hurtigt tilbage, at lægerne aldrig havde set noget lignende. Jeg kan huske, da jeg blev udskrevet, at de tog opstilling på gangen, og jeg grinede, mens jeg – måske som den første blodproppatient nogensinde – valsede frem, til siden og samlede ud af hospitalet.

Jane tilføjer med et smil, at hun måske også blev udskrevet så hurtigt, fordi hun var en af verdens nemmeste patienter.

Jeg – ramt i hovedet og ikke helt fornuftigt tænkende – syntes jo, at jeg havde langt vigtigere ting at foretage mig end at ligge der. Dagen efter jeg blev udskrevet, ville jeg danse, for Stig og jeg havde travlt – vi skulle jo til DM i oktober! I dag kan jeg selvfølgelig godt se, at jeg var helt gak. Jeg kunne jo ingenting. Jeg kunne blandt andet ikke selv finde ud af at gå i bad, fordi jeg ikke kunne finde hoved eller hale i rækkefølgen: vand, sæbe, vand.

Jane vidste også qua sit arbejde med hjerneskadede, at hurtig og målrettet genoptræning var afgørende. Høje Taastrup Kommunes nyansatte hjerneskadekoordinator prøvede at sende Jane på et ældrecenter, men Jane insisterede på at komme til Center for Hjerneskade på Amager. Her fik hun skåret alt overflødig væk.

Jeg havde ikke tid til voodoo-øvelser. Mit fokus var at gøre noget ved min hukommelse og tale samt få gang i armen og i benet. Jeg havde tre måneder derude, og de havde en rigtig god fysioterapiafdeling, som kunne konstatere, at jeg havde 35 % forskel i styrke mellem højre og venstre arm. Det opdagede jeg selv ved, at jeg ikke kunne danse.

Jane beder Stig om at rejse sig og indtage danseposition, så hun kan demonstrere, at hun ikke selv kunne løfte armen op og lægge den på Stigs.

Stig hjalp min arm op på sin arm, hvor min så bare lå passivt, hvor den skulle, men uden at jeg overhovedet selv havde styr på den. Sådan dansede vi turneringer i lang tid.

Stig istemmer:

Ja, i flere år lavede vi det stunt, uden at nogen bemærkede det eller gav os minuspoint. Jane havde også mistet sin stedsans og kunne slet ikke finde rundt uden for hjemmets fire vægge. Heldigvis var det herren, der styrede på gulvet, så Jane skulle bare følge mig.

Blot en måned efter blodproppen vandt Stig og Jane DM i standard, latin og kombi – alle tre discipliner – i oktober og november 2013.

Det man skal tænke på, er, at når vi trænede, dansede vi højst 30-40 minutter – så kunne Jane ikke mere. Men til konkurrencer dansede man kun halvandet minut ad gangen. Så der var vi maks. på gulvet i seks minutter ad gangen.

Med parrets konkurrencementalitet intakt og Janes ukuelighed søgte de mod Tyskland, hvor turneringerne var flere og større. Det skabte nye udfordringer, for Jane kunne ikke tåle at være sammen med for mange mennesker ad gangen eller klæde om i et rum med en masse andre. Hun havde brug for ro og rutiner. Løsningen blev at tage campingvognen med til turneringerne.

Det skulle helst være sådan, at når jeg stod op om morgenen, foregik alt på samme måde. Vaner og rutiner var vigtige. Her var campingvognen et helle. Jeg kunne blive i den, mens Stig sørgede for alt andet. Han hentede vores nummer, og så kom han og hentede mig, når vi skulle varme op. Han tog mig med tilbage bagefter, og når vi så skulle på, kom han og hentede mig igen og hjalp mig atter tilbage til vognen. Sådan gjorde vi i mange år, når vi var til turnering.

Det havde været en rød tråd i Janes sygdomsforløb, at hun ikke så problemer, kun muligheder eller udfordringer, der var til at løse. Det samme gjorde sig gældende, da hendes arbejdsmuligheder skulle besluttet. Jane ville tilbage i job. Men systemet ville noget andet.

Stig husker:

Du havde to mål. Det ene var, at du gerne ville danse og blive bedre – især nu hvor vi endelig, efter 35 år, var kommet i gang – og så ville du gerne tilbage på arbejdsmarkedet.

Jane fortsætter:

Ja, det ville jeg. Men det kom jeg aldrig. Jeg var godt klar over, at jeg nok ikke skulle tilbage i et fuldtidsjob, men jeg troede på det tidspunkt, at jeg skulle tilbage og arbejde med unge mennesker igen hos STU. At jeg ikke skulle det, var jeg længe om at fatte.

Da Jane endelig indså, at hun ikke kunne vende tilbage som underviser, fik hun den idé, at hun skulle have et fleksjob som kassedame. Den idé fremlagde hun på mødet med kommunen, hvor hendes fremtid på arbejdsmarkedet skulle afgøres. Til stede var hun selv, Stig, jobkonsulenten, lægekonsulenten, hjerneskadekoordinatoren og revalideringsholdet.

Jeg kan huske, at jeg svarede meget klogt, at jeg da godt var klar over, at jeg ikke skulle tilbage og undervise. For den var lidt gak i hovedet, men jeg havde altid godt kunnet tænke mig at blive kassedame. Så det var det, jeg skulle. De reagerede ikke, men gloede bare. Men så prøvede de at forklare mig, at et job som kassedame var meget stressende, og at der var mange mennesker. Og jeg kan huske, at jeg sagde: Nej, jeg skal jo arbejde i Irma, og de har ikke ret mange kunder, så det er lige noget for mig. Jeg tror, jeg var til grin for hele forsamlingen.

Stig griner og siger:

Ja, du forklarede dem, at det ikke var i Netto, men selvfølgelig i Irma.

Det grinede de lidt af – at jeg ikke var bevidst om min situation. Jeg vidste godt, at jeg ikke kunne bruge min uddannelse som speciallærer, så langt så godt for min selverkendelse. Men i mit hoved tænkte jeg: Jeg har også en uddannelse hos Post Danmark, så jeg kan slå tal ind på en regnemaskine hurtigere, end nogen kan nå at tænke. Det brugte jeg som argument, kan jeg huske – at jeg hurtigt ville kunne ekspedere kunderne i Irma, fordi jeg var hurtig på en lommeregner. Jeg var løsningsorienteret.

Men realiteterne var nogle andre. Og efter at jobkonsulenten havde forklaret Jane, at et fleksjob ville kræve et forløb hos ham, hvor hun skulle skrive ansøgninger, blev håbet slukket hos Jane. Hun kunne hverken læse mere end en linje eller forstå det samlede indhold af en tekst.

Stig husker:

De fik så endelig sagt sandheden til dig. De kunne ikke tilbyde dig et fleksjob, men de kunne tilbyde dig førtidspension.

Og Jane fortsætter mindet:

Dér brød jeg sammen. For jeg ville i arbejde. I dag vil jeg sige, at dengang kunne jeg ikke en tiendedel af, hvad jeg kan i dag. Og var jeg endt i Irma, havde jeg måske kun kunnet klare fem minutter ved kassen. Set i bakspejlet var det den rigtige beslutning, men det havde været en proces at acceptere. Og det var kun den rigtige beslutning, fordi jeg havde min helt store hobby – dansen. For havde jeg ikke haft dansen, så havde jeg ikke siddet her og været så frisk, som jeg er i dag.



Stig, der dengang var ansat i hæren skulle stoppe som 60-årig i 2015.

Han måtte passe mig, fra jeg kom hjem fra genoptræning. Jeg kunne ikke være alene hjemme. Så han tog mig med rundt, når han lukkede infirmerier i hele landet. Når vi kom på hotellet, introducerede han os: "Det er Stig Gullberg, og det er min kone, og hun skal med op. Hvis I ser hende uden for værelset, så kan hun ikke finde tilbage."

Stig smiler og siger:

Du måtte godt gå ud. Jeg vidste bare også, at du ikke ville kunne finde vej tilbage.

Jeg huskede en dag, hvor jeg listede mig ned i en butik. Jeg så noget tøj og tænkte: Det skal jeg have. Men jeg kunne ikke huske, hvordan man gjorde. En kvinde spurgte, om hun skulle hjælpe mig. Hun måtte forklare mig alt. Det var min første shoppetur efter blodproppen. Jeg kom hjem med noget meget dyrt tøj.

For Jane blev dansen det, der holdt hende oppe - fysisk, mentalt og socialt. På et tidspunkt i 2017 fik parret fornøjelsen af at videregive glæden ved dans. Sammen tog de ud på plejehjem, hvor de dansede med demente beboere - et forløb arrangeret af deres danseklub, som hed Erindringsdans.

Det var helt fantastisk. Når vi ankom, sad de helt passive. Når vi begyndte at danse, kom livet tilbage i øjnene. Det var livsbekræftende.

Spørger man Jane om at indfange i et eller to ord, hvad dansen har givet hende, er svaret:

Dansen har givet mig livsmod - og balance. Når du har haft lammelser, er det vigtigste at finde balancen igen. Det har dansen givet mig.

Under corona dansede parret i fælleshuset i deres rækkehus. De havde netop valgt boligen på grund af den mulighed. Men fordi de dansede mindre, mistede Jane igen noget af mobiliteten i armen. For et år siden var Jane på hospitalet, fordi hun pludselig ikke kunne løfte armen, så højt som hun plejede. Det føltes, som om armen gik mere og mere i stykker, så på hospitalet til tjek troede lægerne, hun havde haft en blodprop mere.

Det havde jeg ikke. Men neurologen forklarede mig, at bliver man syg - uanset med hvad - så kan man opleve, at ens symptomer kommer tilbage. Så nu danser vi hver dag alt det, vi kan, selvom vi må tage højde for, at Stig ikke har så mange kræfter, og jeg har hul på trommehinden. Her lærte jeg, at bevægelse var så vigtig for hele min krop - og for at jeg ikke skulle opleve et tilbagefald. Det er dansen, der holder mig oppe. Det er min medicin og heldigvis en medicin, jeg kan lide at tage.

Jane ville ønske, at alle med hjerneskade kunne få samme mulighed for at opleve, hvad dans kan.

I Ringsted laver vi arrangementer, og der er dans i Spanien. Men man skal huske dem i kørestol. Der findes dans for dem også, og de har måske endnu mere brug for det end os andre.

I dag kan Jane indimellem ærgre sig over, at al hendes fokus har ligget på dansen, fordi hun dermed ikke har forsøgt at genoptræne andre mistede kompetencer.

Dansen havde gjort mig meget godt, men den er også skyld i, at der er nogle ting, jeg ikke har fået genoptrænet. Det er ærgerligt – jeg kan stadig ikke bruge en computer. Det er simpelthen kikset. Jeg kan ikke ringe til fremmede. Jeg bliver dårlig af nye steder. Jeg kan ikke læse en hel side. Jeg kan ikke engelsk eller tysk mere. Og det ærgrer mig mest, at jeg ikke har fået genoptrænet at læse.

Jane får også tit idéer, hvor hun glemmer, hvad hun egentlig kan. Som dengang parret var i Spanien tæt på Sierra Nevada, hvor Jane fik idéen om at tage op og stå på ski. De tog stoleliften op, og så gik Jane i sort. For hun anede ikke, hvordan man stod af.

På et krydstogt, hvor Stig blev syg, blev det også tydeligt, hvor meget Jane stadig kæmper med det kognitive.

Jeg kunne ikke finde rundt. Jeg kunne ikke tage beslutninger. Og jeg kunne ikke læse en eneste besked. Det var virkelig dumt.

Alligevel fortryder hverken Jane eller Stig, at dansen har fået den fulde opmærksomhed. Dansen har nemlig også haft den funktion, at den har holdt parret sammen.

Hvis ikke jeg havde haft dansen, så havde jeg ikke været så sjov at være i nærheden af, slår Jane fast.

Og Stig istemmer:

Vi har danset op til 40 turneringer om året, været væk op mod 180 dage. Vi har altid været konkurrencefolk. Det har båret os gennem de mange udfordringer. Hvis jeg skal være helt ærlig, så tror jeg ikke, vores ægteskab havde holdt uden dansen.

Hvortil Jane svarer nej uden tøven. Beviserne på det 40 år lange ægteskab og sejrene findes i ægteparrets garage. Her hænger de mange medaljer, her står pokalerne, og som en slags wall of fame er garagevæggene klistret til med levet liv – såsom avisudklip fra Stigs cykelløb, fotos af børnene (også på cykler) samt billeder af Stig og Jane i glitrende dansetøj til medaljeoverrækkelser. Jane kigger på et og siger:

Man kan se det i mine øjne, at jeg slet ikke er til stede. Jeg kan huske, at jeg ikke kunne gå op på podiet i flere år. Se her på det her billede, der står vi forneden. Vi har vundet, men man kan næsten ikke se os.

Jane og Stig Gullberg er et par, der – uden at det lyder klichéfyldt – kan sige helhjertet, at livet ikke altid er en dans på roser, men at de takket være dansen står stærkere sammen end nogensinde. Det er dansen, der stadig gør forskellen – især på de dårlige dage.

Det, der generer mig mest i dag, er trætheden. Og trætheden er størst de dage, jeg ikke danser. Jeg får energi af det.

Stig nikker og siger:

Det gør vi begge. Når vi har bevæget os, er vi mere friske.

At kunne holde sig oprejst, finde fodfæste, svinge en arm med rytme, er ikke bare teknik. Det er frihed for parret. Det er troen på, at de stadig kan vinde og stadig kan lære nyt. Jane har, som tidligere nævnt, et stærkt ønske om, at andre med hjerneskade får samme mulighed. Det handler ikke om, hvilken type dans – det handler om at komme i gang. Hun nævner linedance, squaredance, hvad som helst. Selv opsøger hun og Stig nye former og nye steder, som når de hele sommeren danser gratis i Fælledparken og prøver kræfter med andre stilarter end de fem programmer, de kender fra turneringerne.

Man skal turde udfordre hjernen. Husk bevægelse holder alt i gang inklusiv kærligheden. ■

Stig

Jane

Ifølge naturterapeut og nordisk skovbadsguide Tine Kaalund kan naturen vise os vej til ro, balance og selvforbindelse. Når mennesker skal genfinde fodfæstet efter at være ramt fysisk, psykisk eller mentalt, kan de med fordel bruge naturen som både fysisk og terapeutisk træningsrum.



Roden til alt godt er i naturen

I de senere år er en ny gren inden for terapi og behandling begyndt at spire i Danmark. Uddannelsessteder som Natur Refugium, ViNatur og Human Education Group tilbyder forløb, hvor man kan blive naturterapeut eller skovbadsguide. Der er dog stadig et stykke vej, før sådanne begreber for alvor slår rødder og vinder indpas i sundhedssektoren såvel som i den brede offentlighed.

Tine Kaalund er autoriseret fysioterapeut og certificeret kliniker i psykosomatisk og psykiatrisk fysioterapi. I 2018 tog hun uddannelsen som naturterapeut, og i 2024 fulgte hun op med en uddannelse som skovbadsguide. Hun drømmer om en fremtid, hvor læger og sagsbehandlere kan henvise til naturterapi på linje med fysioterapi eller psykologsamtaler – som man kan i for eksempel Finland, England og Japan. Hvor skovbad ikke er en luksus eller noget eksotisk, men en naturlig del af et sundhedsforløb.

Ganske enkelt fordi hun – både på egen krop og på sine skovbads- hold – gang på gang oplever, at naturen på en dybt virkningsfuld måde skaber forbindelse mellem krop og sind. Selvom hun i sit arbejdsliv primært har hjulpet mennesker med stressbelastning, udbrændthed, PTSD og øvrig overbelastning, og endnu ikke har arbejdet meget specifikt med mennesker med erhvervet hjerneskade, er hun ikke i tvivl: Også mennesker med hjerneskade vil kunne finde ny ro og livsmod i skovens rum.



Tine har altid foretrukket naturen, når noget har været svært eller skulle falde på plads. I skoven åbnes sanserne, og man kan bare være – uden krav og forventninger.

Det moderne menneske har aflært at lytte til kroppen. Vi lever et liv, hvor vi er alt for meget oppe i vores hoveder – hvor vi reflekterer, analyserer og forsøger at tænke os til løsninger. Vi tror, at tanker er mere værd end sansninger. Det er en kæmpe fejl. Naturen giver os et sprog for det, vi ikke kan sætte ord på. Den inviterer os til at sænke tempoet, trække vejret dybt – og lytte. Ikke til tankerne. Men til det stille understrøm af fornemmelser, rytmer og signaler, der kommer indefra. Hvad mærker jeg egentlig lige nu? Hvad er det, min krop forsøger at fortælle mig – og tør jeg høre efter?

For mennesker med hjerneskade kan netop det øjeblik – hvor man stopper op og mærker – være begyndelsen på en ny fortælling om sig selv.

KROPPEN OG NATUREN VED, HVAD DE GØR

Pointen er, at man ikke kan tænke sig ud af stress. Men i naturen kan man give kroppen adgang til det parasympatiske nervesystem – det stille indre gear, hvor ro og restitution opstår. Det sker ikke gennem kontrol, men gennem overgivelse. Gennem tillid til, at kroppen og naturen ved, hvad de gør.

Naturen har en særlig evne til at berolige nervesystemet. Her er der intet, man skal leve op til. Ingen præstation. Kun sanser, nærvær og et langsomt fodfæste. Når vi går ud i naturen – uden hast, uden mål, men med åben opmærksomhed – bliver vi guidet ud af hovedet og ned i kroppen. Noget så enkelt som at stå med bare tæer i græsset kan gøre en forskel. Når vi mærker jorden under fødderne, sænker skuldrene sig. Når kroppen finder ro, følger sindet efter. For mange – især dem med stress eller kognitive belastninger – føles det som en lettelse at træde ind i denne ro. For andre føles det uvant, næsten provokerende. Stilheden kan gøre dem rastløse, som om den rører ved noget for længe glemt. Vi er blevet så vant til konstant stimulation, at det kan føles skræmmende at sætte farten ned.

BRUGTE ALLEREDE NATUREN SOM BARN

Tine selv fandt hjem i naturterapien allerede som barn, længe før hun vidste, det havde et navn. Som barn foretrak hun naturen, hvis forældrene var dumme, eller det føltes svært i skolen. Så søgte hun automatisk ud, når noget skulle falde på plads indeni, og hun fandt ro mellem træer, sten og lysninger. Uden at vide det var hun i fuld gang med at bruge naturen som terapeutisk rum. I dag når Tine går ud, er hendes mand holdt op med at spørge, hvor langt hun har gået. For ofte har hun kun været 500 meter hjemmefra, selvom hun måske har været væk i to timer.

Som barn valgte jeg instinktivt forskellige steder i naturen, alt efter hvad jeg havde brug for. Et sted at tænke. Et sted at hvile. Et sted at føle. Jeg forstod det ikke dengang, men jeg brugte naturen som en slags medspiller i mit følelsesliv.

Senere i livet, som beskæftigelsesmentor og med mange års arbejde i psykiatrien, blev naturen ved med at trække. Tine oplevede, hvordan samtaler med klienter ændrede karakter, når de blev flyttet udenfor. Tempoet faldt, og mennesker åbnede sig på en anden måde. Det føltes rigtigt, uden at hun kunne forklare hvorfor. Forklaringen kom først i 2018, da hun – efter at være blevet fyret sammen med sit team – valgte at bruge fratrædelsesordningen på en uddannelse hos ViNatur, en dansk udbyder af naturterapi og skovbad.

Det var den største gave. Endelig fik jeg teori og begreber sat på noget, jeg allerede havde fornemmet og gjort i årevis. Det, jeg havde mærket på min egen krop, havde faktisk et navn: naturterapi. Under corona, hvor epidemien tvang behandlere og terapeuter til at flytte sessionerne udenfor, tror jeg, mange oplevede, hvad det gav at være ude. Efterfølgende har mange valgt at fortsætte med at træne udendørs. Der er stadig lang vej til, at folk synes, det er en god idé aktivt at vælge at bruge naturens helende kræfter. Alligevel håber jeg, at skovbad og naturterapi kan blive en fast del af det etablerede sundhedssystem, så det er en behandling, man kan tilbyde på lige fod med andre tiltag til borgere med fysiske, kognitive eller psykiske mén. Os, der tilbyder hold og forløb, er så småt i gang med en stille revolution inden for behandlerområdet – og det bliver spændende at se, om vi kan slå rødder.

Tine ser naturterapi og skovbad som et meningsfuldt supplement til de mange gode tilbud, der allerede findes i det etablerede sundhedssystem. Hun oplever, at den stille, sansende tilgang, hvor kroppen får lov til at vise vej, kan noget særligt. I en hverdag, hvor vi ofte løser problemer med hovedet først, kan det være værdifuldt også at lytte til kroppens signaler. Her skaber naturterapien et ordløst rum uden krav og forventninger, hvor man kan være til stede i det tempo, kroppen og nervesystemet kan følge med i. Et rum, hvor sanserne træder i forgrunden, og hvor der gives plads til at mærke sig selv, særligt for mennesker med hjerneskader eller psykiske udfordringer.

Selv når vi prøver at slappe af, prøver vi at gøre det rigtigt. Vi tracker vores søvn, vores skridt, vores løb, vores meditation. Det er sundt at lufte hunden, bevares, men ofte sker det med telefonen i hånden og på hundens præmisser. I naturterapi skal du derimod ikke præstere noget. Du skal ikke engang lykkes. Jeg ser stor værdi i den somatiske fysioterapi. Den hjælper mange og spiller en vigtig rolle i genoptræning. Min pointe er ikke at erstatte den, men at supplere den. Genoptræning kan nemt komme til udelukkende at handle om at præstere sig tilbage til livet. Men for mennesker med hjerneskader eller andre problematikker kan det være en lettelse at træde ind i et rum, hvor man ikke skal noget, men bare være. For naturen stiller ingen krav. Den giver dig lov til at være i dit eget tempo og med det, du kommer med. Der er højt til himlen.

At være i nuet er ikke bare noget, man er - det er noget, man øver sig i. Ifølge Tine er det en kompetence, vi som samfund bør tillægge større værdi. Hun møder ofte mennesker, som har svært ved at navigere i arbejdsliv, familie og stress. Når de får mulighed for at være i naturen uden formål, finder de hjem. De får øje på sig selv igen. De mærker, at de er mere end deres symptomer, skavanker og sygdomme.

Vi har talt om "bløde værdier" i mange år, som om de er mindre vigtige. Men evnen til at være nærværende med sig selv og med andre er en hård nødvendighed i et samfund præget af hast og ydre krav. For mig er det logisk, at når kroppen spænder op, påvirker det vores tanker. Og når vores tanker kører i ring, reagerer kroppen. Det mærker vi i ansigtet, i brystet, i skuldrene: spændinger, uro, søvnløshed, hovedpine. Kroppen sender os beskeder, vi ofte overhører. Husk, at stress ikke er en sygdom, men kroppens måde at råbe højt om én eller flere belastninger – fysiske eller psykiske. Vi har fra barnsben lært at fraspalte kroppen. Og vi har indrettet os, som om den var en maskine, der bare skulle fragte os fra A til B. Hvis noget går galt, må den repareres som en bil. I mine fysioterapifagblade begynder der nu, langt om længe, at dukke artikler op, som peger på behovet for at inddrage den kognitive dimension i fysioterapien. Men det er stadig nyt – og usædvanligt – for mange.

AR I SINDET KAN BLOKERE FYSIKKEN

Tine husker, hvordan hun i sit arbejdsliv med genoptræning af ældre med hoftebrud opdagede, at ar i sindet kunne blokere fremgang i fysikken. De ældre var efter fald og lignende ofte bange for at stole på deres krop igen.

Vi kunne blive ved med at øve gangfunktion, men først da vi fik ro på nervesystemet og arbejdede med angsten, skete der reelt noget med de fysiske øvelser. For mig var det en helt naturlig tilgang i genoptræningen at mestre angsten først.

Efter kun et år som fysioterapeut trak koblingen mellem krop og sind så meget i Tine, at hun tog en videreuddannelse i psykosomatisk og psykiatrisk fysioterapi.

Jeg plejer at sige, at du ikke skal komme til mig med en dårlig ryg, for så får du dårlig behandling. Jeg kan nok lokalisere, hvor ryggen sidder. Men jeg er rykket alt for meget over i krop-sind- og psyke-sammenhænge. Vi skal holde op med at forsøge at adskille krop og psyke. Vores fysiske tilstand påvirker vores mentale tilstand – og omvendt. Den erkendelse har fulgt mig hele vejen i mit virke, og i mit arbejdsliv har jeg bevæget mig i krydsfeltet mellem psyke, adfærd og fysiologi – i psykiatrien, i beskæftigelsesområdet og nu i naturterapien.

SKOVBADNING - EN SANSELIG OPLEVELSE

I Tines naturterapeutiske værktøjskasse findes der det, der hedder skovbad. Tine møder naturligt modstand, når hun fortæller folk, at hun guider mennesker i skovbad. Dels lyder det lidt højtflyvende, dels tror folk automatisk, at man plasker rundt i skovsøer.

Skovbad er et mærkeligt ord, men det er direkte oversat fra det japanske shinrin-yoku. Desværre kan ordet virke misvisende. Skovbadning har intet med badning som sådan at gøre, men handler i sit udgangspunkt om at bevæge sig i en skov – i naturen – hvor man bader i skovens atmosfære og sanseindtryk såsom dufte, lys, lyde og berøringer fra omgivelserne. Det er udelukkende en sanselig oplevelse, hvor kroppen får lov til at falde til ro, og nervesystemet kan skifte fra alarmberedskab til hviletilstand. Et guidet skovbad hjælper dig med at åbne dine sanser og aktivere et roligt sind.

Selv når folk møder op til Tines guidede skovbade, hersker der ofte stadig forbehold og modstand – som om deltagerne skal huske noget, de har glemt. Hvorfor skal de mærke kroppen? Er det ikke bare følelser og sansninger, som ikke kan måles? Men netop det, at man ikke kan måle det hele, er pointen. Kropslige sansninger er lige så valide som tanker. Ifølge Tine har vi blot glemt at lytte ordentligt efter. De fleste af os kender godt til kroppens advarselssignaler, når den prøver at fortælle os, at vi er på vej i den forkerte retning. Det kan være, vi får ondt i maven eller hovedet, at den gode søvn udebliver, eller at indre uro rumsterer. Men de fleste kender nok også til at overhøre signalerne.

På skovbadholdene skal vi ofte lige forbi en diskussion om, hvorfor kropssansninger og følelser er lige så vigtige og rigtige som noget, der kan tænkes, måles og vejes. Mange møder op første gang og mener, at tanker er mere korrekte, rationelle og sande end sansninger og følelser. I skoven lærer vi at parkere analyseapparatet og være til stede med nærvær og sansning. Vi opdager, hvor lidt vi egentlig registrerer i hverdagen – at vi ikke engang mærker underlaget under fødderne, når vi går. Men når vi gør det, og når vi bliver dér, begynder balancen at vende tilbage. Netop derfor kan naturen noget, som behandlingssystemet endnu ikke helt har fundet rum til: Den giver os mulighed for at mærke os selv igen – ikke med hovedet først, men fra fødderne og op. Når vi får styr på at stå godt på fødderne, får vi fod på roen. Mange vil spørge: Hvordan skal det mærkes? Men det er ikke et hvordan. Det er bare, at du kan mærke det. Mærk det – og få ro i kroppen. Det er utroligt simpelt, men meget effektivt. Når du mærker stabilt underlag, forsvinder spændingerne i kroppen, og balancen genvindes. Når du lader tyngden være i fødderne, kan spændingen i skuldrene slippe. Som bonus får vi mere ro på sindet. Kroppen har de ressourcer, at den kan guide dig – hvis du giver den lov til at vise dig, om du er på vej i en god retning eller ej.

HVAD KAN SKOVBADE GIVE Mennesker med hjerneskade?

Alt afhænger af, hvor hårdt ramt man er. Ved lettere kognitive og psykiske følgevirkninger kan skovbade give:

- En ny oplevelse af ro
- Mulighed for at mærke, hvad kroppen stadig kan
- Trygge rammer for at turde bevæge sig ud
- Styrket balance- og stillingssans gennem ujævnt terræn
- Indre spejling og erkendelse via naturens processer.

HVAD KAN DU SELV GØRE?

Hvis du eller en pårørende har en hjerneskade og overvejer enten naturterapi eller skovbad som en vej til mere ro og livskvalitet, kan du finde en lokal naturterapeut eller skovbadsguide på: heg.dk, naturrefugium.dk, vinatur.dk og naturfyssen.dk.

- Vælg 1:1-forløb, hvis du er hårdt ramt.
- Tag en indledende snak med guiden om dine behov.
- Giv naturen tid – det er ikke en quickfix.

AUTOMATISK RO

Mange spørger Tine, om de ikke også skal lave vejtrækningsøvelser under et skovbad. Og det kan godt ske en smule. Men hendes erfaring fra fysioterapien er, at så snart man er i stand til at føle sig groundet og mærke, hvor man selv begynder og slutter – og dermed hvor verden starter – falder vejtrækningen ofte automatisk til ro.

Mange kan være så låste, at de ikke kan lave vejtrækningsøvelser som det første. Så er genvejen gennem fødderne en nemmere vej ind til roen. Har du nogenlunde afslapning i muskelsystemet, trækker du også nogenlunde vejret godt.

Et nordisk skovbad med Tine eller andre af hendes nordiske skovbads-kolleger byder på cirka to timer, hvor man tilbagelægger omkring halvanden kilometer. Undervejs oplever man forskellige guidninger og en meditation samt pauser med stilhed, mens man forsøger at være nærværende med sine sanser. Det gælder om at bruge taktil-, lugte- og synssansen samt at lytte. Intentionen er, at man i det ordløse, i nærværet med sanserne og nuet kan slippe for hjernearbejdet og hverdagens mentale overload.

Langsomheden er afgørende, og det er bestemt ikke en vandretur. Man skal vælge, hvad man vil, når man går ud i naturen. Det er en af mine kæpheste: at være bevidst om intentionen. Vil jeg motionere, vil jeg nyde det gode vejr, eller vil jeg have den fordybende ro? Du kan ikke det hele samtidig. Jeg møder folk, der siger: "Hvorfor skovbade? Jeg løber allerede ture eller går med hunden." Ja, det er fint, men rigtig tit er vi på de ture stadig mentalt inde i vores hoveder, optaget af tænkeprocesser. Der er ikke noget forkert i det, men ved skovbadning gælder det ikke om at bevæge sig igennem naturen – men om at være i naturen. Skovbadet er mere en proces. Det er tiden og gentagelsen, der gør forskellen. Præcis som i den psykiatriske fysioterapi, hvor man siger, at al forandring opnås gennem gentagelse. Her får man øvelser, som man gentager, og dermed opnår en bedring. At blive ved med at være i skoven, blive ved med at bruge sanserne – det er dét, der giver ro i det parasympatiske nervesystem. Det kan man ikke opnå med et trylleslag. Tid er ganske enkelt en faktor, når stress og et nervesystem, der kører i højeste gear, skal falde til ro. Vi ville ønske, at der fandtes et quickfix mod stress, men pointen er netop at løse stressen med tid. Det er også dét, folk nogle gange bakser med at forstå, når de skal have greb om, hvad et skovbad er. "Hvor langt skal man gå?" Men det er underordnet og ikke relevant i denne sammenhæng. Det har nul betydning, om vi har gået ti eller ti tusind skridt.

SKOVBAD PÅ RECEPT

På grund af sundhedslovgivningen i Danmark må man ikke påstå, at en alternativ behandlingsform kan helbrede eller kurere sygdomme, medmindre det kan dokumenteres videnskabeligt. Derfor må skovbadning heller ikke kaldes for terapi. I Japan er man dog noget længere fremme takket være forskning på området – her kan man få skovbade på recept.

I et skovbad piller man alt overflødigt fra. Nogen vil måske indvende, at man er af sted i en gruppe med fremmede mennesker, men det er ligegyldigt, for du er i din egen boble og tavs. Der er ikke tale om samtale eller gruppedynamik. Hen mod slutningen af et skovbad får deltagerne dog efter flere timers tavshed lov til at sige et til tre ord.

Her oplever Tine, at de ord, der oftest går igen, er: ro, nærvær, fordybelse, taknemmelighed og naturforbundethed. På parkeringspladsen efter skovbadet kan snakken godt opstå mellem deltagerne, og her oplever hun tit, at de til deres egen forbløffelse har glemt, hvad det vil sige at være i naturen. Under skovbadet genoplever de, hvordan det er at glemme tid og sted og bare være i naturen – præcis som de gjorde instinktivt, da de var børn.

Glæden ved at være i skoven som et barn med åbne sanser er stor. Fordi Tine holder tiden for deltagerne, kan de give sig selv lov til at stå og glo på et blad lige så længe, det passer dem. Tænk, at det kan føles som det vildeste at opleve, at man bare kan få lov at være.

For Tine som behandler er det helt afgørende, at mennesker bliver mødt der, hvor de er – både fysisk og psykisk. Hun understreger, at man ikke nødvendigvis skal med på et skovbadhold, hvis man let bliver overstimuleret. Her kan 1:1-forløb være vejen frem, tilpasset den enkeltes fysiske og mentale kapacitet.



Mennesker med hjerneskade er ofte ramt på flere niveauer – fysisk, kognitivt og følelsesmæssigt – og det er langt fra alle, der skal med på en skovbadtur. Er man ramt på sansesystemet eller på balancen, udtrættes man let, eller tåler man ikke mange nye indtryk, så dur et skovbad ikke, fordi det rummer mange overvældende sanseindtryk. Her kan det være mere hensigtsmæssigt at gå hos en naturterapeut. Her kommer naturens fleksibilitet ind som en styrke. Naturen kan skrues op og ned. Den kan pakkes ind og stilles skarpt. Den er aldrig den samme to dage i træk, og det giver mulighed for at tilpasse sig på en måde, der er svær at skabe i indendørs rammer. Med det rette kendskab og det rigtige tempo kan naturen blive en vigtig medspiller i genoptræningen. Nogle skal måske starte i et drivhus eller en sansehave med lav stimuli. Andre kan være i større landskaber – men det handler ikke om, hvor du er, det handler om, hvordan du er der. Er man ramt på førligheden, kan man i et naturterapeutisk forløb træne balance, reaktionsevne og kropssansning. Bonus er, at man måske slet ikke opdager, at man træner. For en person med hjerneskade, der har mistet troen på egne evner, er det en kæmpe gevinst at opleve at kunne mere, end man troede.

FIND LOKALTERAPEUT, DU HAR KEMI MED

Tines råd, hvis man har lyst til at prøve naturens sundhedsfremmende egenskaber af, er at opsøge en lokal naturterapeut og tage en snak. For behandling har også altid noget med kemi at gøre. Som hun siger, så er behandlere som kulørte patchworktæpper med lidt af hvert i bagagen såvel som i værktøjskassen. Hun har selv taget sin naturterapeutiske uddannelse hos Human Education Group, og i den er alle de elementer man kender fra den psykoterapeutiske samtale. Forskellen fra almindelig samtaleterapi er, at den foregår i naturen og primært handler om at være med nærvær i naturen.

Har jeg en naturterapisession, så varer den et sted mellem 3-6 timer, fordi tid er en parameter. Alt bliver naturligvis tilpasset individuelt. Kan man ikke klare så mange timer, justerer jeg. Der skal blot være tid til at ligge og glo op i skyerne, tid til at nærstudere et træ og mærke og være. Der er samtale i naturterapi, men der er lige så meget væren og proces undervejs, hvorved det adskiller sig fra almindelig samtaleterapi. Man skruer op og ned for mængden af ord, afstand og tid, så det er tilpasset klienten. Eneste problem jeg har, er, at jeg stadig ikke helt ved, hvad jeg skal kalde min klinik, når den ikke har fire vægge.

NATUREN SOM SPEJLING

Ved naturterapi får man ikke kun adgang til ressourcer i kroppen, man normalt ikke oplever at have kontakt til. Man kan også få hul igennem til svære tanker og følelser – og dermed opleve en heling. Det sker ved at bruge naturen som spejl. Det, der foregår ude i naturen, tilbyder et sprog for det, der foregår inde i klienten. Naturens processer vækker genklang i mennesker.

Ved naturterapi får man ikke kun adgang til ressourcer i kroppen, man normalt ikke oplever at have kontakt til. Man kan også få hul igennem til svære tanker og følelser – og dermed opleve en heling. Det sker ved at bruge naturen som spejl. Det, der foregår ude i naturen, tilbyder et sprog for det, der foregår inde i klienten. Naturens processer vækker genklang i mennesker. En hjerneskode kan føles som om noget i én er dødt. Men hvis du sætter dig ved et råddent træ og observerer, vil du også se alt det liv, der spirer i forrådnelsen. Der opstår nye svampe, nye mikrokosystemer. I den erkendelse ligger der håb og trøst – måske forstår jeg ikke lige nu, hvad det nye kan bruges til, eller hvad det kan bære fremad, men jeg kan se, at der er udviklingspotentiale, og at det ikke er en stagnation. Du spejler dig i naturens cyklus: Noget forgår, og noget nyt opstår. En anden spejling i et naturterapeutisk forløb kan være en stor sten, man møder, som man ikke kan flytte. Stenen bliver til sygdommen, til det uoverskuelige genoptræningsforløb – eller måske til spørgsmålet: Hvordan kommer jeg omkring alt det svære i mit liv med en hjerneskode? Hvordan lever jeg side om side med en kæmpe sten, jeg umuligt kan flytte? Hvad kan stenen tilbyde? Den kan ligge stabilt og godt. Kan man bruge den stabilitet til noget? Det er sådan noget, vi arbejder med i naturterapi.

SKOVBAD

Skovbadning, eller shinrin-yoku som det hedder på japansk, blev oprindeligt udviklet i Japan i 1980'erne som respons på stigende stress og livsstilssygdomme. Det skete, efter man i 1980 oplevede, at folk faldt om på arbejdspladserne med hjerteproblemer og stress. Herefter trådte regeringen til og systematiserede behandling med skovbad – noget man allerede praktiserede, men som nu blev noget, lægerne aktivt ordinerede til belastede borgere. I Japan peger studier, bl.a. fra Qing Li, på en lang række fordele ved skovbadning: Kortisolniveauet i spyttet falder, stressniveauet nedsættes, blodtrykket falder, immunforsvaret styrkes over tid, og både søvn og humør forbedres. Det parasympatiske nervesystem aktiveres ved det langsomme nærvær og væren i skoven og øger dermed den mentale klarhed. En af grundene til, at skovbadning i Japan har vist sig at have sundhedsfremmende virkning, skyldes blandt andet phytoncider. Det er hormonstoffer, som særligt nåletræer som fyr og cedertræ udskiller. Disse naturlige olier fungerer som skovens eget forsvarssystem mod insekter og svampe, men når vi mennesker går i skovene og indånder dem, har de en direkte beroligende effekt på vores nervesystem.

PERSONLIGE BERETNINGER OM NATURTERAPI

Johan Otteson "Naturens betydelse i en livskrise", 1997, Alnarp: Stad & Land.

Lasse Thomas Edlev "Naturterapi, Oplev naturen, Styrk livet" 2019, Gyldendal.

Ifølge naturterapien har vi lagt os langt fra skovbunden. I en verden af notifikationer og nødvendigheder er vi kommet væk fra den jord, vi er vokset ud af. Vi er blevet fremmede for det, der engang var vores første hjem – for træets tålmodighed, for mossens mildhed, for fuglenes tavse vidnesbyrd om livets rytme. Heldigvis har naturen ikke glemt os. Den står der stadig – kravfri og rummelig – og venter på, at vi vender tilbage. Ikke for at præstere, men for at være. Ikke for at løbe, men for at lytte. Spørger man Tine, kan det sammenfattes således:

I det langsomme møde mellem bark og hud, åndedrag og blæst, bølger og havduft kan vi begynde at huske os selv igen. I naturen er der ingen mål, ingen test, ingen bedømmelse. Kun ro, rytme og rummelighed. Og nogle gange er det netop dér, forandringen begynder. Når vi går ud i naturen, går vi hjem. ■

Er du også *kun god* til sudoku?

Daniel Skov Larsen er uddannet Brain Health Trainer. I sit arbejde med mennesker med hjerneskade har han fokus på at forbinde hjernens aktivitet med den fysiske, så de to udfordres samtidig. Det er en tilgang, han kalder både unik og innovativ inden for landets grænser.

Midt i Randers, bag et par brede, automatiske døre, bringer en rulletrappe verden i glidende slowmotion og fører op til klinikken Fys & Sund. Her finder man en af Danmarks specialiserede hjernefysser, Daniel Skov Larsen.

Fysisk aktivitet fremmer hjerneaktiviteten, så de to ting kombinerer jeg. Det er ikke nok bare at sidde og lave sudoku, for du skal have kroppen med. Og hjernen skal kunne mere; hvis du træner sudoku, bliver du kun god til sudoku, siger han.

Daniel arbejder til daglig som fysioterapeut med en inspirerende passion for hjernetræning. Som certificeret Brain Health Trainer – eller hjernefys, som han også kalder det – hjælper han mennesker med nedsat funktionsevne som følge af hjerneskade.

Det første sted, jeg blev ansat som nyuddannet fysioterapeut, var på et højt specialiseret neuro-rehabiliteringscenter. Det var spændende, men også en meget ensformig måde at arbejde på. Jeg tænkte, at der måtte være en anden tilgang, fortæller han.

I dag har Daniel både træningshold for ældre og yngre – mennesker med blandt andet ADHD, stress og depression. Derudover driver han sine såkaldte "hjernehold" for hjerneskadede.

HJERNEHOLDET

På et af hjerneholdene, med Daniel som træner, samles en håndfuld mennesker – alle med livet tegnet i sarte, fine hudlinjer og alle med en skade i hjernen. Her træner de en time ad gangen for at forbedre både hjernens og kroppens funktion. Karin, en deltager på Hjerneholdet, fortæller:



Daniel Skov Larsen, Brain Health Trainer, indehaver af esportperformance.dk

Det er ni måneder siden, jeg fik Daniel som træner. Da jeg kom her første gang, gik jeg med rollator. Nu har jeg bare min stok, fortæller en deltager.

Der bliver trænet, snakket om balance- og koordinationsevne, farveblindhed og Carmen Curlers.

Det er velkomment – både mellem deltagerne på holdet og Daniel – at bruge ordet "hjerneskadet" om hinanden, ofte efterfulgt af kærlig, intern latter.

At komme ind på denne klinik og møde Daniel, det er det bedste, der er sket for mig. Alt er takket være ham.

På det personlige plan er barrieren mellem træner og deltager opløst til fordel for en varm, uformel stemning. Samtidig træder Daniels autoritet og vedholdenhed frem, når han giver opgaver og udfordringer. Det er let at gå derfra med et smil.

Daniels typiske klienter, der opsøger ham på grund af en hjerneskade, er ofte pensionister, som har haft en eller flere blodpropper i hjernen.

Der var et ældre ægtepar, der kom ind til mig. Manden mente, at han havde det fint, men hans kone havde observeret ham gennem længere tid – hvordan han pludselig mistede balancen eller gik ind i noget. Det bekymrede hende, fortæller Daniel.

Daniel giver udtryk for, at det giver en særlig selvtillid at kunne hjælpe andre mennesker – uanset om de er ældre eller yngre. Lige nu har han for eksempel en ung dreng i forløb med nedsat førlighed i den ene arm, og derfor var drengen stoppet med at bruge den.

Men armen kan sagtens bruges, så det træner vi. Han skal vænne sig til at bruge den igen.

Til første konsultation sad drengen sammen med sin mor – lidt tilbagetrukket og genert. Nu er han tydeligt begejstret, hver gang de laver aktiviteter.

ØVELSER, DER VRIDER HJERNEN SOM EN KARKLUD

I Fys & Sund har Daniel et rum, der er indrettet til at træne hjernen og kroppen på enehånd med sine klienter. En legeplads med farverige redskaber, der kan kombineres med den store flad-skærm på væggen for både at aktivere hjernen og få pulsen op.

Simultan fysisk og kognitiv træning skaber større effekt for hjernen end træning af hjernen alene. Vi er skabt til at bruge begge dele sammen for at overleve, og det er netop det, krop og hjerne reagerer godt på.

Daniel har alverdens øvelser, der udfordrer samspillet mellem krop og hjerne. De kan lyde som barnemad, men vrider hjernen som en karklud, forvandler kroppen til slatten kold spaghetti, og pludselig kan man ikke skelne mellem op og ned. Heldigvis siger Daniel, at det er helt normalt at blive træt bagefter.

DE BEDSTE VILKÅR EFTER EN HJERNESKADE

Træning af hjernen sammenligner Daniel med at krydse en mark og understreger, hvor essentielt det er for hjernens kapacitet.

Hvis du træner sudoku, baner du en enkelt vej over marken. Den bliver tydeligere, jo mere du træner den, men det er vigtigt også at have andre veje at gå ad.

ØVELSE

Rød Gul Sort Blå Grøn Blå Gul Sort Rød Sort Grøn

1. Stil dig op, eventuelt med en partner
2. Tag skridt fra side til side, og fortsæt gennem resten af øvelsen
3. Sig ordene eventuelt på skift (Eksempel: ved Rød siges "rød")
4. Sig herefter farverne på ordene, eventuelt på skift (Eksempel: ved Rød siges "gul")
5. Læs farverne på ordene igen, og lav et squat ved ordet "Sort"

FAKTA & FORKLARING

BRAIN HEALTH TRAINER

En Brain Health Trainer er en træner, der har taget en international certificering i, hvordan fysisk træning kan styrke hjernen. Uddannelsen og metoden bygger på viden fra neurovidenskab og handler om at kombinere bevægelse og kognitive udfordringer, så man både træner kroppen og hjernen. Målet er at forbedre ting som hukommelse, koncentration, humør og modstandskraft.

De bedste muligheder for at genopbygge tabte funktioner efter en hjerneskade er en tidlig, meningsfuld og tværfaglig rehabilitering. Daniel mener desuden, at der bør være mere vejledning i, hvordan vi kan forbedre kognitive funktioner og styrke hjernesundheden gennem ændringer i hverdagen.

Der er ufattelig mange ting, vi kan gøre for at forbedre hjernesundheden, som for eksempel kost, søvn, fysisk aktivitet, hjernestimuli, socialt samvær og fordybelse. Vi er ikke skabt til at sidde stille en hel dag. Vi bør udfordre os selv og vores vaner.

HJERNEFOREBYGGELSE

Livet leves ofte i et bur af daglige strukturer, der sjældent brydes, og hjernen bliver ikke udfordret. Daniel har et lille tip, han selv bruger indimellem, som kan give en fornemmelse af, hvad det vil sige at bryde en af de mest indgroede vaner.

En ting, jeg selv kan finde på, er at spise morgenmad med skeen i venstre hånd i stedet for den højre, som jeg plejer. Det er simpelt, men min hjerne er ikke vant til det.

Daniels vision med sit arbejde, sin viden og sin passion er enkel og nutidigt relevant: Han ønsker at forebygge hjerneskader og mindske risikoen for demens. Han vil gøre det til noget alment at styrke og udfordre hjernen, så den er tilpas afslappet i dagligdagen og rustet til det uventede.

Det handler om at finde en balance, hvor hjerne og krop bliver udfordret med noget nyt eller oplever nye ting hver dag, og samtidig får pauser og ro til at hvile. Sådan styrker man hjernen og forebygger skader. ■

Daniel Skov Larsen

Karin, fra Hjerneholdet

Er der nogen der hører mig?

På Unge Hjerner's Discordserver er der!

EN SAMTALE I TOGET FIK HENRIK TIL AT GØRE EN FORSKEL

Henrik sidder i toget sammen med sine venner. Ruten peger hjem mod København. Braincamp 2021 er netop slut, og snakken går, som den plejer. Når man er ung med hjerneskade, er det nemt at føle sig alene i verden – især fordi verden bliver mere uoverskuelig, når man ikke har så meget energi, som det ofte er tilfældet med en hjerneskade.

Det er ikke let at komme ud og møde ligesindede mennesker. Det er her, emnet drejer ind på Unge Hjerner og Discord.

Discord er en gratis platform til kommunikation, oprindeligt udviklet til gamere. Den tilbyder tekst-, billede-, video- og lyd-kommunikation og findes som app til smartphone og computer eller via internetbrowser. Platformen blev skabt i forbindelse med mobilspillet Fates Forever, og da spillet udkom i sommeren 2014, gik det op for udviklerne, at de manglede et kommunikationsværktøj til gaming. Discord blev derfor lanceret i maj 2015. I dag har tjenesten over 200 millioner brugere verden over, og bruges i stigende grad til andet end computerspil.

Jeg kendte allerede platformen fra gaming, og jeg tænkte, at jeg nok ikke var den eneste, som gik med følelser og tanker om ungdom og ensomhed grundet hjerneskade. Det ville være rart, at man altid havde mulighed for at få fat i en anden derinde med tilsvarende tanker. Jeg ville have et sted, hvor man kunne sætte sig ind og snakke om hvad som helst – og hvor der altid ville være en, som kunne relatere i den anden ende. Og så syntes jeg, at systemet var ret brugervenligt, så Discord ville være en oplagt platform at bruge.

Idéen opstod hurtigt: Der skulle laves en Unge Hjerner-server på Discord – et digitalt fællesrum for unge med hjerneskade fra hele landet. Et sted, hvor man kunne hænge ud, skrive sammen, dele erfaringer og bare være sig selv, uden at skulle forholde sig til personale eller andre voksne. Fra idé var der ikke langt til handling.

Serveren bliver i dag drevet af Henrik og en håndfuld frivillige unge, som også er en del af fællesskabet Unge Hjerner. Det betyder, at alle kender til de udfordringer, man kan stå med, og at der bliver taget hånd om, hvem der lukkes ind. Det handler om at skabe trykthed og plads til ægte fællesskab – uden præstation og forventninger. Her kan man bare være, når man har brug for det. Serveren er online døgnet rundt og har derfor en fordel, andre sociale tilbud ikke har.

Idéen er, at det skal fungere direkte ung-til-ung, og det startede jo med, at jeg stod og manglede noget, når jeg havde det hårdt. At så mange nu bruger det i deres hverdag til det samme, er rart at vide, for så kan de også få noget positivt ud af det. Brugerne virker rigtig glade for det, og det er blevet en måde at holde kontakten eller skabe nye venskaber på tværs af landet. Jeg ved, at jeg har gjort det rigtige ved at tage initiativet, fordi folk føler sig trygge nok til at åbne op, om de hårde ting der sker i deres liv. Det synes jeg bestemt er et skridt i den rigtige retning. Følelsen af at blive mødt og forstået er vigtig, når man er i et sårbart sted i livet, som mange herinde jo er.

EN HELT SÆRLIG FORM FOR SAMVÆR

Henrik fortæller, at serveren for mange er blevet et vigtigt holdepunkt i hverdagen. Det erstatter ikke behandling eller genoptræning – men det giver noget andet. Noget nærvær og forståelse, som man ikke finder andre steder. Her finder du unge, der måske selv har oplevet nogle af de samme udfordringer på egen krop, og ikke bare 'gætter' sig frem til, hvordan du føler. Serveren kan gøre en forskel i det daglige, uden at det kræver det helt store.

Unge Hjerner's digitale fællesskab er et fælles samlepunkt, hvor nye måder at være sammen på, får lov at vokse. Et rum, hvor man ikke behøver at forklare alting eller finde de rigtige ord – man kan bare være til stede, som man er. Her får det, der betyder noget, plads. Også det, der kan være svært at sætte ord på.

KONTAKT 24/7

Serveren er struktureret med forskellige kanaler, der gør det nemt at finde ligesindede - uanset om man er mest optaget af krea, familie, identitet, eller bare gerne vil finde nogen at snakke med. Her kan man være social i sit eget tempo og på sine egne betingelser, uden forventninger om at være hurtig eller altid fuld af energi. Ingen kan se dig, og ingen stiller krav til dig. Det giver plads til alle os, der har brug for kontakt, støtte og fællesskab.

Gruppen har på nuværende tidspunkt omtrent 100 medlemmer, og man er næsten garanteret, at der altid er nogen online og klar til at snakke - uanset om klokken er 2 om natten eller 17 om eftermiddagen.

Der er kanaler for diverse emner: Krea, kæledyr, mad og sådanne ting. Folk bruger de "voice channels" derinde, mere eller mindre dagligt. Så kan vi sidde og snakke, løst og fast. Vi samles en gang om ugen til en filmklub, hvor vi skiftes til at bestemme, hvad vi skal se. Der bliver sat pris på, at det er et lukket forum, så der ikke bliver delt ud af de ting, vi snakker om. Det skaber tryghed at vide, at man har lov til at snakke om alt. Vores server er en måde at holde kontakt eller oprette nye venskaber på tværs af landet. Det har især gjort noget godt for mit sociale liv, når jeg ikke er på mit job eller til træning. Jeg fik selv blodpropper i hjernen tilbage i 2009, hvorfor jeg fik en førtidspension med skånejob på et bibliotek, hvor jeg er nogle gange om ugen.

Det er svært at være den nye i klassen, men det skal man ikke være bange for. Unge Hjerner har fokus på inklusion, og det er også den generelle konsensus, at folk er gode til at tage imod nye mennesker, derinde. Henriks gode råd er:

Tag springet, eller find en måde at tage kontakt til os. Så kommer vi til dig. ■

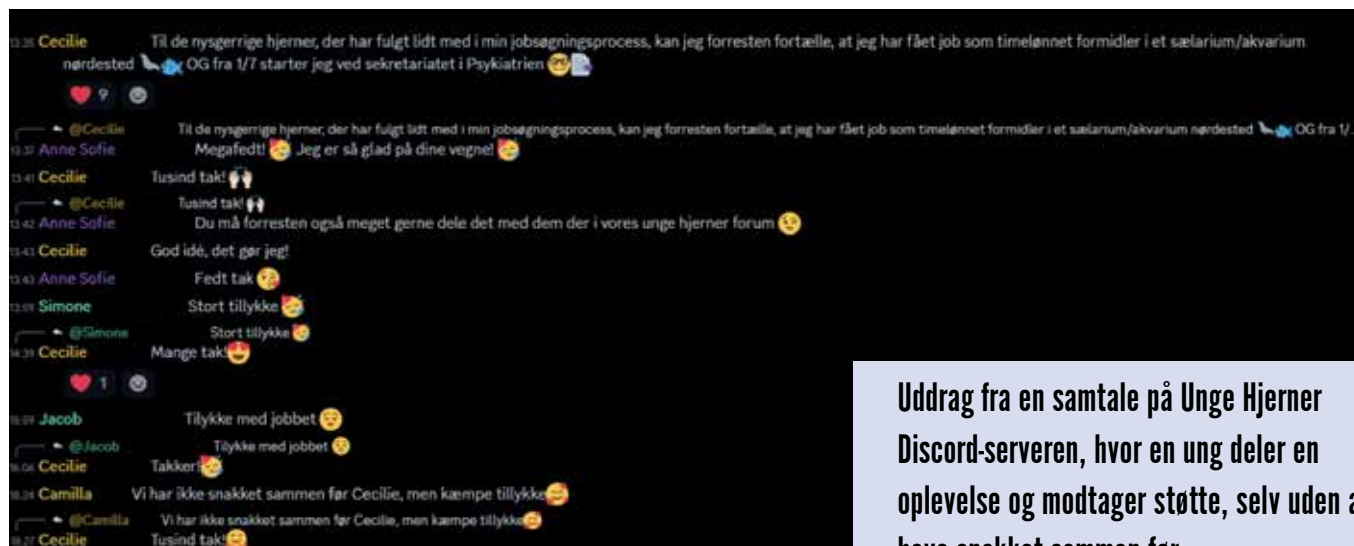
FAKTA & FORKLARING

ADGANG TIL SERVEREN

Du skal være medlem af Hjerneskadeforeningen for at få adgang til serveren. Når du har et medlemskab af Hjerneskadeforeningen, og du er mellem 16 og 35 år, er du automatisk medlem af Unge Hjerner. Et medlemskab af Hjerneskadeforeningen koster 325 kr. om året - med mulighed for at være medlem de første seks måneder gratis.



Logoer, Unge Hjerner (© Unge Hjerner) og Discord (© Discord Inc.) - Discord-logoet gengives i redaktionel sammenhæng som illustration af omtalt platform.



Uddrag fra en samtale på Unge Hjerner Discord-serveren, hvor en ung deler en oplevelse og modtager støtte, selv uden at have snakket sammen før.

Når aktiviteter styrker funktion og livskvalitet

indblik fra Møn Bakkeby



Hvordan skaber man et sted, hvor mennesker med erhvervet hjerneskade ikke blot overlever, men trives, deltager aktivt i hverdagen og genopbygger deres identitet? Det er det centrale spørgsmål, som Møn Bakkeby tager afsæt i - et helhedsorienteret rehabiliterings- og botilbud, der åbner i 2025 på øen Møn.

I Møn Bakkeby forener vi evidensbaseret international neuro-rehabilitering med inspiration fra den danske højskoletradition. Natur, kunst, musik og sociale fællesskaber er ikke blot aktiviteter - de er væsentlige komponenter i et behandlingsmiljø, der understøtter fysisk, kognitiv og psykisk udvikling. Tilgangen er forankret i solid forskning og praksis og bygger på årelang dokumentation for, at alternative, meningsfulde aktiviteter har en positiv indvirkning på livskvalitet og funktion efter hjerneskade.

HVORFOR EN EVIDENSBASERET ALTERNATIV TILGANG?

Målgruppen er yngre voksne med erhvervet hjerneskade, som ofte befinder sig i et behandlingsmæssigt tomrum mellem hospitalsbaseret neurorehabilitering og et liv i egen bolig. For disse borgere kan tabet af funktioner, identitet og netværk føre til marginalisering og isolation. Her kan alternative, kreative og fællesskabsbaserede aktiviteter bidrage til at genskabe hand-lekraft og oplevelsen af et meningsfuldt liv.

KUNST, MUSIK OG NATUR:

TERAPEUTISKE REDSKABER MED EFFEKT

Forskning fra blandt andet Center for Hjerneskade samt internationale studier viser, at kunstneriske og musikke aktiviteter kan styrke funktioner, understøtte emotionel regulering og fremme social tilknytning. Disse kreative udtryksformer aktiverer ofte intakte områder af hjernen og giver mulighed for kommunikation og selvudfoldelse - også hos personer med sproglige udfordringer. Naturbaserede interventioner som sansehaver, dyrkning af egne råvarer og udendørs fællesskaber har vist sig at mindske stress og forbedre psykisk velbefindende. En systematisk oversigtsartikel i PubMed Central peger på, at blot 120 minutters ophold i naturen ugentligt kan målbart forbedre mental sundhed.



PEER SUPPORT OG SOCIAL INTEGRATION

Målrettet arbejde med peer support – gensidig støtte mellem mennesker med lignende erfaringer – er centralt i Møn Bakkebys model. WHO og NIH fremhæver social støtte som en af de mest afgørende faktorer for succesfuld rehabilitering. Fællesmåltider, deltagelse i fælles daglige aktiviteter og adgang til sociale netværk styrker oplevelsen af tilhørsforhold og evnen til at mestre hverdagen. Derfor arbejder Møn Bakkeby aktivt med at skabe forandring gennem relationer mellem mennesker, der er forbundet af fælles erfaringer med kriser og sårbarheder.

EN REHABILITERENDE HØJSKOLEÅND

Ved at trække på højskoletraditionens pædagogik og værdier skaber vi en ramme for rehabilitering, hvor dannelse og livsoplysning er integrerede elementer. Det handler ikke blot om genoptræning, men om at tilbyde et liv med indhold, nysgerrighed og engagement. Aktiviteterne planlægges med udgangspunkt i beboernes egne interesser og ressourcer, i samlende fællesskaber.

EN MULIG HVERDAG PÅ

MØN BAKKEBY: JESPER (FIKTIV CASE)

Hvordan kan livet forme sig for en yngre voksen med erhvervet hjerneskade i et miljø som Møn Bakkeby? Tag for eksempel Jesper – en fiktiv person i 20'erne, der efter et trafikuheld har udfordringer med hukommelse, overblik og sprog. Da han flyttede ind, var han præget af uro og en følelse af at stå udenfor. Men i et miljø med meningsfulde aktiviteter, struktur og fællesskab begyndte forandringen at tage form.

En dag kunne starte med en stille gåtur i sansehaven og en kop kaffe med de andre beboere. Jesper kunne derefter deltage i et musikforløb, hvor rytme og lyde giver ham en kanal for udtryk – også på dage, hvor ordene driller. Efter frokost ville han måske være med til at lave mad med grøntsager fra haven eller hjælpe med at fodre dyr, hvilket både giver rutine og ansvar. Aftenen kunne byde på fælles aktiviteter, for eksempel samtalegrupper eller kreative værksteder. Det er stadig rehabilitering – men i rammer, hvor liv, håb og identitet får plads.

ET GLIMT IND I HVERDAGEN

PÅ MØN BAKKEBY: MARIA (FIKTIV CASE)

Maria er en fiktiv beboer på 36 år, som efter en hjerneblødning lever med nedsat kognitiv funktion, balancetab og udpræget træthed. Hun har tidligere haft et aktivt liv som pædagog, men oplever efter skaden, at hun mister grebet om sig selv og sin hverdag. Tiden omkring ulykken føles uvirkelig, og hun beskriver det som at "miste forbindelsen til den, jeg plejede at være".

Da Maria flytter ind på Møn Bakkeby, er hun præget af angst for at overanstrenge sig og frygt for at miste de funktioner, hun med besvær har genvundet. I samarbejde med det tværfaglige team – herunder ergoterapeut, fysioterapeut, sundhedsfaglig og pædagogisk medarbejder – udarbejder hun en personlig plan, der balancerer struktur, hvile og meningsfulde aktiviteter.

En typisk dag begynder med guidet fysioterapi, hvor Maria med støtte træner balance og kernestabilitet i naturen – ofte i sansehaven eller på skovstien. Øvelserne er nænsomme og tilpasset dagsformen, og fysioterapeuten arbejder tæt med hende for at styrke tilliden til egen krop. Efter en pause deltager hun i et kreativt ergoterapeutisk forløb, hvor hun for eksempel planlægger og udfører små hverdagsopgaver som madlavning eller organisering af sit værelse – opgaver, der både styrker hendes eksekutive funktioner og giver oplevelsen af mestring.

Maria har altid elsket musik, men efter sin skade har hun ikke haft overskud til at dyrke den. Gennem musiske forløb opdager hun igen dens kraft – ikke ved selv at spille, men ved at lytte. Lytningen bliver en måde at mærke sig selv på, finde ro og genopdage sin identitet. Som hun selv udtrykker det: "Det er her, jeg husker, hvem jeg var – og hvem jeg stadig er."

Hverdagen er også præget af fællesskab. Gennem peer support-grupper deler Maria erfaringer med andre beboere, som kender til både de usynlige og synlige følger af hjerneskade. Det giver tryk og perspektiv at spejle sig i andre, som også lever i et langsommere tempo med behov for pauser og færre stimuli.

I trygge rammer og med individuel støtte finder Maria langsomt tilbage til en hverdag med rytme og livsglæde. Ikke ved at "vende tilbage til det gamle", men ved at skabe et nyt kapitel – på egne vilkår.

LOKAL FORANKRING OG BÆREDYGTIGHED

Placeringen på Møn giver adgang til storslået natur og et aktivt lokalsamfund. Bæredygtighed gennemsyrrer både byggeri og drift, og beboere deltager i åbne værksteder, madlavning, markedsdage og lokale kulturarrangementer. Dette skaber både deltagelse og samhørighed – med hinanden og det omkringliggende samfund.

EVIDENSBASERET PRAKSIS MED INTERNATIONALT UDSYN

Møn Bakkebys tilgang

Møn Bakkebys tilgang hviler på en bred faglig basis og er forankret i en evidensbaseret praksis med internationalt udsyn. Funderet i højskoletankens traditioner og værdier forener vi rehabilitering, pædagogik, sundhed og fællesskab i en helhedsorienteret indsats, der styrker både funktion og livskvalitet.

HØJSKOLEMODELLEN SOM LIVSRAMME

Vi henter inspiration fra højskoletraditionen og tilbyder et hverdagsmiljø med fælles måltider, kulturelle aktiviteter, refleksion, musik og bevægelse. Det handler ikke kun om rehabilitering – men også om livsmod, identitet og deltagelse.

TVÆRFAGLIGE TEAMS OG INDIVIDUELLE BEHANDLINGSPLANER

Hver beboer mødes med en tværfaglig indsats, hvor ergoterapeuter, fysioterapeuter, sundhedsfaglige og pædagogiske medarbejdere samt øvrige fagpersoner samarbejder om at skabe målrettede og meningsfulde forløb, tilpasset den enkeltes behov og udviklingspotentiale.

KOGNITIV REHABILITERING MED FOKUS PÅ EKSEKUTIVE FUNKTIONER

Vi arbejder med målrettede indsatser, der styrker opmærksomhed, planlægning, struktur og selvregulering – funktioner, som ofte er påvirket ved erhvervet hjerneskade.

INTEGREREDE PERMANENTE BOTILBUD FOR UNGE VOKSNE MED ERHVERVET HJERNESKADE

Vores rehabiliteringsmiljø bygger bro mellem støtte og selvstændighed. Vi skaber trygge rammer med udviklingspotentiale, hvor unge voksne kan leve et aktivt og meningsfuldt hverdagsliv.

MILJØTERAPEUTISKE MODELLER

Det pædagogiske miljø indrettes bevidst som en del af behandlingen, hvor sociale relationer, struktur, rytme og fællesskab bruges som terapeutiske redskaber.

BIDRAG TIL VIDEN OG UDVIKLING

Møn Bakkeby ønsker at være en aktiv del af vidensudviklingen på området for rehabilitering ved erhvervet hjerneskade. Vi vil søge samarbejder med universiteter og professionshøjskoler og indgå i forsknings- og udviklingsprojekter, hvor praksis og teori mødes. Studerende fra relevante uddannelser – for eksempel ergoterapi, fysioterapi, pædagogik og sygepleje – bliver en del af vores dagligdag. De bidrager med ny viden og får samtidig praksiserfaring i et specialiseret og menneskeligt miljø. På den måde bliver Møn Bakkeby et læringssted for fremtidens fagpersoner – og en platform for at styrke feltets faglige fundament.

MOD ÅBNINGEN I 2025

Vi udvikler Møn Bakkeby i dialog med eksperter, borgere og pårørende. Vores ambition er at skabe et hjem og et fællesskab, hvor udvikling og heling sker i hverdagen – ikke blot i terapirummet. Vi tror på, at det er her, man genskaber mening, livsmod og deltagelse. ■



Kristin Einarsdóttir Scobie, formand for bestyrelsen, Møn Bakkeby – Boliger og Neurorehabilitering.

Kristin Einarsdóttir Scobie er formand for bestyrelsen af Møn Bakkeby og har en faglig baggrund som ergoterapeut med specialisering i global folkesundhed og sociologi. Hun har mangeårig erfaring med ledelse af rehabiliteringsindsatser både nationalt og internationalt – med særlig fokus på hjerneskader, tværfaglige behandlingsmiljøer og personalevelfærd. Kristin har stået i spidsen for humanitære og sundhedsfaglige projekter i bl.a. Mongoliet, Letland, Irland og Island og har udviklet bæredygtige, traumeinformerende indsatser i komplekse og kulturelt forskelligartede sammenhænge. Hendes tilgang forener nordiske værdier som inklusion, innovation og psykosocial bæredygtighed – med et stærkt fokus på faglig kvalitet, personaleledelse og omsorg i organisationer under pres.



STØT HJERNESKADEFORENINGENS ARBEJDE FOR MENNESKER MED ERHVERVET HJERNESKADE

Når man overlever en hjerneskade, starter en lang og udfordrende rejse mod at genfinde livsglæden og forme en ny identitet.

Din støtte gør en forskel ved at hjælpe os med at skabe fællesskaber, tilbyde støtte og kæmpe for bedre vilkår for både de ramte og deres familier.

Ved at give et fast månedligt bidrag eller et engangsbetrag, kan du hjælpe os med at nå endnu flere. Du vælger selv, hvor meget du vil give.

**STØT MED EN FAST MÅNEDLIG GAVE
ELLER EN ENKELT DONATION**

hjerneskadet.dk/stoet/

STØT MED MOBILEPAY
998 631

**DET TAGER KUN
FÅ MINUTTER
AT GØRE EN FORSKEL**

Opret din helt egen indsamling til fordel for Hjerneskadeforeningen, og del den med dine venner og familie. Så er du allerede godt i gang med at skabe en positiv forandring og med til at sikre, at ingen familier står alene, når livet vendes på hovedet efter en hjerneskade.

Du opretter din egen indsamling her:
stoet.hjerneskadet.dk/

**Støt os fast
hver måned -**

nemt med MobilePay

Scan QR-koden, vælg det beløb du vil støtte med, og godkend i MobilePay.

Du kan starte nu eller vælge en anden dato. Beløbet trækkes automatisk hver måned, indtil du selv stopper eller ændrer aftalen i appen under

Mig → Betalingsaftaler.
Nemmere bliver det ikke.



LIV der reddes **SKAL** også **LEVES**

Stor bevilling til nyt *sorgstøttetilbud*

Vi har modtaget 3,5 millioner kroner fra A.P. Møller og Hustru Chastine Mc-Kinney Møllers Fond til almene Formaal til at udvikle et specialiseret sorgstøttetilbud – målrettet jer, der kender livet med en hjerneskade indefra. Bevillingen betyder, at vi nu kan tage fat på noget af det sværeste og mest oversete: sorgen over det, der er mistet – uden at nogen er døde.

Mange føler sig alene med denne sorg. Det kan være svært at finde forståelse – også fra dem, som ellers prøver at være støttende. Måske har du selv hørt bemærkningen: "Du skal da være glad for, at du (eller din kære) overlevede." Ord, der er velmente, men som kan gøre ondt, når man oplever at have mistet sig selv eller en, man elsker, til en skade i hjernen.

EN SORG UDEN AFSKED

Det er en særlig sorg, der opstår, når en uundgåelig forandring i krop eller sind ændrer livet fundamentalt. Det kan være tab af funktioner, personlighed, roller og relationer. En sorg uden afsked. En sorg, som sjældent bliver genkendt og ofte bæres i tavshed.

– Mange fortæller, at de ikke føler, de har "ret" til at sørge, fordi omgivelserne mener, de skal være taknemmelige. Men det ændrer ikke, at alt er forandret, og at man oplever et stort tab, siger projektleder og psykologisk konsulent Sophie Domar Østergaard. – Det er en eksistentiel sorg, som sætter sig dybt i både den, der har fået en hjerneskade, og de nærmeste. Vores mål er at skabe et sted, hvor man kan få støtte, forståelse og sprog. Og hvor man ikke skal forklare eller forsvare, at man sørger.

STØTTE TIL AT GENNEMLEVE SORGEN

Med støtte fra A.P. Møller Fonden kan vi nu begynde at udvikle konkret hjælp til at leve med denne sorg, som vi kalder *transformationssorg*. Der bliver tilbud til både ramte og pårørende – i form af blandt andet samtalegrupper og individuel rådgivning.

Også vores formand, Marie Klintorp, er glad og stolt over bevillingen og over, at vi nu kan sætte handling bag noget, mange medlemmer længe har ønsket:



– Transformationssorg er ikke et begreb, folk kender – endnu – men næsten alle, vi møder, genkender følelsen. Vi har i årevis insisteret på, at livet efter en hjerneskade ikke må reduceres til diagnoser og tal. Denne bevilling gør det muligt at arbejde med det sværeste af alt – sorgen over det, der ikke længere er. Den anerkender også noget vigtigt: at sorg ikke kun hører døden til. Forandringer i liv og identitet kan være mindst lige så smertefulde. ■

Vil du være med? Vi forventer at starte de første gruppeforløb op om cirka seks måneder. Hvis du er interesseret i at blive kontaktet til den tid, så skriv til projektleder Sophie Domar Østergaard på sophie@hjerneskadeforeningen.dk

OM SOPHIE

Projektleder Sophie Østergaard Domar har et både fagligt og personligt engagement i sorgarbejde og brænder for at give sprog og rum til den sorg, vi sjældent taler om

Velkommen til Sophie!



Hjernehjælpskassen

- nu i en stærkere og endnu mere relevant udgave

Hjernehjælpskassen har allerede givet ro, overblik og styrke til tusinder af nyramte familier. Nu lancerer vi en opdateret version - klar til at blive delt ud der, hvor behovet er størst.

Hjernehjælpskassen fra Hjerneskadeforeningen er skabt til den første svære tid. Den er som en førstehjælpskasse for sindet - fyldt med viden, støtte og håb i stedet for plaster og gazebind. Og måske vigtigst af alt: Den bygger på alt det, I medlemmer gennem årene har fortalt os, at I selv ønskede, I havde vidst tidligere.

Med den nye version har vi gjort kassen mere robust, tilføjet nyt indhold og bevaret alt det, der gør den til et fast holdepunkt i en kaotisk tid. Blandt nyhederne er, at den nu også indeholder viden om blandt andet synsvanskeligheder og afasi, som er to hyppige udfordringer, mange må leve med efter en hjerneskade.

Selve kassen har også fået et løft. Vi har tidligere oplevet, at de kunne gå for let fra hinanden under transport og opbevaring. Men Hjernehjælpskassen er lavet til at leve længe, så familierne kan gemme den og finde den frem igen efter behov. Den nye udgave er derfor både stærkere og mere kompakt, så den fylder mindre på sygehusene - noget vores samarbejdspartnere længe har efterspurgt.

Den første Hjernehjælpskasse blev til, fordi vi mødte alt for mange familier, der fortalte om det tomrum, de havde følt - ikke kun i begyndelsen, men i lang tid efter skaden. De manglede støtte, indsigt og overblik her og nu, men fandt ofte først den rette hjælp efter mange måneder.

HJERNEHJÆLPSPARTNERE - EN DEL AF HJÆLPEN

Kassen bliver udleveret af vores Hjernehjælpspartnere - hospitaler, genoptræningssteder og andre fagmiljøer, der ønsker at støtte nyramte familier bedst muligt. Som Hjernehjælpspartner får man adgang til materialet, sparring med Hjerneskadeforeningen og guides eller undervisning i at bruge kassen bedst muligt sammen med familierne.

hjerneskadet.dk/hjernepartner



Derfor har vi bevaret alt det vigtige ved kassen: materiale der informerer uden at overvælde, vækker nysgerrighed, skaber små pauser fra bekymringerne og giver noget konkret at holde fast i. Den kan bruges i eget tempo - og tages frem igen, når man er klar.

Med støtte fra TrygFonden har vi nu kunnet tage kassen dette skridt videre. Som noget nyt følger der adgang til den digitale Hjernehjælpskasse på www.hjernehaelpskassen.dk, når man har fået en fysisk kasse. Her kan indholdet læses og bruges online, så det altid er lige ved hånden - også hvis kassen står hjemme på hylden, eller hvis det for eksempel er svært at læse den trykte udgave på grund af synsvanskeligheder.

EN FÆLLES INDSATS, VI KAN VÆRE STOLTE AF

Hjernehjælpskassen bygger på erfaringer fra jer medlemmer, på jeres ord og jeres virkelighed. Derfor er hver eneste kasse, der bliver delt ud, også en del af jeres aftryk i verden. Måske har du selv savnet den hjælp, dengang du stod i situationen. Måske kender du nogen, der har. Med den nye Hjernehjælpskasse er vi sammen med til at sikre, at andre får den støtte, vi ved, kan gøre en forskel fra første dag. ■

GIV EN FAMILIE HÅB - FOR 50 KRONER

For prisen på en pose kaffe kan du give ro og overblik til en familie, der lige er blevet ramt af en hjerneskade. Med kassen i hånden står de ikke helt alene med de mange spørgsmål og bekymringer. Det er en lille gave, som kan gøre en stor forskel.

Donér en kasse her: hjernehaelpskassen.dk/stot



MEDLEMSHISTORIE



TIL HJERNESKADEFORENINGEN

Jeg skriver til jer, fordi jeg har noget til bladet, som måske kan hjælpe dem, der bliver ramt. Det er lidt gammeldags med håndskrift, men jeg håber, I kan læse det.

Jeg hedder Annlise, og min mand hed Svend Erik.

Han blev ramt af livet den 15. januar 1992, 44½ år gammel. Han fik blodprop og hjertestop og manglede ilt i 11-12 minutter. Det gjorde stor skade.

Min mand sad i kørestol i 30 år, spastisk lammet, og levede af sondemad fra 1994. Han forstod, hvad vi sagde, og kommunikerede med øjnene. De første år snakkede han lidt. Fra dag ét sagde jeg, at vi skulle have så normalt et liv som muligt. Han skulle med til alt, hvad han kunne, og ikke "gemmes væk".

Jeg passede ham i otte år sammen med hjemmeplejen. Det kunne vi på grund af en forsikring. I august 1999 kom han på plejehjem, hvor han boede i cirka 22 år.

Vi var medlem af foreningen. Jeg selv kom med i bestyrelsen i Hovedcirklen Fyn, som det hed dengang, hvor jeg var kasserer i cirka 10 år.

I januar 2025 ryddede jeg op i en skuffe og fandt et chartek med gode, søde og rørende minder fra vores børnebørn. De har kun kendt farfar som ramt af livet. Vi har altid gjort meget ud af, at de skulle værne om ham. Børnebørnene hedder Sarah, Laura, Julie og Mikkel.

Her er minderne:

Mikkel sagde "Farfar", da han var halvandet år, til stor glæde for os alle.

Sarah og Julie var hos farfar. Sarah spurgte mig om farfar snakkede. Jeg sagde, at det kunne ske om morgenen, når han lige var vågnet. Hun sagde: "Så vil jeg sove her i nat, så jeg kan høre det!"

Mikkel var på besøg hos farfar sammen med sin mor og far. De skrev i dagbogen, og Mikkel, 2 år, lavede streger. Næste søndag kom de igen på besøg, og det gentog sig.

Til en fødselsdag blev Laura og Mikkel enige om, at de skulle hen og nusse farfar og kiggede op til ham. Mikkel og jeg var engang hos farfar, og Mikkel sagde: "Jeg er for stor til at kysse, men du er min bedste ven."

Laura og hendes familie var på besøg hos farfar. Hendes far sagde, at Laura kunne snakke med farfar ved, at han blinkede med øjnene. Laura sagde: "Hvis du synes, at jeg er sød, så blink tre gange," og det gjorde han.

Mikkel spurgte mig, hvor gammel hans far var, da farfar blev ramt. Han var 13 år.

Mikkel syntes, det var sejt, at farfar havde siddet stille i 27 år: "For jeg har brug for at røre mig." Han sagde også: "Hvis farfar bliver 100 år, vil jeg med ind til dronningen og have medalje."

En dag var Mikkel og Laura hos farfar sammen med mig. Vi spillede billedlotteri, og farfar vandt. Præmien var en krammer.

Min mand - deres farfar - døde i juli 2021. Han har det godt nu. ■



Den sociale rådgivning

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

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

Vi kan tale med dig om blandt andet:

- Jura og rettigheder
- Udfordringer som pårørende
- Hjerneskade generelt
- Spørgsmål om genoptræning
- Svære situationer i hverdagen
- Sorg og andre følelser
- Botilbud og aflastning.

HJERNESKADEFORENINGENS RÅDGIVNING KONTAKT OG ÅBNINGSTIDER

Den landsdækkende telefonrådgivning har åbent

Mandag 10.00-12.00 - Tirsdag 14.00-17.00

Onsdag 12.00-15.00 - Torsdag 12.00-15.00

Fredag 10.00-12.00

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

PÅRØRENDEMENTOR

Ring til Lisbeth tirsdage 10.00-12.00 på 4343 2433.

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

CITATER FRA VORES MEDLEMMER TIL DERES SAGSBEHANDLER

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

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

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



Ring til ☎ 4343 2433

Aarhus og omegn

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

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

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

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

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

ANDEN RÅDGIVNING FOR MEDLEMMER

JURIDISK RÅDGIVNING

Som medlem af Hjerneskadeforeningen kan du hos advokatfirmaet Kroer/Fink få gratis telefonisk og juridisk bistand i form af indledende rådgivning inden for advokaternes specialeområder, som er patientskader, fritidsulykker, trafikuheld, arbejdsskader og almindelige 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 psykologhjælp af autoriseret psykolog i form af videokonsultationer eller skriftligt. Tilbuddet kan også bruges af pårørende.

TESTAMENTE

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

LEGATER

Alle, som har været betalende medlemmer i Hjerneskadeforeningen 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.

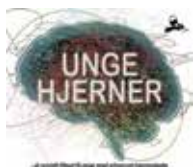
hjerneskadet.link/legat



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 afasiramt eller med sprogsvækkelse
=> /osmedafasi/

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

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

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

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

... som forstår, hvad man går igennem

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

PÅRØRENDE

PÅRØRENDE BØRN OG UNGE

Skriv eller ring til 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. Netværket mødes online, som regel den første onsdag i måneden klokken 19.30. Tovholder: Anni Balling (mor til Stine) og Susanne Urban-Heldam (mor til Emil). Tilmelding til Anni på anniballing1@gmail.com

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 => [/paarorendetilbornogungemedhvervhjerneskadet/](https://www.facebook.com/paarorendetilbornogungemedhvervhjerneskadet/)
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/)

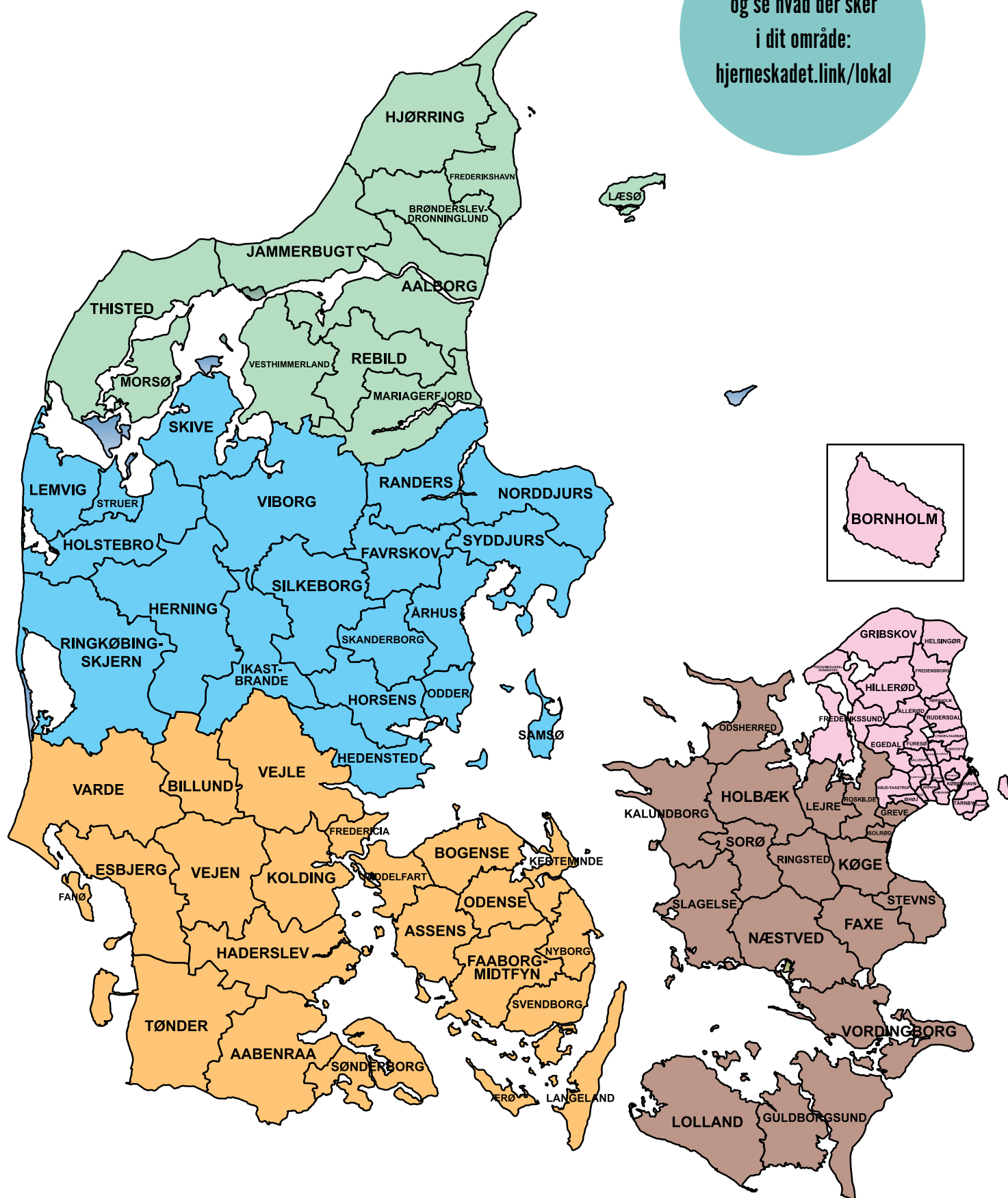


HJERNESKADEFORENINGENS SOCIALE PLATFORME

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 => [@hjerneskadet.dk](https://www.tiktok.com/@hjerneskadet.dk)

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

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



REGION HOVEDSTADEN

Furesø: Furesø

Helsingør: Helsingør

Nordsjælland: Halsnæs, Allerød, Fredensborg, Gribskov, Hillerød, Hørsholm, Rudersdal

Storkøbenhavn: Albertslund, Ballerup, Bornholm, Brøndby, Dragør, Egedal, Frederiksberg, Frederikssund, Gentofte, Gladsaxe, Glostrup, Herlev, Hvidovre, Høje-Taastrup, København, Lyngby-Taarbæk, Rødovre, Tårnby

FURESØ v/ Helle Bomgaard

☎ 2177 5755 - mail: helle@bomgaard.com

HELSINGØR v/ Marie Klinton

☎ 2988 2502 - mail: marie.klinton@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 v/ Eva Tøgeskov

☎ 6087 5558 - mail: e_og_m@hotmail.com

MIDTSJÆLLAND v/ Michael Harboe Skov

☎ 2143 5345 - mail: harboelarsen@gmail.com

SYDSJÆLLAND v/ Kim Erik Andersen

☎ 2785 1262 - mail: kim.e.andersen@gmail.com

VESTSJÆLLAND v/ Lise Kiving

☎ 2299 3972 - mail: lise-n@live.dk

VORDINGBORG v/ Inge Munkebo Vinter

☎ 2921 1928 - mail: munkeboinge@yahoo.com

REGION NORDJYLLAND

Himmerland: Mariagerfjord, Rebild, Vesthimmerland

Thisted/Mors: Morsø, Thisted

Aalborg/Vendsyssel: Aalborg, Brønderslev, Frederikshavn, Hjørring, Jammerbugt, Læsø

HIMMERLAND v/ Brian Damgaard

☎ 4245 2899 - mail: brian.himmerland@hjerneskadeforeningen.dk

THISTED/MORS v/ Kresten Sigshøj Jeppesen

☎ 4089 5036 - mail: krestensigs@gmail.com

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

REGION MIDTJYLLAND

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

Midt-/Vestjylland: Herning, Holstebro, Ikast-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

Sydfyn & Øerne: Faaborg-Midtfyn, Langeland, Svendborg, Ærø

Sydvestjylland: Billund, Esbjerg, Fanø, Varde, Vejen

Aabenraa/Tønder/Sønderborg: Tønder, Aabenraa, Sønderborg

LILLEBÆLT v/ Ellen Harboe Skov

☎ 6014 3849 - mail: ellenharboeskov@hotmail.com

FYN v/ Helle Arndal

☎ 5057 4218 - mail: hellearndal@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/ Lonnie Braagaard

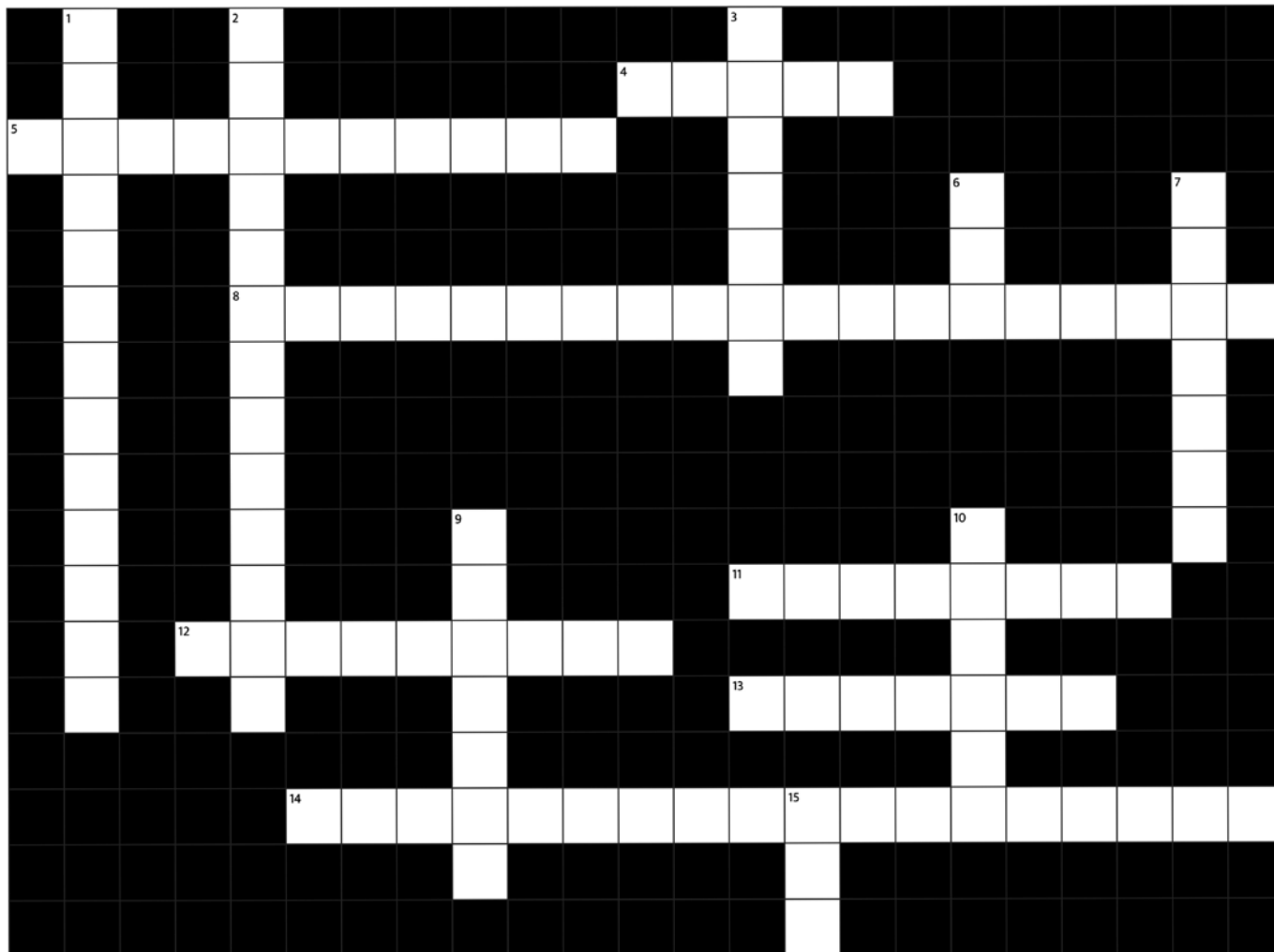
☎ 2020 4080 - mail: mail@hjsf-sydfyn.dk

SYDVESTJYLLAND v/ Mette Rindom Pedersen

☎ 2088 5651 - mail: mette.rindom@hotmail.dk

AABENRAA/TØNDER/SØNDERBORG v/ Annette Dall

☎ 2814 3273 - mail: ad@hsf-ats.dk



VANDRET

- 4 Transportmiddel, Stig foretrak at bruge sin fritid på, før han blev bidt af dansen.
- 5 Drik som Jane og Stig serverede interviewer fra Hjerneskadeforeningen.
- 8 Sorgtype uden afsked.
- 11 Flydende kost, som som Svend Erik levede af efter blodprop og hjertestop.
- 12 Dans, som Jane ville vælge som æresdans lige efter en blodprop i hjernen, som ramte hende på dansegulvet.
- 13 Japansk ord for skovbad: _____ Yoku.
- 14 Hjerneskadeforeningens "Førstehjælpskasse" til nye pårørende.

LODRET

- 1 Fagligt medlem eller institutionsmedlem i Hjerneskadeforeningen
- 2 Brain Health Trainer Daniel er også uddannet ...
- 3 Sansebaseret terapi i naturen.
- 6 Ø, hvor nyt rehabiliteringstilbud åbner i år.
- 7 Aktivitet, som Marianne finder ro i.
- 9 Digital platform, Unge Hjerner bruger til at have kontakt med hinanden på alle tider af døgnet.
- 10 Unge Hjerner's initiativtager til Discord-kanalen.
- 15 Materiale, som Marianne bruger, når hun laver keramik.

GLAD ZOO



Gl. Møllevej 1A · 6660 Lintrup · Tlf. 30516699
Mail: kiosk@gladzoo.dk
www.gladzoo.dk




MB Lak
Tlf. 60 70 56 81
Smedevænget 8, 5560 Aarup • www.mb-lak.dk

MB-Lak A/S er en yderst professionel virksomhed. Vi tilbyder bl.a. industrilakering, brandmaling, overfladebehandling, sandblæsning og meget andet. Vi kan levere en hurtig og fleksibel service efter kundens ønsker og behov. MB-Lak er certificeret til, at må udføre arbejde med de fleste typer brandmaling og vi sandblæser på daglig basis flere forskellige emner.



Bindeballe Købmandsgård
Bindeballevej 100
7183 Randbøl
Tlf. 75 88 33 83

Lille café i gårdhaven
Åbent alle dage 10-17

www.bindeballekoebmandsgaard.dk

**ER DU KOMMET TIL SKADE?
SKAFFER VI ERSTATNING!**

*Kontakt os
for en gratis og
uforpligtende
vurdering!*



HOS OS FÅR DU:

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



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

Er du mellem 15-35 år?
Og leder du efter et bo- eller dagtilbud?

- Bliv en del af et fantastisk fællesskab
- Mulighed for STU og beskyttet beskæftigelse

Prøv værksteder som:
• IT & Medier, Køkkenværkstedet, Multiværkstedet og De Grønne Pedeller



www.dgm.nu • Tlf. 75 16 93 94 • dgm@dgm.nu

Idrætshaller
Svømmehal
Overnatning B&B
Motionscenter
Mødelokaler
Café



Tallerupvej 85
5690 Tommerup
fyrtaarnommerup.dk
Tlf. 63 76 76 70
Café 63 76 76 76

FYRTÅRN TOMMERUP
Pejlemærket for kultur og idræt

Vi bygger maskiner og
industrianlæg samt
udfører industriservice i
hele Danmark



Re-Mac

Re-Mac Smedie & Maskinfabrik ApS | 5290 Marslev | Tlf. 6595 1818 | www.remac.dk



MØN BAKKEBY

BOLIGER & NEUROREHABILITERING

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

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

ynge 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.

Møn Bakkeby åbner i efteråret 2025.

Krista og Steffen Steffensen fortæller:

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

Prøvebolig færdig - kom og se



WWW.MOEN-BAKKEBY.DK

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

Gør en *forskel* – hver måned

Når du støtter fast, hjælper du os med at være der – også når hverdagen rammer. Din støtte giver liv til vores rådgivning, fællesskaber og aktiviteter for mennesker ramt af hjerneskade og deres pårørende.

Nu kan du nemt oprette et fast støttebeløb via MobilePay Subscription. Det tager under ét minut – og betyder, at vi kan planlægge og hjælpe endnu bedre.

SÅDAN GØR DU:

1. Scan QR-koden med din telefon
2. Vælg det beløb, du vil støtte med hver måned
3. Vælg startdato (med det samme eller fx d. 1. i måneden)
4. Godkend – og du er med

Beløbet trækkes automatisk hver måned, indtil du selv ændrer eller stopper aftalen i MobilePay under Mig → Betalingsaftaler. Her kan du også ændre beløb eller dato for betaling.

Din faste støtte giver tryghed for dem, der har brug for os, og er med til at sikre, at ingen står alene.

