

HJERNE BLADET

NUMMER 3 • SEPTEMBER 2026



3 UGERS INTENSIV TRÆNING OG SÅ ...

"Teknologien viste mig, at kroppen faktisk godt kunne. Det gav mig håb."

FANDT OVERBLIKKET

"Al hjælper mig med at få det samlet og formuleret, når min hjerne ikke selv kan holde styr på alting."

BACHELOR MOD ALLE ODDS

"Fuck yeah Freja, du klarede det."



HJERNESKADE FORENINGEN



SKAL også **LEVES**

DIREKTION

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

HOVEDBESTYRELSE

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

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

Dorthe Kristensen
☎ 5223 2822
mail: kristensendkk@gmail.com

Dan Kiving
☎ 5357 8100
mail: dan.kiving@live.dk

Vibeke Hansen
☎ 5041 2925
mail: kristensendkk@gmail.com

Sanne Mengler
☎ 2053 7111
mail: sannemengler@msn.com

Michael Harboe Skov
☎ 2143 5345
mail: michaelharboeskov@hotmail.com

SUPPLEANTER

Oliver Sand Hjorth Petersen
Elin Skov Nielsen
Frank Andersen

LANDSKONTORET

Mie Jørgensen
Studertermedhjælper
☎ 4343 2433
mail: mie@hjerneskadeforeningen.dk

Nina Munch
Socialrådgiver og netværkskoordinator
mail: nina@hjerneskadeforeningen.dk

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

Charlotte Haase Kempf
Kommunikationskonsulent
mail: charlotte@hjerneskadeforeningen.dk

Susan Søgaard
Kommunikationschef
☎ 6063 4063
mail: susan@hjerneskadeforeningen.dk

DIN MEDLEMSSIDE OG FORDELSKLUB

Log ind på mit.hjerneskadet.dk med den mailadresse, som er tilknyttet dit medlemskab.

Her kan du administrere dine oplysninger og præferencer og benytte dig af de mange tilbud i Hjerneskadeforeningens fordelsklub.

SORGVEJLEDNING

Sorgvejledning v. sorgvejleder og psykologisk konsulent Sophie Domar Østergaard.

Mail: sophie@hjerneskadeforeningen.dk

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

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

Gruppeforløb: Se mere på hjerneskadet.link/sorg

NÆRHED OG INTIMITET

Få vejledning hos medarbejdere med særlig viden om, hvordan en hjerneskade kan påvirke relationer, nærhed og seksualitet. Du kan booke tid til en 45 minutters samtale.

Læs mere på <https://hjerneskadet.link/intimvejl>

SOCIALRÅDGIVNING

Socialrådgiver ☎ 4343 2433 (landsdækkende)

Mandag 10.00-12.00 - Onsdag 12.00-15.00

Torsdag 12.00-15.00 - Fredag 10.00-12.00

Aarhus og omegn: ☎ 6916 1010

Tirsdag og torsdag kl. 9.00-14.00

Viggo Jonassen (frivillig) · Mandag klokken 10.00–12.00

JURIDISK RÅDGIVNING

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, arbejds-skader og almindelige forsikringssager. Jakob Fink ☎ 7199 2929, kroerfink.dk

ERHVERVSKLUBBEN



CENTER FOR
HJERNESKADE

Vejlefjord Rehabilitering
Viden & Forandring



REMA 1000
Meget mere discount!



FORMANDEN HAR ORDET

Jeg håber, at I har haft en god sommer, uanset hvor I befinder jer i livet – hvad enten I er ramt af en hjerneskade, pårørende, fagpersoner eller noget helt fjerde.

Temaet denne gang er teknologi, kunstig intelligens (AI) og rehabilitering.

Når det gælder AI, må man sige, at bladet rammer plet med tanke på alt det, der skrives og siges om emnet lige nu. Både når vi taler om uddannelse, og når vi taler om den såkaldte Meta-brille, som blandt andet kan bruges til at tage billeder i smug. Det er jeg naturligvis stor modstander af.

Men det som ofte mangler i diskussionen, er alle de mennesker, som kan få fantastisk gavn af teknologien som hjælpemiddel. Personligt har jeg flere blinde og synshandicappede venner, som kan have stor glæde af den. Det samme gælder en del af vores medlemmer, som for eksempel kan have læsevanskeligheder eller rum- og retningsforstyrrelser efter deres skade.

Det kan handle om at få læst skilte op i butikken eller få hjælp til at finde vej og orientere sig. Eksemplerne er mange, og vi skal sørge for at komme hele vejen rundt i diskussionen. Læs direktørens klumme.

I bladet kan du også læse om tekniske hjælpemidler som kan gøre en væsentlig forskel i genoptræningen. Men når man samtidig hører, at nogle får frataget hjælp og træning, når de kommer hjem efter ofte selvbetalte ophold, så får jeg lyst til at skribe højt og dunke hovedet i væggen. Det er jo tudedumt og ender med at blive langt dyrere for både det offentlige og den enkelte borger.

Jeg kommer til at tænke på vores tidligere mangeårige formand, Niels-Anton Svendsen, som tit talte om den kommunale kondicykel når han snakkede med blandt andre politikere. Pointen var – og er – at for nogle er den kommunale genoptræning nok, men for rigtig mange skal der mere til, såsom specialiseret genoptræning. Og det kæmper vi som forening for hver eneste dag.

Man bør få det, der skal til for at leve livet bedst muligt efter sin skade, uanset hvordan man har fået den. Og i det velfærdssamfund vi har, burde man ikke selv skulle finansiere det. Ellers ender vi ikke bare med A- og B-hold, men sikkert også C- og D-hold. For i Danmark lever ca. 230.000 mennesker med en erhvervet hjerneskade. Tæller vi alle hjernesygdomme med, taler vi om 1,5 mio. mennesker. Til sammenligning har eller har 400.000 mennesker haft kræft.

Forestil jer at det offentlige besluttede at halvere antallet af kemo- og strålebehandlinger. Det må være nok. Hvis man har behov for mere, må man selv betale.

Prøv at tænke jer det ramaskrig, der ville komme. Men det er præcis det, mange med erhvervet hjerneskade og andre hjernesygdomme, oplever hver eneste dag. Gæt, hvor mit fokus ligger, når den politiske sæson for alvor går i gang her i sensommeren.

Marie Klintrop
Landsformand



Forsiden:

Efter en hjerneblødning blev 41-årige Louise Hansen lammet i venstre side. Tre ugers intensiv individuel genoptræning med specialdesignet teknologi gav hende færre smerter, mindre hævelse og nye kræfter til hverdagen.

Side 5 i bladet.

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
Charlotte Haase Kempf

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

Næste udgivelse: November 2026

Deadline for input: 12. oktober 2026

Forsidefoto: Privat

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



27



38



47



5

TRE UGERS INTENSIV TRÆNING GAV LOUISE HÅBET TILBAGE

Målrettet teknologi og specialiseret neurorehabilitering gav Louise markante fremskridt efter en hjerneblødning.

9

FREMSKRIDT SKAL FASTHOLDES

Neurofysioterapeut Helena Rosenberg forklarer, hvorfor intensiv træning kræver opfølgning, hvis resultaterne skal vare ved.

12

DIREKTØRENS KLUMME

AI kan blive den største hjælpemiddelrevolution siden kørestolen - hvis mennesker med hjerneskade får adgang til den.

14

TEKNOLOGI MINDSKEDE ØYVINDS MEDICINFORBRUG EN PERSONLIG FORTÆLLING OM EECF-BEHANDLING, HÅB OG DE MULIGHEDER, NY TEKNOLOGI KAN ÅBNE.

18

MERE TEKNOLOGI. MERE MENNESKE

Hos Genoptræning Danmark giver robotteknologi flere gentagelser, men ikke mindre brug for mennesker.

20

AI GAV LOTTE OVERBLIK OVER SIN HJERNESKADE

Lotte bruger AI til at forstå sin skade, samle papirer og gøre komplekse oplysninger mere overskuelige.

23

AI ER IKKE EN ERSTATNING FOR LÆGERNE AI HJÆLPER JOAN TIL AT SKABE OVERBLIK OVER SIN MANDS SYGDOMSFORLØB.

27

FREJA ER BLEVET BACHELOR I BIOLOGI MOD ALLE ODDS

Efter en hjerneskade har Freja gennemført sin bachelor - med servicehund, computerspil og masser af vedholdenhed.

33

PÅ BOTILBUDET FANDT SELINA MODET TIL AT KLARE SIG UDEN MOR

Et specialiseret botilbud gav Selina fællesskab, udvikling og tro på egne muligheder.

38

UNGE MED HJERNESKADE MANGLER FÆLLESSKABER

Hjerneskadeforeningen og Vejle fjord Fonden skaber nye fællesskaber for unge efter behandling.

41

PROGRAM FOR AFASIDAGEN 2026

Se dagens program med oplæg, fællessang, kunst, paneldebat og fællesskab.

43

TEMAWEEKEND OG PÅRØRENDESEMINAR

To kommende arrangementer med plads til viden, fællesskab og erfaringsudveksling.

45

GRATIS FORLØB OG TESTPERSONER SØGES

Læs om et gratis smerteforløb og et forskningsprojekt om en digital platform til hverdagen.

47

MEDLEMSKLUB OG RABATTER

Find inspiration til oplevelser, rejser, biograf, musicals og meget mere med medlemsrabat.

48

FÅ HJÆLP TIL SORGEN

Telefon, chat og sorggrupper for ramte og pårørende, der lever med transformati-onssorg.

50

DEN SOCIALE RÅDGIVNING TIL DIG

Åbningstider, tilbud, kontakt, legater og juridisk rådgivning for medlemmer.

52

HER FINDER DU STØTTE OG NETVÆRK

Find et fællesskab, hvor du kan møde ligesindede og få støtte tættere på hverdagen.

54

FIND DIN LOKALAFDELING

Se oversigten over Hjerneskadeforeningens lokalafdelinger i hele landet.

57

KRYDSORD

Test din viden og find det skjulte ord.

60

BAGSIDE

Mangler

Tre ugers intensiv træning gav Louise håbet tilbage

Efter en hjerneblødning blev 41-årige Louise Hansen lam i venstre side. Først da hun selv betalte for et intensivt neurorehabiliteringsforløb med specialiserede terapeuter og målrettet teknologi, oplevede hun markante fremskridt.



41-årige Louise Hansen fik i marts 2025 en alvorlig hjerneblødning. Hun husker næsten intet fra den morgen. Hun havde sagt farvel til sin kæreste og gik ud på toilettet. Derefter er alt væk. Hun blev fundet af sin 17-årige datter, som ringede 112, og få minutter senere blev hun kørt på hospitalet i ambulance. Nogle dage efter vågnede Louise på Rigshospitalet. Hele hendes venstre side af kroppen var lammet, og hun kunne ikke gå.

DE FØRSTE SKRIDT

Louise kom først til neurorehabilitering på Bodil Eskesen Centret i Glostrup. Senere fortsatte hun på Ringstedhøje i Ringsted, hvor hun begyndte at genvinde noget af sin gangfunktion. Da hun blev udskrevet til kommunal genoptræning, oplevede hun, at indsatsen ændrede karakter. Hun beskriver træningen som gang i gangbarrer, træning med rollator og enkelte ture på en NuStep-maskine.

Jeg gik fra højt specialiseret neurorehabilitering til at blive behandlet som en almindelig patient. Jeg savnede mennesker med specialviden om hjerneskader.

ET STOR INVESTERING

Via sociale medier opdagede Louise RehabMobility i Viborg. De tilbød intensive individuelle boostertræningsforløb, hvor træningen tog udgangspunkt i den enkeltes træningsmål og hverdag. Klinikken og lejligheden var indrettet som et hjemligt træningsmiljø, så øvelserne kunne overføres direkte til dagligdagen.

Kommunen gav afslag på at give tilskud til opholdet, derfor valgte hendes forældre at betale de cirka 46.000 kroner, som et tre ugers intensivt forløb kostede.

Louise tog til Jylland for at træne fire timer om dagen i tre uger med specialiserede neuroterapeuter. Hendes far tog med.

MERE END MASKINER

Træningen vekslede mellem målrettede aktiviteter, sociale pauser og hvile. På briksen blev manuel behandling kombineret med dyb afspænding og el-stimulation, mens den aktive træning havde fokus på at genvinde konkrete funktioner i hverdagen.

Forløbet blev tilrettelagt af fysioterapeut Helena Rosenberg, der selv er kørestolsbruger og har specialiseret sig indenfor neurorehabilitering.

Det betød meget for mig, at Helena selv sidder i kørestol. Hun ved, hvor svært det kan være at komme gennem en dør, at flytte sig og få hverdagen til at fungere. Jeg følte mig forstået på en helt anden måde.

Louise oplevede, at den faglige viden og den personlige erfaring gik hånd i hånd. For hende handlede rehabiliteringen ikke kun om at træne muskler, men om livskvalitet og at genfinde motivationen og troen på egne muligheder.

FREMSKRIDT PÅ TRE UGER

På bare tre uger oplevede Louise forbedringer, hun ikke havde opnået i månederne forinden. Smerterne faldt fra 8 til 4 på smerteskalaen VAS (visuel analog skala), og ødemet i hele hendes venstre side blev mindre.

Jeg kunne stå og lave mad i omkring 20 minutter. Jeg kunne løfte armen og vaske mig under den og tage deodorant på. For første gang siden min hjerneblødning gennemførte jeg også en 10 meters gangtest. Det var kæmpestort for mig.

NÅR TEKNOLOGIEN GIVER HÅB

Noget af det, der gjorde størst indtryk på Louise, var den teknologi, der blev brugt som en integreret del af den daglige træning. I op mod to timer om dagen trænede hun med funktionel el-stimulation, en Bioness Go, hvor elektriske impulser aktiverede musklerne i benet.

Louise stående med Bioness GO dropfodsstimulator.



Hun kunne selv styre intensiteten via en app på telefonen, mens hun gik, trænede på NuStep eller lå på briksen under behandling. Samtidig brugte hun Urias-luftbandager på armen. Lufttrykket hjalp med at strække albuen og fingrene samt forbedre armens bevægelighed, imens manuel neurofysioterapi, bindevævsbehandling med Lymphatouch og den daglige træning i NU-step gjorde kroppen mere smidig og mindskede hævelsen..

Teknologien blev hele tiden kombineret med gangtræning og målrettede øvelser, så hjælpemidlerne understøttede de ADL (almindelige daglig levevis) funktioner, som Louise arbejdede på at genvinde.

Når jeg fik el-stimulation på benet, kunne jeg se min fod bevæge sig rigtigt. Når jeg ikke havde den på, drejede foden forkert, og så kunne jeg ikke gå. Det samme skete med hånden. Pludselig kunne håndleddet bøje, og fingrene kunne strække sig. Teknologien viste mig, at kroppen faktisk godt kunne. Det gav mig håb.

SAMSPILLET MELLEM TEKNOLOGI OG MENNESKER

Louise understreger, at teknologien aldrig kan stå alene.

Hvis du bare havde sat mig op i en maskine uden at vide, hvordan min krop fungerer, kan du gøre mere skade end gavn. Det kræver mennesker med viden om hjernen, som ved, hvilke redskaber der skal bruges og hvornår.

For Louise var det netop samspillet mellem specialiserede terapeuter og de teknologiske hjælpemidler, der gjorde forskellen.

Teknologien synliggjorde, hvad min krop kunne, og terapeuten vidste, hvordan den skulle bruges.

TILBAGE TIL HVERDAGEN

Efter tre uger i Viborg vendte Louise hjem med fornyet energi og tro på fremtiden. Hun oplevede, at kroppen reagerede positivt på den intensive daglige træning, og hun glædede sig til at bygge videre på fremskridtene.

Jeg var så motiveret, da jeg kom hjem. Men nu gik det jo bedre, så kommunen afsluttede min genoptræningsplan, og så stoppede træningen helt. I dag tre måneder senere har jeg igen brug for hjælp til bad, påklædning og mange af de ting, jeg lige havde lært igen.

Hun fik bevilget en ny kørestol og en VELA køkkenstol, som kommunen vurderede kunne bruges til at komme rundt i hjemmet, hvor den almindelige kørestol ikke kunne komme gennem alle døråbninger.

Jeg følte, at jeg havde vist, hvor meget jeg kunne udvikle mig med den rigtige træning. Derfor var det svært at komme hjem til en hverdag uden træning, men med flere hjælpemidler.

I dag oplever hun, at mange af de fremskridt, hun opnåede gennem de tre intensive uger, gradvist er blevet mindre. Smerterne er steget fra 4 til 8-9 på VAS-skalaen, og hun har igen brug for hjælp til en række daglige gøremål og tager smertedækkende medicin.

Det er ikke et quickfix. Hvis træningen stopper, mister man noget af det, man har bygget op. Lige nu føler jeg mig fanget i mit eget hjem.

POTENTIALET SKAL BRUGES

Selv om Louise i sine journaler får beskrevet et stort rehabiliteringspotentiale, oplever hun ikke, at det bliver omsat til en fortsat specialiseret indsats. Hun mener, at mennesker med hjerneskade og andre senfølger har brug for adgang til den træning, der matcher deres behov, også hvis den findes uden for kommunen.

Jeg ville ønske, at kommunerne samarbejdede mere med private specialiserede rehabiliteringstilbud. Hvis man kan se, at en borger udvikler sig, burde man også turde investere i den træning, der virker.

For Louise handler det ikke om, at kommunerne selv skal købe alle de avancerede maskiner, men om at søge viden og bruge de kompetencer, der allerede findes.

SE HELE MENNESKET

Efter hjerneblødningen oplever Louise hjernetræthed, smerter og en hverdag, hvor selv små opgaver kræver planlægning og energi.

Jeg ønsker, at man ser hele mennesket. Ikke kun en hjerneblødning på et stykke papir, men alt det, der følger med og det potentiale, der stadig er.

Hun håber, at hendes historie kan være med til at sætte fokus på betydningen af specialiseret neurorehabilitering og på, at teknologi først for alvor gør en forskel, når den bruges af fagpersoner med den rette viden.

Jeg ville ønske, at alle kunne få den mulighed, jeg fik. Det gav mig håbet tilbage at se så store fremskridt på så kort tid. Jeg var høj, da jeg tog hjem fra Viborg.



Louise i gang med at sætte elektroder på i Bioness GO dropfodsstimulator med en hånd.



Louise i varmtvandsbassin for at lindre muskelspasmer, forbedre balancen og gøre det lettere at bevæge den lammede side.

FAKTA & FORKLARING

REHABMOBILITY

RehabMobility i Viborg tilbyder intensive individuelle 2-4 ugers neurorehabiliteringsforløb til mennesker med blandt andet erhvervet hjerneskade, rygmarvsskade, cerebral parese (CP), Parkinsons sygdom og sclerose. Træningen kombineres med specialdesignet individuel neurorehabilitering med teknologiske hjælpemidler, og tager udgangspunkt i den enkelte borgers træningsmål og hverdag. Pårørende kan også deltage i dele af forløbet.

Opfølgning: Fremskridt skal fastholdes

Man kan opleve markante fremskridt under intensiv neurorehabilitering. Men hvad gør forskellen, og hvordan undgår man, at gevinsterne går tabt, når et intensivt forløb slutter?

Mange forbinder stadig neurorehabilitering med øvelser, balancebrætter og elastikker. Men i dag spænder værktøjskassen langt bredere.

Funktionel el-stimulation kan aktivere muskler, der ikke længere arbejder optimalt, robotteknologi kan skabe tusindvis af gentagelser af den samme bevægelse, og luftbandager kan hjælpe kroppen ud af uhensigtsmæssige bevægelsesmønstre. Samtidig gør digitale målinger det muligt at følge udviklingen tæt.

Ifølge neurofysioterapeut og stifter af RehabMobility, Helena Rosenberg, er teknologien dog kun en del af ligningen.

Teknologien er et redskab. Den virker først, når den bliver brugt rigtigt, tilpasset den enkelte og indgår i et samlet rehabiliteringsforløb. Og lige så vigtigt er det, at der er en plan for, hvordan træningen fortsætter, når det intensive forløb slutter.

INTENSIV TRÆNING

Ifølge Helena Rosenberg kan mennesker med hjerneskade opleve markante fremskridt, når intensiv træning kombineres med specialiseret faglighed og de rette teknologiske hjælpemidler også længe efter, skaden er sket. Louise Hansens forløb er et eksempel på netop det.

Vi kan hele tiden justere indsatsen. Vi kan skrue op, skrue ned, ændre teknikken og reagere med det samme på de små fremskridt. Det er svært at opnå i korte, enkeltstående træningsforløb.

HELE KROPPEN

For Louise blev teknologien et vigtigt redskab. Maskinerne gjorde det muligt at aktivere kroppen på nye måder. Helena Rosenberg forklarer, at Louises venstresidige lammelse påvirkede hele kroppens bevægelsesmønstre.

Hvis armen trækker sig op i et bøjemønster, påvirker det hele kroppen. Hoftens løftes, og hun kommer til at gå på tæerne. Derfor arbejdede vi hver dag med at aktivere og strække hele venstre side samtidig.



Louises far Tom bliver oplært i træning med Urias luftbandage, der støtter Louises arm, giver et blødt tryk og styrker musklerne.



Helena er stifter af RehabMobility og elsker at tilegne sig ny viden.



Louises NU-step resultat viser forbedret fysisk funktion, øget muskelstyrke, lavere blodtryk og hurtigere ganghastighed.

Blandt hjælpemidlerne var en Urias-luftbandage, som hjalp armen ud af bøjemønsteret, og Bioness Go, som med el-stimulation støttede en mere normal fodafvikling under gang. Samtidig trænede Louise dagligt kondition på en NuStep, som ifølge Helena Rosenberg også havde en smertelindrende effekt.

HJÆLPEMIDLER

Helena Rosenberg peger på, at nogle af de hjælpemidler, der kan understøtte rehabiliteringen efter et intensivt forløb, er forholdsvis beskedne investeringer. En Urias-luftbandage koster omkring 1.500 kroner, en hvileskinne omkring 3.000 kroner, og en Wheeleo-rollator cirka 2.850 kroner. En Bioness Go kan desuden lejes i en periode, så borgeren kan fortsætte træningen hjemme. I Louises tilfælde har kommunen efterfølgende givet afslag på blandt andet Urias-luftbandagen og en hvileskinne.

Hjælpemidlerne er redskaber, der kan understøtte de bevægelser og den funktion, som allerede er genvundet gennem træningen. Når armen holdes ude af bøjemønsteret, påvirker det hele kroppens bevægelse. Det gør det lettere at rette sig op, bruge hoften bedre og få foden korrekt i underlaget. Hjælpemidlerne kan derfor være med til at fastholde de fremskridt, der er opnået gennem den intensive træning.



Neurofysioterapeut Helena har specialiseret sig i genoptræning og er selv kørestolsbruger.

VEJEN VIDERE

Efter Helenas erfaring er den største udfordring efter et intensivt rehabiliteringsforløb med gode resultater overgangen til den efterfølgende genoptræning.

Når man har vist udviklingspotentiale, er det vigtigt, at der er en plan for, hvordan fremskridtene fastholdes. Ellers risikerer man, at funktion, livskvalitet og selvstændighed går tabt igen.

Helena Rosenberg ser et tættere samarbejde mellem kommuner og private, specialiserede rehabiliteringstilbud som en vigtig del af fremtidens rehabilitering. Hvor brug af teknologi, som de ramte og pårørende bliver trænet i at bruge under et ophold, også kan være en vigtig del af vedligeholdelsen af gode resultater.

Borgere, der har et dokumenteret udviklingspotentiale, bør få bedre muligheder for at bevare de fremskridt, de har kæmpet for.

AI kan blive den *største* hjælpemiddelrevolution siden kørestolen

Vi lever midt i en teknologisk revolution. Mange af os er måske opmærksomme på det, når vi bruger vores telefon, får en ny funktion på computeren eller taler med en kunstig intelligens – som sparringspartner eller informationskilde. Om ti år vil vi se tilbage og undre os over de muligheder, som vi ikke greb eller tog i brug langt tidligere.

I årtier har hjælpemidler primært handlet om at kompensere for fysiske funktionsnedsættelser. De har gjort en enorm forskel, og det vil de fortsat gøre. Men når det gælder de kognitive og usynlige skader, har der længe været et efterslæb.

Kunstig intelligens kan betyde en helt ny måde at leve et selvstændigt liv på for mennesker med erhvervet hjerneskade, som oplever, at hukommelsen svigter, overblikket forsvinder, og det bliver svært at planlægge, koncentrere sig og finde ordene i en hverdag præget af træthed.

Forestil dig en personlig assistent i form af en digital ledsager, som kender din hverdag. En, der husker dine aftaler, hjælper med at strukturere dagen, forklarer breve fra kommunen i et enkelt sprog, skriver referater fra møder, finder de ord, du leder efter, eller minder dig om de opgaver, du ellers ville have glemt. Alt sammen tilpasset dine behov og ønsker.

Den nødvendige teknologi findes allerede i dag og forbedres konstant. Det mest interessante er, at kunstig intelligens ikke nødvendigvis gør tingene for os. Den gør os i stand til selv at gøre dem. Det er en afgørende forskel.

Rehabilitering handler i særdeleshed om at give mennesker mulighed for igen at tage styringen over deres eget liv. Hvis teknologien kan give et menneske mulighed for selv at planlægge sin dag, klare kontakten med det offentlige eller bevare et arbejde nogle timer om ugen, kan det betyde større frihed, værdighed og mulighed for at deltage i samfundet.

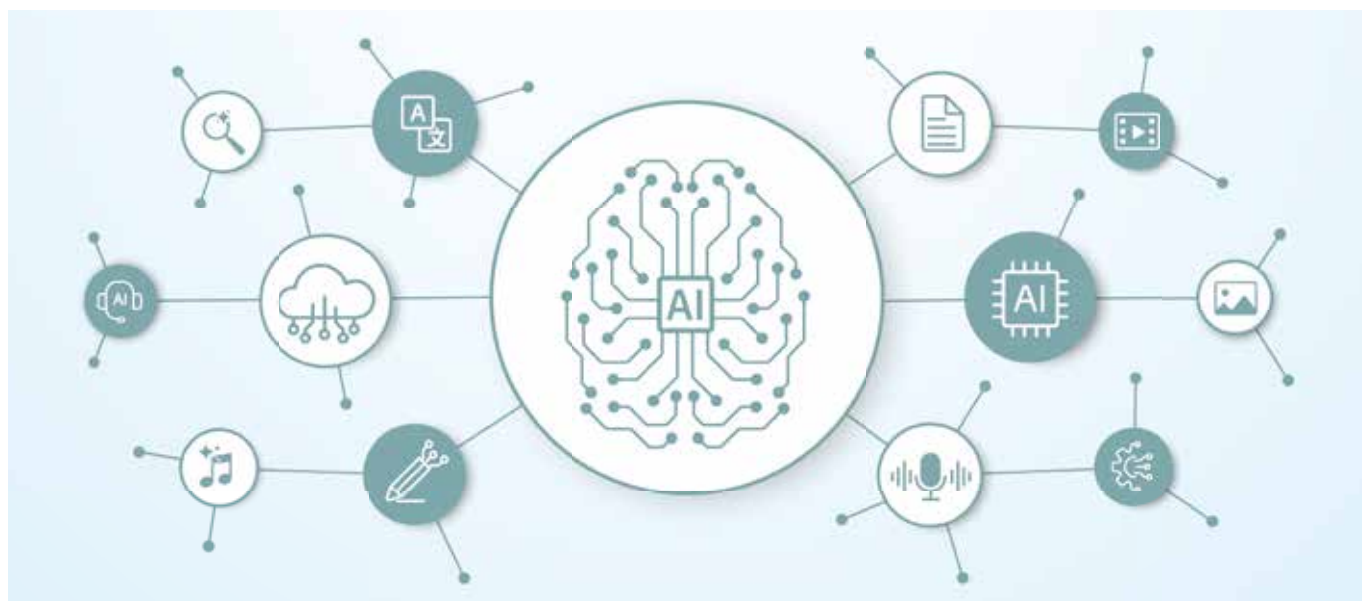
Det hele er dog forbundet med en risiko. Alt for ofte går der mange år, før nye hjælpemidler bliver anerkendt og taget i brug. Kommunerne mangler viden, lovgivningen følger ikke med, og økonomien bliver nogle gange vigtigere end mulighederne for det enkelte menneske. Det må ikke ske denne gang.

TÆTTERE SAMARBEJDE

Vi har brug for, at kommuner, regioner, forskningsmiljøer, virksomheder og patient- og pårørendeorganisationer arbejder tættere sammen om at udvikle og tage de nye teknologiske løsninger i brug. Vi har brug for fagpersoner, som tør være nysgerrige, og politikere, som tør investere i fremtidens rehabilitering.

Men vi har også brug for, at mennesker med hjerneskade bliver inddraget fra begyndelsen. De ved bedre end nogen andre, hvilke problemer der fylder i hverdagen, og hvor teknologien kan gøre størst forskel.

Kunstig intelligens vil aldrig kunne erstatte en dygtig terapeut, en engageret sygeplejerske eller en kærlig pårørende. Mennesker kan ikke erstattes af teknologi. Men teknologien kan gøre mennesker mere selvhjulpne og samtidig hjælpe både fagpersoner og pårørende.



Jeg tror, at de kommende ti år vil ændre rehabiliteringen mere, end de seneste tredive år har gjort. Derfor bør vi allerede nu stille os selv et enkelt spørgsmål: Hvordan sikrer vi, at mennesker med hjerneskade ikke blot bliver tilskuere til den teknologiske revolution, men bliver blandt dem, der får størst glæde af den?

I Hjerneskadeforeningen har vi i mange år kæmpet for adgang til den bedste behandling, den rette rehabilitering og et liv med størst mulig selvstændighed. Den næste store opgave bliver at sikre, at mennesker med hjerneskade også får adgang til fremtidens teknologiske hjælpemidler. Ikke om fem eller ti år – men nu.

Det kræver, at politikere, fagpersoner, kommuner og regioner tør tænke nyt. Og det kræver, at vi som patient- og pårørende forening deler erfaringer og holder fast i, at teknologien skal udvikles med udgangspunkt i de mennesker, der skal bruge den.

Vi kommer nemt til at tænke på teknologi som et supplement til rehabiliteringen, men den skal integreres fuldt ud. Opgaven er at holde udviklingen tæt på og at være med til at præge, hvordan teknologien bliver brugt.

For hvis kunstig intelligens og ny teknologi kan give målgruppen større frihed, mere selvbestemmelse og mulighed for at leve det liv, de ønsker, er det en gevinst for os alle.

Liv, der reddes, skal også leves.



Med venlig hilsen

Morten Lorenzen
direktør i Hjerneskadeforeningen
og næstformand for Hjerterådet

HJERNESKADEFORENINGENS AMBASSADØRER



Sanne Salomonsen



Lone Hertz



Camilla Pedersen

Teknologi mindskede Øyvinds medicinforbrug



Marianne føler, hun fik sin mand tilbage med EECF behandlingerne.

En personlig fortælling om håb, livskvalitet og de muligheder, ny teknologi kan åbne, hvis man får adgang til den.

Efter et hjerteinfarkt i 2021, en bypass-operation og 12 stents kom Øyvind Carlsvig til at kæmpe med mere end et svækket hjerte. Han oplevede, at hjernen langsomt ændrede sig. Kognitive udfordringer fyldte mere og mere og gjorde hverdagen stadig mindre.

Hvis nogen stillede mig et spørgsmål med to svarmuligheder, lukkede jeg bare ned. Mit hoved fungerede ikke rigtigt.

Øyvinds kone Marianne fortæller:

Hjernetrætheden styrede dagene. Han hvilede det meste af dagen. Kun få timer var han rigtig vågen.

Sociale sammenkomster blev næsten umulige.

Jeg var ekstremt støjfølsom. Når familien kom på besøg, måtte jeg gå væk efter en times tid. Jeg kunne simpelthen ikke være i lydene.

Kommunen vurderede, at han ikke kunne klare et fleksjob og tilkendte ham førtidspension som 60-årig.

JAGTEN PÅ EN LØSNING

Øyvind havde tidligere arbejdet i medtech-branchen og kendte udviklingen af medicinsk teknologi.

Jeg havde det ikke godt og begyndte at undersøge, om der fandtes andre løsninger – og jeg har et godt netværk.

Det førte ham til en EECF-maskine fra en producent i Kina. Producenten henviste ham videre til en kardiolog i Holland, Jobst Winter, der netop var ved at starte et behandlingsforløb op for hjertepatienter. Sammen med Marianne satte Øyvind sig i bilen og kørte til Holland for at prøve teknologien.

BLOD TIL HJERTE OG HJERNE

Marianne, der er uddannet tandtekniker, indrømmer gerne, at hun var skeptisk, da hun så den næsten 200 kilo tunge maskine. De fik samtidig at vide, at behandlingen ikke er for alle. Blandt andet må gravide eller personer med en ubehandlet aneurisme ikke bruge den.

Under behandlingen ligger patienten på en briks med luftmanchetter omkring lægge, lår og hofter. Manchetterne pustes op og tømmes i takt med hjertets rytme og hjælper blodet tilbage



Marianne er oplært i at betjene EECP maskinen, der nu står i deres eget hjem.



Øyvind kalder billedet "Mig på vej ud af hullet" fra sommerferien 2026 ved en norsk jættegryde.

Marianne og Øyvind besøgte Enver Hoxas pyramide i Albanien marts 2026. Øyvind gik selv op og ned (på billedet står han helt øverst) uden at blive forpustet. Før behandlingen blev han forpustet af at gå op ad trappen til 1 sal.

FAKTA & FORKLARING

HVAD ER EECP?

EECP står for Enhanced External Counterpulsation. Behandlingen er ikke-invasiv og foregår med luftmanchetter omkring ben og hofter, som arbejder i takt med hjertets rytme for at forbedre blodgennemstrømningen. Anvendes primært til patienter med svær kronisk hjertekrampe og hjertesvigt, som ikke har tilstrækkelig effekt af anden behandling. Der forskes også i anvendelse ved blandt andet diabetes 2, long covid og rehabilitering efter stroke, men behandlingen er endnu ikke en del af standardbehandlingen. EECP helbreder ikke den bagvedliggende sygdom, men nogle patienter oplever færre symptomer og bedre livskvalitet.

EECP I DANMARK

EECP blev fra 2006 til 2012 tilbudt som led i et forsknings- og behandlingsforløb på Regionshospitalet Herning til patienter med svær hjertekrampe. Tilbuddet ophørte senere, fordi behandlingen var ressourcekrævende. I dag indgår EECP derfor ikke som en del af standardbehandlingen i det danske sundhedsvæsen.

mod hjertet og videre ud i kroppen. En behandling varer omkring en time, og under opholdet i Holland fik Øyvind to behandlinger om dagen i otte dage.

EN KÆMPE FORANDRING

Allerede efter den første behandling begyndte Marianne at se en forandring. På en af deres første gåture skete der noget, hun aldrig glemmer.

Vi plejede efter hans hjerteproblemer, medicinering og operationer at gå sådan, hvor jeg nærmest trak lidt af sted med ham. Pludselig gik vi ved siden af hinanden.

På hjemturen havde de planlagt en overnatning. Marianne regnede med, at hun skulle køre hele vejen hjem. Men sådan gik det ikke. Øyvind satte sig bag rattet og kørte halvdelen af turen til Danmark.

Øyvind oplevede, at støjfølsomheden næsten forsvandt. Familien kunne igen være samlet, uden at Øyvind måtte trække sig efter kort tid.

Øyvind begyndte at tale som før og blev mere levende og blandede sig i ting igen. Han havde mere energi og begyndte endda at gå lidt foran mig, når vi gik ture.

DA MASKINEN FLYTTEDE HJEM

Da kardiologen bag den hollandske klinik senere døde, opstod en usædvanlig mulighed. Marianne blev oplært i at betjene maskinen, og parret fik mulighed for at købe den. Det kunne kun lade sig gøre, fordi Øyvind arvede efter sin far. Arven gjorde det muligt at investere i den kostbare teknologi - en mulighed, som de ved, langt fra alle er forundt.

Marianne er dog ikke i tvivl om, hvad de ville have ofret for at få maskinen.

Hvis vi skulle have solgt huset for at købe maskinen, så havde vi gjort det. Jeg så jo, hvordan jeg fik min mand tilbage. Jeg har faktisk fået en bedre udgave af min mand tilbage. Før betød arbejdet næsten alt. Nu nyder vi livet sammen på en helt anden måde.

Siden har Øyvind fortsat behandlingen hjemme, hvor han typisk bruger maskinen en gang om ugen for at holde effekten ved lige.

IKKE EN MIRAKELKUR

Både Øyvind og Marianne understreger flere gange, at EECF ikke har gjort ham rask.

Den helbreder ikke. Jeg er lige så syg som før. Eller det er en sandhed med modifikationer, for jeg har det bedre.

For nylig begyndte Øyvind igen at blive træt og oplevede symptomer, der mindede om tilbagefald. Han frygtede, at sygdommen var blevet værre. Undersøgelser viste det modsatte.

Mit hjerte fungerede så meget bedre, at det pludselig viste sig, at jeg var overmedicineret. I samarbejde med en kardiolog og min egen læge blev hjertemedicinen - herunder betablokkere - reduceret med omkring 50 procent.

Den mindre mængde medicin gav yderligere energi i hverdagen.

LIVSKVALITET

Noget af det, Øyvind selv hæfter sig mest ved, er ikke, hvad det har gjort for hjertet, men de positive forandringer for hjernen. Han kan igen være sammen med andre mennesker, og støjfølsomheden er næsten væk.

Vi rejser igen, går lange ture sammen og nyder en hverdag, der føles langt friere end tidligere. Men det vigtigste er ikke, hvor længe man lever. Det er, hvordan man har det, mens man lever, og jeg har det bedre igen.

TEKNOLOGIENS MULIGHEDER

Øyvinds historie er én patients erfaring, og den kan ikke stå alene som dokumentation for maskinens effekt.

Der findes forskning, blandt andet på rehabilitering efter stroke, men der mangler fortsat større europæiske studier, før behandlingen kan blive en del af den almindelige praksis. Lige nu tilbydes behandlingen kun på enkelte privatklinikker i Europa, mens den anvendes mere udbredt i blandt andet USA og Asien. Men det er dyrt.

For Marianne og Øyvind er håbet, at der bliver større tilgængelighed, så behandlingen ikke er forbeholdt nogle få heldige.

Jeg kunne bare ønske, at flere fik mulighed for at prøve den. Ikke fordi alle bliver raske, men fordi nogle andre måske også vil kunne få mere af livet tilbage.

Øyvind Carlsvig

Marianne Carlsvig



Mere teknologi Mere menneske

Ny gangtræningsmaskine skal blandt andet give mennesker med hjerneskade flere skridt, men det betyder ikke færre fysioterapeuter hos Genoptræning Danmark i Aalborg.

En kørestol står parkeret ved siden af en gangtræningsmaskine. En sele holder kroppen oprejst, mens benene tager skridt efter skridt. For nogle er det første gang i lang tid, de oplever bevægelsen af et naturligt gangmønster. På Genoptræning Danmark har den eneste TheraTrainer Lyra i Skandinavien fået mennesker fra hele landet til at rejse efter flere skridt, fortæller stifter og genoptræning ekspert Mikkel Salling Holmgaard.

Vi er faktisk meget analoge i vores træning. Det handler rigtig meget om menneskelig kontakt, tilstedeværelse og meget træning. Men hvis vi støder på den rigtige teknologi, som giver mening i forhold til den måde, vi griber genoptræning an på, så investerer vi i den.

GENTAGELSER

TheraTrainer Lyra er en robotassisteret gangtræningsmaskine, som er udviklet til mennesker med nedsat gangfunktion efter blandt andet hjerneskade eller rygmarvsskade.

Den kan både bevæge benene passivt og yde intelligent støtte ved løbende at registrere, hvor meget brugeren selv bidrager med. Herefter tilpasses hjælpen, så brugeren gradvist overtager mere af bevægelsen.

Når mennesker skal genvinde en gangfunktion efter eksempelvis en blødning eller blodprop i hjernen, handler en stor del af rehabiliteringen om gentagelser. Lyra hjælper brugeren med at gennemføre de korrekte bevægelser, mens kroppen er støttet

af en sele. Samtidig kan tempoet tilpasses den enkelte, og en medarbejder følger træningen.

Lad os sige, at det tager en million gentagelser at lære den rigtige bevægelse igen. Så har du lige pludselig en maskine, der kan tage 900.000 af de gentagelser sammen med dig.

Teknologien kan blandt andet hjælpe mennesker med følger efter en hjerneskade til at genlære et mere naturligt gangmønster, hvor benet løftes korrekt i stedet for at blive svinget uden om hoften.

DELTAGERE FRA HELE LANDET

For Mikkel Salling Holmgaard er det vigtigt at understrege, at der er altid et menneske til at betjene maskinerne og hjælpe den, der træner.

Vi har ikke erstattet ét eneste menneske med den her maskine. Vi har investeret i maskinen og ansat et menneske mere.

Selvom Lyra kun har været i brug i under et halvt år, har interessen været stor.

Vi har allerede nu mennesker, der kommer til Aalborg fra hele landet og bor på centeret på grund af den maskine. Nogle bor der i længere perioder for at få et intensivt rehabiliteringsforløb.

Blandt de første brugere er både mennesker med rygmarvsskader og personer med neurologiske skader, og de første erfaringer giver allerede grund til optimisme.

En bruger med rygmarvsskade, som kom uden gangfunktion, kan efter en måneds intensiv træning nu både vippe med fødderne og gå med en høj gangvogn.

NÅR TEKNOLOGI UNDERSTØTTER MENNESKER

For Mikkel Salling Holmgaard handler fremtidens rehabilitering ikke om at vælge mellem mennesker og teknologi.

Teknologien kan hjælpe med gentagelserne. Men motivationen, relationen og den faglige vurdering kan den ikke overtage. Der vil altid være brug for mennesker i genoptræning.



I TheaTrainer Lyra er man sikret i en sele, mens gangtræningsmaskinen hjælper med at træne et naturligt gangmønster gennem gentagelser.

FAKTA & FORKLARING

GENOPTRÆNING DANMARK

Genoptræningscenter der hjælper brugerne med at arbejde målrettet for at vende tilbage til, hvor du var før eller så tæt på som overhovedet muligt.

<https://gen-dan.dk/>





AI gav Lotte overblik over sin hjerneskade

Journalnotater, genoptræningsplaner og møder med systemet kan være svære at overskue efter en hjerneskade. For Lotte Grum-Schwensen blev AI et uventet redskab, der hjalp hende med at forstå sin skade, samle trådene og formulere de spørgsmål, hun havde brug for at stille.

Da Lotte Grum-Schwensen i november 2025 vågnede med en knaldende hovedpine, ville hun egentlig bare tilbage i seng. Men hendes to døtre reagerede hurtigt og ringede 112, for det viste sig, at Lotte havde en stor hjerneblødning.

Lotte blev opereret akut på Rigshospitalet og var indlagt på intensiv, før hun kom videre i hospitalsforløbet. Hun var på det tidspunkt næsten lige blevet færdig som pædagogisk assistent og var vendt tilbage til sit arbejde i en vuggestue. Men livet blev ændret fra den ene dag til den anden, og hun er i dag blevet opsagt.

Efter udskrivelsen oplevede Lotte at falde mellem to stole. I genoptræningsplanen stod, at "der var behov for en koordineret indsats efter udskrivelsen". Dertil var konkrete anbefalinger til blandt andet træning af opmærksomhed og orientering, støtte til energiforvaltning, vurdering af mere komplekse hverdagsfunktioner samt opfølgning ved neuropsykolog. Alligevel gik der lang tid, før Lotte kom i gang.

Jeg faldt igennem systemet. Jeg kunne ikke deltage på det kommunale ergo- og fysgenoptræningshold og kunne ikke komme ud på grund af alle indtrykkene.

Først flere måneder senere fik hun mulighed for at begynde på et specialiseret kognitivt rehabiliteringsforløb hos VISP i Næstved. På VISP fik hun samtaler med en neuropsykolog, som kunne fortælle hende mere præcist, hvor skaden sad. Det blev en vigtig brik i hendes forståelse af sygdomsforløbet.

Jeg manglede forståelse for min egen hjerneskade. Hvad er det, den har gjort? Når man bedre forstår noget, kan man også bedre arbejde med det.

På holdet mødte Lotte en anden deltager, som havde brugt kunstig intelligens til at lave et visuelt billede af sin hjerneskade. Det satte noget i gang hos hende. Hun begyndte at samle sine papirer, journalnotater og genoptræningsplaner og bruge AI til at skabe overblik.

GIVER VISUELT OVERBLIK

Et konkret eksempel er arbejdet med det, Lotte kalder "hjerneskadepakker". I Hjerneskadeforeningens Facebookgruppe spurgte hun andre medlemmer, hvad en hjerneskadepakke burde indeholde, hvis mennesker med erhvervet hjerneskade skulle sikres en bedre indsats.



Lotte Grum-Schwensen har brugt AI til at visualisere både sine egne bidrag til rehabiliteringen og de idéer og ønsker fra andre, som indgår i hendes idé- og ønskekatalog.

Svarene samlede hun først til 19 konkrete forslag. Men andre i gruppen gjorde hende opmærksom på, at det var meget information at overskue. Derfor kopierede hun teksten ind i et AI-værktøj og bad det samle forslagene i temaer. På den måde blev de mange input køgt ned til seks overordnede områder. Senere brugte hun også AI til at visualisere materialet, så det blev lettere at forstå og dele.

Det visuelle gjorde det meget nemmere at holde styr på. Det gav et struktureret og enklere overblik over noget, der ellers var et stort projekt.

For Lotte blev AI dermed et redskab til at fastholde både egne og andres erfaringer og omsætte dem til tydelige budskaber.

AI hjælper mig med at få det samlet og formuleret, når min hjerne ikke selv kan holde styr på alting, og jeg har papirer over det hele.

Hun har også brugt AI til at forberede spørgsmål før møder, få lægelige dokumenter forklaret i et mere forståeligt sprog og skabe overblik i kontakten med jobcenteret.

Når hjerneskadedetrætheden sætter ind, kan det hjælpe mig med at holde fast i tråden. Men det er stadig mine tanker og mine erfaringer, der skal stå tilbage.

Men Lotte understreger også, at man skal være kritisk. Man skal ikke uden videre dele personfølsomme oplysninger, og man skal altid læse det igennem, AI foreslår.

Det er vigtigt, at man selv gennemlæser og ser, om man kan kende sig selv i det, der står. Ellers kan det blive lidt koldt.

Lottes erfaring er, at AI kan åbne en dør for mennesker, som ellers hurtigt bliver overvældede af komplekse dokumenter, lange forløb og mange løse tråde. Men teknologien skal bruges som støtte - ikke som sandhed, læge eller myndighed.

Man kan bruge det til meget. Man skal bare lige opdage det. Men det er afgørende at huske, at det er et hjælpemiddel, ikke en facitliste.



AI er et værktøj - ikke en erstatning for lægerne

Da Joan Rygaards mand Kim fik en hjernetumor, blev hun familiens tovholder i et komplekst sygdomsforløb. I dag bruger hun kunstig intelligens til at skabe overblik over prøvesvar og forberede sig til lægesamtaler. Men kunstig intelligens, AI, kan ikke erstatte lægernes faglighed, understreger hun.

Da Joan Rygaards mand Kim i marts 2020 fik konstateret en stor hjernetumor, blev familiens liv forandret fra den ene dag til den anden. Siden har Joan været en aktiv medspiller i sin mands sygdomsforløb.

Hun har skrevet om livet som pårørende i bogen *En ny normal*, der skildrer familiens vej gennem sygdom, sorg og forsøget på at skabe en ny hverdag.

SENHJERNESKADE OG FØRTIDSPENSION

Kim blev opereret ugen efter diagnosen. Der er stadig to rester af tumoren på grund af placeringen, og sygdommen har medført en hormonsygdom, en synsskade og en senhjerneskaide. I december 2022 blev han tilkendt førtidspension.

Set ud fra min mands livsvilkår har han det godt. Han har ingen fysiske mén og ingen sygdomsindsigt. Han er for det meste glad og har fundet glæden ved livet. Men hans kognitive skade gør, at han vil have brug for hjælp resten af livet.

VIDEN GIVER RO

Joan har fuldmagt til at repræsentere sin mand i kontakten med sundhedsvæsenet. Hun læser op på ny viden, undersøger muligheder og møder op til konsultationer med sine spørgsmål forberedt.

For mig har det betydet ro at få så meget viden som muligt. Det absolut bedste, vi har gjort for os begge, er, at jeg har fuldmagt. Det giver min mand mulighed for kun at vide et minimum, som han ønsker, og mig mulighed for at vide det hele, som jeg har brug for.

På den måde får de begge den tilgang, der giver dem mest tryghed. Kim finder ro i ikke at kende alle detaljer, mens Joan finder ro i at forstå dem.

Den grundige forberedelse har også præget mødet med lægerne.

Jeg spurgte min mands læge i starten, om det var rigtigt, at der ved hans sygdom var risiko for en følgesygdom.

Hun svarede, at det var der, men undersøgelsen ville først ligge senere i udredningen. Inden samtalen sluttede, bookede hun alligevel en tid til ham, fordi hun kunne høre, at jeg havde behov for det. Jeg er helt sikker på, at alt vil blive undersøgt til rette tid.

AI HJÆLPER MED AT SAMMENLIGNE

Ligesom mange andre patienter og pårørende har Joan taget AI i brug for bedre at forstå prøvesvar og sygdomsforløb.

I starten brugte jeg Google, men fandt hurtigt ud af, at min mands situation er ret speciel. Derfor kunne jeg ikke rigtigt bruge de informationer, jeg fandt.

I dag bruger hun især AI til at sammenligne nye prøvesvar med tidligere.

AI er god til hurtigt at sammenholde tal og finde mønstre eller forskelle. Det kan den gøre hurtigere, end jeg selv kan. Det hjælper mig med at forberede relevante spørgsmål inden konsultationerne. Min research gør mig bedre rustet til samtalerne, og mine noter gør det lettere at følge op bagefter og reflektere over, hvad svarene betyder for os.

DET HELE BILLEDE

Joan er meget bevidst om teknologiens begrænsninger. Hun ser AI som et supplement, og aldrig som en erstatning for lægernes vurdering.

Kompleksiteten i min mands sygdom gør, at AI ikke kan forstå hele billedet. Derfor tager jeg aldrig et AI-svar for gode varer. Jeg stoler altid på min mands læger. Jeg sætter ikke spørgsmålstejn ved deres faglighed, men spørger for at blive klogere. Når jeg finder information, der passer på én del af sygdommen, ved jeg ikke, om den også passer på helheden. Det er her, lægernes faglighed gør forskellen.

NOTER GIVER OVERBLIK

Joan optager ikke samtalerne på hospitalet. I stedet har hun udviklet sit eget system.

Mine notesbøger er inddelt med faner, én for hver afdeling min mand er tilknyttet. Her skriver jeg alle spørgsmål ned mellem aftalerne, og under konsultationerne noterer jeg svarene. Hvis der bagefter opstår tvivl, kontakter hun lægen igen.

Jeg bruger ikke AI til at formulere spørgsmålene. De skal komme fra mig og handle om det, der fylder hos os. Det fungerer rigtig godt løbende at skrive spørgsmål og observationer ned. Det giver overblik og fjerner mange tanker i hverdagen.

VÆR KILDEKRITISK

Hvis Joan skal give ét råd videre til andre patienter og pårørende, er det at bruge AI med omtanke.

Vær opmærksom på, at AI ofte prøver at behage brugeren. Det er personligt ikke det, jeg har brug for i en så følsom situation. Jeg har brug for viden.

MISTET OG GENVUNDET KØRERET

Teknologi i rehabiliteringen handler ikke kun om kunstig intelligens. Joan oplevede også, hvordan målrettet træning, vedholdenhed og de rette hjælpemidler kan gøre en konkret forskel.

Efter operationen mistede Kim retten til at køre bil på grund af synsforstyrrelserne efter hjerneskaden. Det havde stor betydning for hans livskvalitet, og Joan besluttede sig for at undersøge alle muligheder.

Hans læger sagde, at de ikke havde oplevet, at en patient med hans synsvanskeligheder fik ophævet et kørselsforbud. Jeg svarede, at bare fordi de ikke havde set det før, betød det ikke, at det var umuligt.

Med lægernes opbakning prøvede Kim blandt andet kraniosakral terapi, fortsatte hos ergoterapeut og trænede intensivt. Syv måneder senere fik han førerretten tilbage efter en ny lægelig vurdering og godkendelse hos en kørelærer. Joan fik også bevillet et par specialdesignede briller, der hjælper Kim med at se bedre under forskellige lysforhold.



Joan bruger notesbøger til at holde styr på information fra lægerne og research. Her skriver hun også de spørgsmål ned, hun vil stille.

BIOLOGIENS HUS

1222

5

Både Freja og hendes servicehund Albert bliver fejret efter, at de sammen har klaret fem år på universitetet.

**Ingen troede, Freja kunne gennemføre
- nu er hun bachelor i biologi**

For seks år siden troede alle omkring Freja Malik, at det ville være umuligt. Alligevel kan hun nu fejre, at hun har gennemført en bachelor i biologi på Aarhus Universitet. Computerspil blev en uventet spiller i genoptræningen.

Som 17-årig er Freja Malik ude for en ulykke, hvor hun slår hovedet, da en forbipasserende bil med trailer vælter hende på knallert. Efterfølgende venter en lang kamp om anerkendelse og diagnosticering af de symptomer, der kun bliver værre i årene efter ulykken.

Først tre år efter bliver diagnosen endelig stillet: Freja har pådraget sig en hjerneskade, med synlige fragmenter i hjernen. Det påvirker hendes syn og hukommelse og giver kroniske smerter.

DEN UMULIGE BACHELOR

Freja har fortalt om ulykken og de første år, der fulgte, i en artikel, som blev bragt i Hjernebladet i 2022 (nr. 3, september).

Hun fortalte også om endelig at blive mødt i sine udfordringer, og om hvordan særligt en neurooptometrist hjalp hende og gav hende håbet tilbage om et liv, der også kunne dreje sig om andre ting end smerterne og udfordringerne. Da artiklen udkom, havde Freja studeret biologi på Aarhus Universitet i et års tid, og hun sagde:

Det kan godt være, at jeg ikke ender med at kunne tage en fuld universitetsuddannelse, men jeg VIL prøve. Jeg vil ikke risikere at se tilbage om ti år og sige: "Hvorfor prøvede jeg ikke?" Jeg vil for alt i verden undgå førtidspension, selvom de har sagt, at jeg er dårlig nok til at få det.

Her i sommeren 2026 har hun gennemført en bachelor på universitetet. Endda sluttede hun af med et flot 10-tal. Med bedriften følger også en vis stolthed.

Det, som ingen troede, jeg kunne for seks-syv år siden. Altså, der havde de jo regnet med, at jeg skulle være førtidspensionist. Nu har jeg faktisk en uddannelse. Jeg bliver stadig næsten rørt af det nu. Lige meget hvad der nu sker, kan jeg sige, at jeg har en uddannelse.

Uddannelsen har krævet hårdt arbejde, masser af energi og ekstra støtte, men har givet hende endnu mere tro på, at hun kan gøre en masse af de ting, hun gerne vil. Og netop dét budskab ønsker hun at give videre til andre.

Jeg kunne jo godt, med en masse hjælp og en masse støtte. Det er det, jeg synes, er vigtigt, at så snart man laver nogle rammer, der passer, så kan man altså utroligt meget.

COMPUTERSPIL SOM GENOPTRÆNING

Med sit bachelorbevis har Freja papirer på, at hun er lykkedes med at udleve en af de drømme, hun havde før sin ulykke. Vejen hertil er langt fra lige og meget af tiden må hun også selv være kreativ for at finde sin helt egen måde at være i sin nye virkelighed på.

En hjemmebrygget ide får en ret uventet positiv indflydelse på Frejas genoptræning: Computerspil.

Jeg spillede jo allerede lidt før, men jeg tror, mine søskende, de var sådan, "vi er nødt til at have Freja i gang igen. Hun kan ikke kigge på en skærm, hun kan ikke noget som helst." Så min storesøster fandt 'Stardew Valley' til mig.

Freja begynder i få minutter ad gangen at spille computerspillet, som går ud på at opdyrke et forfaldent landbrug. I starten er ideen at få noget glæde frem i hende igen, men hurtigt viser computerspillet sig at hjælpe hende.

I de første mange år anede vi jo ingenting, vi havde ikke nogen hjælp, så det blev jo bare at prøve af, men vi kunne se, der kom en forbedring.

NÅR COMPUTERSPIL TRÆNER HJERNEN

Computerspil bliver også en måde at dyrke nogle sociale behov på, i en tid, hvor Frejas liv står på pause. Her kan hun gå til og fra uden at forklare sig.

Freja bliver også begejstret for overlevelsesspillet 'Rust', som træner flere lag af synet. Her bliver man sat af i en åben verden med næsten ingenting. Spillet handler både om at overleve, bygge, samarbejde og forsvare det, man har skabt.

Det har været en utrolig stor del af min genoptræning de første par år, uden jeg vidste det til at starte med.

Frejas neurooptometrist er begejstret, da hun hører om computerspillene. De kan nemlig træne kognitive og motoriske færdigheder hos hjerneskadede ved at stimulere neuroplasticitet, forbedre reaktionstid, opmærksomhed, arbejdshukommelse og hånd-øje-koordination.

Selv vil Freja også anbefale andre, der står i en lignende situation, at prøve det af. Hun foreslår at starte med 'Slay the Spire II', som er et spil hun og hendes kæreste spiller sammen den dag i dag.

Det er et kortspil med monstre, hvor du skal tænke lidt, og der er nogle strategier, men der er ikke nogen flashy ting. Du kan tage det i det tempo, du kan, for du kan lukke det ned, og så starte det op igen, hvor du kom fra.

Computerspillene blev en del af Frejas egen genoptræning. Men på universitetet måtte hun også finde sin egen måde at studere på med de hensyn, hjerneskaden krævede.

FEM ÅR PÅ EN TREÅRIG UDDANNELSE

På grund af senfølger fra sin hjerneskade har Freja måttet bruge længere tid på at gennemføre studiet. Bacheloruddannelsen endte med at tage hende fem år frem for de sædvanlige tre.

Hvis jeg har en god periode, så føler jeg bare, at jeg kan det hele. Men en god periode er også kun en god periode, og så knækker det. Så kan det være, at der sker et eller andet, at jeg bliver syg, eller andet udefra, og så ender jeg med at være fuldstændig i nul igen.

Særligt socialt forklarer Freja, at det kræver noget ekstra af hende. Mange af hendes fag bliver forskudt, og hun må derfor hvert år starte forfra med at lære de nye årgange at kende. Og det kan være svært at fordele energien mellem det sociale og det faglige, men også alle de praktiske ting, der følger med at have en hjerneskade, mens man tager en uddannelse.

NÅR SYSTEMET SLUGER ENERGIEN

Flere gange oplever Freja også, at det er krav fra systemet, der pludselig kan tære på hendes energi.

Hvis nu jeg er i en god periode, og systemet så siger, at "nu tager vi din SU", eller "du skal betale en ny lægeerklæring", så ryger jeg hurtigere ind i en dårlig periode, hvor jeg så ikke kan noget som helst. Hvor jeg egentlig bare skulle have brugt energien på at læse og at være social. Hvilket er pissesvært også, når du er skadet, fordi de [studiekammeraterne, red.] ikke helt forstår, hvad det er, du fejler.

Freja har dumpet fag og har virkelig kæmpet for at komme ud af hjemmet og hen på universitetet nogle gange.

Her har hendes servicehund Albert været en støtte. Han var også med, da hun forsvarede sin bachelor.

HER MØDER FOLK FREJA

For Freja har det altså taget både tid og tilvænning at lære at navigere i relationerne på studiet på sin egen måde. Hun ønsker at folk ser hende som menneske.

Jeg siger ikke til folk, at jeg har en hjerneskade. Jeg siger, at jeg har kronisk hjernerystelse. Eller at jeg har senfølger efter at være blevet kørt ned.

Udover måden at italesætte sin skade på, har særligt én konkret metode vist sig at være effektiv i forhold til at lære de nye medstuderende at kende.

Det er blevet bedre, fordi jeg er tutor. Så alle de nye studerende kender mig, og de siger, at "det er Freja, det er hende med hunden". Så skal jeg bare sidde i vores vandrehal ved de store lokaler, så kommer folk hen til mig og snakker, og det gør det på den måde nemmere.

Biologistudiet er unikt, da de har en hel bygning for sig selv. Og det kan godt lidt skabe en fornemmelse af, at "alle kender alle".

Jeg kender utrolig mange, men jeg har ikke helt de der tætte bånd, som andre har, fordi de har kunnet sidde i læsegrupper. Men jeg er ikke ensom på studiet, fordi vi netop har det der Biologiens Hus, som gør, at alle bare kommer hen og snakker.

TUTOR FOR FJERDE GANG

I år er det blevet så populært at være tutor, at man skal gennem en lodtrækning, for at blive valgt. Heldigvis bliver Frejas navn trukket, og derfor er hun nu tutor for de nye biologistuderende for fjerde gang.

Der var jeg godt nok glad for, at jeg kom med, fordi det er sådan en stor del af mit studieliv at være tutor.

Selvom særligt dagene under den såkaldte "rustur" tærer på energien, er Freja ikke i tvivl om, at det er det hele værd.



Freja er særligt glad for computerspillet 'Slay the Spire II', som hun også kan spille sammen med sin kæreste.

Jeg indrømmer, at det er for hårdt. Men det giver så meget i den anden ende, at det er det værd. Det tager jeg gerne, at jeg ligger død to uger efter og ikke kan noget, for de oplevelser og connection og venner, jeg får ved det. For der ser de mig, der ser de ikke hjerneskaden.

"FUCK YEAH FREJA, DU KLAREDE DET"

Blandt Frejas familie, venner og studiekammerater går det ikke ubemærket hen, hvilken sejr det er, da hun sætter det sidste punktum på bacheloren.

Folk har skrevet og jublet, og der er en Facebook-post med næsten 200 likes. Mine forældre har også fejret mig med blomster og champagne. Det er meget usædvanligt, at man fejrer bacheloren, men alle var bare med til at fejre mig.

Nogle af Frejas venner kom hen, lige inden de selv havde en eksamen for at sige tillykke.

De ved jo godt, hvor mange timer og kræfter der har været lagt i det. Så det er jo også fantastisk, det der med at de sådan lidt ser og anerkender kampen. Hvilket jo også er fantastisk, at de ikke bare siger, "ja ja, du har fået din bachelor, ligesom os". Men de er bare sådan, "fuck yeah Freja, du klarede det".

SAMME STUDIEPLAN - MEN IKKE SAMME SU

Da Freja starter på sin bachelor, oplever hun selve universitetet som en stor hjælp.

Når du først har bevist, at du er syg, så kommer de med en kæmpe hjælpepakke.

På trods af universitetets hjælp, oplever Freja at skulle bruge sin sparsomme energi på at kæmpe for sine rettigheder. En af de ting, der truer med at spænde ben for hendes planer, er SU-reglerne. Selvom universitetet fra starten tilbyder hende forlænget tid til at tage uddannelsen, kan hun ikke få tilsvarende SU-klip til de ekstra år.

SU-systemet ser, at jeg er bagud, men jeg er ikke bagud. Jeg følger den studieplan, som universitetet har lavet til mig. Og de er sådan, "det er bare ærgerligt".

EN NY ULYKKE

To uger inde i første semester bliver Freja kørt ned af en bus. Busulykken medfører flere smerter, mere genoptræning og PTSD. Men ironisk nok ender den også med at blive en form for fordel i forhold til SU-reglerne, som er indrettet til at tilgodese skader og sygdom, der opstår eller forværres under selve uddannelsen.

Jeg kan ikke få ekstra SU-klip bare på min hjerneskade. Men jeg kan få ekstra klip af, at der på grund af busulykken har været forværringer i perioder.

Busulykken bliver afgørende for, at hun helt lavpraktisk har råd til at blive på studiet.

Det har forværret mine symptomer på hjerneskaden, hvilket jo er forfærdeligt, og jeg vil ønske, det ikke var sket. Men det var den eneste grund til, at jeg kunne få SU på min uddannelse. Jeg kommer stadigvæk til at have en SU-gæld, nu når jeg bliver færdig på studiet, fordi det er kun i en begrænset periode, jeg har kunnet få ekstra klip.

Freja undrer sig over de regler.

Det er ikke fair, at det er en kamp. Når jeg får min uddannelse nu, gør det faktisk, at jeg kan blive en del af samfundet. Jeg kan tjene mine egne penge. Det er underligt, at systemet er sådan. Jeg tænker, at det vil da være bedre for det danske samfund, at de hjælper mig de ekstra år, det tager mig at tage min uddannelse, i stedet for at skulle hjælpe mig resten af livet.

NU KÆMPER HUN FOR ANDRE

Computerspillene er stadig en del af Frejas liv, men fylder ikke så meget som før. Det er der ikke tid til. Hendes plan lige nu er at fortsætte på kandidaten i biologi, med samme indstilling som tidligere.

Det er et højere niveau. Jeg ved ikke, om jeg kan holde til det, men jeg siger, at jeg kunne bacheloren, så nu prøver vi også her, fordi jeg vil fortryde ikke at gøre det.

På samme måde håber hun at kunne inspirere andre til at turde afprøve deres drømme.

Jeg kender ikke andre, der har taget en bachelor eller en uddannelse, som er hjerneskadede. Så jeg håber lidt, at ved at høre min historie, at der er flere, der tør at tage skridtet.

De oplevelser, Freja har haft på studiet, bruger hun nu til at hjælpe andre, der står med udfordringer og har brug for ekstra tid til at gennemføre.

Jeg er i Studienævnet nu, hvor jeg kæmper for - det er jo ikke engang særlige vilkår - men samme vilkår som alle andre. Altså, jeg vil bare gerne være på lige fod med alle andre. Det er det eneste, jeg beder om.



På botilbuddet fandt Selina modet til at klare sig uden mor

Da en kræftoperation endte med en blodprop i hjernen, blev livet vendt på hovedet for Selina og hendes familie. En plads på et specialiseret rehabiliterende botilbud gav fællesskab og tro på fremtiden.

Der var flag, sang og kage, da Selina Tove Akar flyttede ind på det rehabiliterende botilbud Ny Fjordbo på sin 20-års fødselsdag. Hele familien var mødt op for at hjælpe hende på plads i sin nye bolig. Efter en kræftdiagnose som otteårig fik Selina bortopereret en hjernesvulst, men hun fik efterfølgende en blodprop i hjernen, som lammede hele venstre side.

Da fejringens sidste toner døde ud, skulle familien køre hjem igen – uden Selina. Hun skulle blive på det nye botilbud, og for Selinas mor, Sheila Lykke Akar, var det et af de sværeste øjeblikke i hendes liv.

Det var forfærdeligt at køre derfra. Jeg tudede. Jeg har været hjemme med hende i mange år, så der blev et kæmpehul i familien. Men samtidig vidste vi, at det var det rigtige sted for Selina.

Selv om det var hårdt for Selina at vinke farvel til familien den dag, var hun også spændt. Hun fandt sig hurtigt til rette blandt stedets andre unge – de havde nemlig, som hun selv, været udfordringer igennem og havde en hjerneskade.

Selina Tove Akar er lige flyttet hjem og i dag er 24 år. Hun griner ved mindet om, hvordan opholdet begyndte:

Jeg startede med at flytte sammen med fire drenge – det skulle jeg lige vænne mig til, men det kom hurtigt.

ET SVÆRT FORLØB

I årene efter Selinas kræftoperation og blodprop kæmpede familien for at finde et tilbud, hvor hun både kunne udvikle sig og føle sig hjemme. I processen endte Selina som stor teenager med at gå hjemme i næsten et år, mens familien og kommunen ledte efter en løsning. Den fandt de på botilbuddet Ny Fjordbo, som er en højt specialiseret del af Vejle fjord Rehabilitering for unge under 25 år med hjerneskade eller andre neurologiske lidelser.

Vi havde hørt om stedet, og det havde et godt ry. Da vi fik lov til at komme på besøg, jublede vi. Fra vi luftede tanken første gang, til Selina fik en plads, gik der kun et par måneder – det var helt fantastisk. Vi havde selvfølgelig overvejet, at det lå en times kørsel væk, men det vigtigste var, at de er specialiserede i netop unge med hjerneskader.

ET STED HVOR HUN HØRTE TIL

På Ny Fjordbo boede Selina i tre år sammen med andre unge med erhvervet hjerneskade og gennemførte en STU - Særligt Tilrettelagt Ungdomsuddannelse. Her oplevede hun for første gang et fællesskab med unge, der havde lignende udfordringer.

Hun kom hjem en weekend og sagde: "Mor, de andre er ligesom mig. Jeg er ikke unormal længere." Jeg får stadig gåsehud, når jeg tænker på det.

Selina deltog både i undervisning, træning og praktiske gøremål som madlavning. Hun begyndte også langsomt at tage flere ting i egen hånd. Små skridt i hverdagen blev til store fremskridt.

I starten ringede hun meget til mig, men hun er blevet mere og mere modig. I dag tør hun selv ringe til lægen og klarer flere ting selv. At se hende blive så selvstikker gør mig utrolig stolt.

UDVIKLING PÅ FLERE PLANER

For Selina selv har opholdet haft stor betydning.

Det er det bedste sted, jeg nogensinde har været. Alle forstår hinanden, fordi vi har oplevet noget af det samme. Personalet har også betydet helt vildt meget. De har været så fantastiske. De hjalp mig også med at komme i praktik i en børnehaven to gange om ugen. Det har været megafedt.

På Ny Fjordbo arbejder man målrettet med både personlig, social og faglig udvikling hos de unge. Fællesskabet og muligheden for at bidrage efter evne er en vigtig del af rehabiliteringen, forklarer Henriette Grauslund, som er afdelingsleder på Ny Fjordbo.

Når unge med hjerneskade møder andre i samme situation, sker der ofte noget afgørende. De opdager, at de ikke står alene, og det giver mod til at udvikle sig både personligt, socialt og fagligt. Vores mål er, at de unge får redskaber til at leve et så selvstændigt og meningsfuldt liv som muligt. Det handler ikke kun om undervisning, men også om fællesskab, livsmod og tro på egne evner.

KLAR TIL NÆSTE SKRIDT

Efter tre år på Ny Fjordbo er Selina nu flyttet hjem til forældrene igen. Hun er i praktik i en lokal børnehaven, mens næste skridt i hendes forløb bliver afklaret. Selina og hendes mor håber, at praktikken med tiden kan veksles til et fleksjob - et mål, de dårligt havde turdet drømme om for tre år siden.

Sheila Lykke Akar og hendes mand har ikke travlt med, at Selina skal flytte hjemmefra. Der findes nemlig ikke boformer målrettet Selinas behov - og sådan en ung, frisk pige skal ikke bo sammen med gamle mennesker, synes hun. Og botilbuddet i Vejle er kun til midlertidige ophold. Desværre, mener familien Akar.

Jeg ville ønske, at hun kunne bo der for evigt. Det er et sted, hvor de virkelig brænder for de unge. Som forælder betyder det alt at vide, at ens barn er i trygge hænder.

Sheila Lykke Akar, mor til Selina

Selina Lykke Akar, tidl. beboer på Ny Fjordbo

Henriette Grauslund, afdelingsleder på Ny Fjordbo

FAKTA & FORKLARING

Vejlefjord Rehabilitering er et specialsygehus i naturskønne omgivelser, som tilbyder genoptrænings- og rehabiliteringsophold til patienter, der efter en hjerneskade, operation, skade eller ubalance i bevægeapparatet ønsker målrettet træning. <https://vejlefjord.dk/>.

Læs om Vejlefjord Rehabilitering



I Hjernebladet har du tidligere kunnet læse Selinas historie, hendes ophold på Ny Fjordbo og praktikplads i en børnehaven.

Den finder du i udgivelsen fra marts 2025.

hjerneskadet.dk/hjerneskadeforeningen/udgivelser/medlemsblad/

Læs Selinas historie her



“Jeg har selv været igennem et langt forløb efter en hjerneskade og ved, hvor hårdt det kan være. Jeg føler, at jeg har fået et ekstra liv, og nogle af de kræfter vil jeg gerne bruge på at hjælpe dem, der ikke har været lige så heldige som mig.”

Lasse Storm Olsen

Lasse Storm Olsen står bag kampagnen Hjerteslag for hjerneliv, hvor han samler ind til Hjerneskadeforeningen.

Den 19. september inviterer han sammen med Polkadot og CleverCoffee til en social cykeltur ved VeloDays i Randers.

KØR MED 19. SEPTEMBER

Tempoet er hyggeligt, turen er maks. 40 km, og du kan vælge mellem asfalt og grus. Undervejs er der kaffestop.

Tilmelding: 2 kr. pr. kørt kilometer
Beløbet går til indsamlingen.

Vil du ikke køre med, kan du også støtte Lasses indsamling direkte:

stoet.hjerneskadet.dk/indsamling/hjerteslag-for-hjerneliv.



STØT HJERNESKADEFORENINGEN MED ET FAST MÅNEDLIGT BELØB ELLER EN ENKELT DONATION

hjerneskadet.dk/stoet

MobilePay 998 631



Unge med hjerneskade mangler fællesskaber efter behandling

Unge med hjerneskade mister ikke kun funktioner i overgangen fra behandling til hverdag - de mister også fællesskaber, der er afgørende for trivsel og identitet. Derfor er Hjerneskadeforeningen og Vejlefjord Fonden gået sammen om at skabe nye fællesskaber for målgruppen.

Omkring hver anden unge kvinde og hver tredje unge mand i alderen 16-34 år har udfordringer med mental trivsel, viser en rapport fra Sundhedsstyrelsen. For unge med hjerneskade kan mistrivsel blive forstærket. Når behandlingen slutter, står mange uden adgang til de fællesskaber, der er afgørende for trivsel og identitet. Det kan få konsekvenser for både uddannelse, arbejde og livskvalitet. Sådan lyder vurderingen fra Cecilie Marie Schmidt Thøgersen, som er adjunkt ved Aalborg Universitet og forsker i blandt andet fællesskabers betydning i forhold til kritisk sygdom.

Overgangen fra rehabilitering til hverdagsliv er en kritisk fase, hvor mange mister både støtte og fællesskab. Fællesskaber er afgørende for vores trivsel og livskvalitet. En hjerneskade ændrer ikke på det behov – tværtimod kan det blive endnu vigtigere, når det samtidig er sværere at deltage.

DER MANGLER TILBUD TIL UNGE EFTER BEHANDLING

Deltagelse i fællesskaber er tæt forbundet med både mental trivsel og funktionsevne, viser forskning i rehabilitering. Når den deltagelse falder, kan det påvirke den samlede rehabilitering. Udfordringen rammer unge i særlig grad ifølge Birgitte Vikne, markedschef og sygeplejerske hos Vejlefjord Rehabilitering.

Ungdomsårene er i forvejen i en livsfase præget af mange overgange og nye fællesskaber, og det kan være vanskeligere at finde fodfæste, når man samtidig lever med senfølger efter en hjerneskade. Vi møder unge, som har svært ved at finde tilbage til både sociale fællesskaber og uddannelse. Der mangler tilbud, som er målrettet netop den fase.



STØTTET SAMVÆR I VEJLE

Derfor er Vejle fjord Rehabilitering - Ny Fjordbo gået sammen med Hjerneskadeforeningen om eventet BrainCamp: Tre dage med aktiviteter, wellness og overnatning på Hotel Vejle fjord for unge mellem 15 og 35 år med erhvervet hjerneskade. Målet er at give de unge et fællesskab med ligesindede - og give dem modet til at opsøge nye fællesskaber hjemme.

Vi har tilrettelagt skemaet, så det tager hensyn til de unges behov for pauser og hvil. Vi og Hjerneskadeforeningen stiller desuden personale til rådighed, som hjælper med at facilitere disse nye fællesskaber, så deltagerne forhåbentlig kan holde kontakten ved lige bagefter.

Adjunkt Cecilie Marie Schmidt Thøgersen fremhæver det store potentiale i sociale initiativer som eksempelvis BrainCamp. Ved at hjælpe de unge til at engagere sig i sådan et fællesskab giver det dem også kompetencer til at omgås andre i sociale miljøer.

Cecilie deltager i et forskningssamarbejde med Vejle fjord Rehabilitering om tilbud til pårørende, men har ingen øvrig tilknytning til specialsygehusets arbejde.

Fællesskaber er ikke et supplement til rehabilitering – de er en del af den. Når unge møder andre i samme situation, kan det give både genkendelse og tryghed, som kan gøre det lettere at tage næste skridt videre.

Cecilie Marie Schmidt Thøgersen

Birgitte Vikne



FAKTA & FORKLARING

Ny Fjordbo er Vejle fjord Fondens højt specialiserede botilbud til unge med erhvervet hjerneskade. Her bor 14 unge mellem 15-25 år. Erfaringer viser, at de unges motivation, udvikling og trivsel øges ved at være sammen med jævnaldrende ligestillede. Derfor er Ny Fjordbo et tilbud med fokus på et aktivt ungemiljø. <https://vejle fjord.dk/>



Læs om Ny Fjordbo

SDU

Campusvej 55
5230 Odense M
Lokale 100

**LØRDAG
D. 3 OKTOBER**

**INSPIRATION
VIDEN
FÆLLESSKAB**

Vi gør en forskel!

Afasi
2026 DAGEN

Program

10.00 **Ankomst** - registrering, kaffe, te & croissant

10.30 **Velkomst** - Afasisangen **"Stemmer der stadig lever"**

10.40 **"Håb"** v. Mette & Michael Nygaard Sander

11.10 **Pause**

11.30 **"At være teenager uden ord"**
- Om afasi, ungdomsliv og familiens rolle i rehabiliteringen.
v. Camilla Bro Meyer

12.00 **Lidt om Afasi kunstnere** - Else Taisbak, Niels Tørring
& Per Hegelund. Tid til et kig på udstillingen og frokost

13.00 **"Livsnyder"** v. Jesper Hauschildt

13.30 **"Om den dag hendes far pludselig blev ramt af stroke"**
v. Eva Bundgaard-Raundal

14.00 **Pause, kaffe, te & kage**

14.30 **"Onsdagsanalysen - Nyt fra Afasiland"**
v. Yago Bundgaard & Kenneth Bremer

14.45 **"AI, apps og afasi"** Paneldebat

15.30 **Farvel og tak for i dag**



Hjernesagen
Vi tager hånd om hjernen



TrygFonden



"Sammen skaber vi sprog, forståelse og håb"

Læs mere og tilmeld dig via link eller QR kode
<https://www.hjernesagen.dk/stroke-og-hjernen/afasisiden/afasidagen/>





TEMAWEEKEND om transformationssorg

Hvem er jeg nu? Hvad sker der med mig? Og hvordan finder jeg fodfæste i et liv, der har forandret sig efter hjerneskaden?

Den 9.-11. oktober 2026 inviterer Forum for Yngre Ramte til temawekend om transformationssorg på Dalum Landbrugs-skole i Odense.

Weekenden er for voksne med hjerneskade mellem 30 og 65 år og handler om noget af det, mange oplever efter en skade i hjernen: At livet ikke længere er helt det samme. Måske har kroppen, energien, hukommelsen eller identiteten forandret sig. Måske skal man finde nye måder at være sig selv, være sammen med andre og være i hverdagen på.

I løbet af weekenden skal vi tale om sorg, identitet, forandring og accept – og om den nye livssituation, man kan stå i efter en hjerneskade. Vi får besøg af Sophie Domar Østergaard fra Hjerneskadeforeningens landskontor, som holder workshop om transformationssorg efter en skade i hjernen.

Transformationssorg handler om den sorg, der kan opstå når livet, kroppen eller mulighederne forandrer sig markant. Det er ikke nødvendigvis en sorg over noget, der er helt væk, men over alt det, der ikke længere er som før – og over det nye liv, man skal lære at finde vej i.

Der bliver også god tid til fællesskab, samtaler, hjernetræning med musik, pauser og middagshvil. Man kan deltage hele weekenden eller vælge først at komme lørdag.

Du skal være medlem af Forum for Yngre Ramte for at deltage. Der er plads til 30 deltagere. Pladserne fordeles efter først-til-mølle.

Tilmeldingsfrist: 20. september 2026 kl. 12.00

Læs mere og tilmeld dig via NemTilmeld:

<https://fyr2023.nemtilmeld.dk/16/>

Der er tilskud til medlemmer af Hjerneskadeforeningen.

PÅRØRENDESEMINAR PÅ FYN

Er du pårørende til et menneske med hjerneskade, og har du brug for en dag sammen med andre, der kender til rollen indefra?

Lørdag den 19. september inviterer Hjerneskadeforeningen Fyn til pårørendeseminar med oplæg, samtaler og plads til erfaringsudveksling.

Dagen henvender sig til pårørende, som ønsker viden, inspiration og fællesskab. For det kan være både meningsfuldt og krævende at stå tæt på et menneske, der har fået en hjerneskade. Mange oplever, at hverdagen forandrer sig, og at man som pårørende både skal finde nye måder at støtte, forstå og passe på sig selv på.

På seminaret kan du blandt andre møde Louise Munk, som er pårørenderepræsentant og sekretær i lokalafdelingen på Fyn, og Helle Arndal, som er foredragsholder og formand for Hjerneskadeforeningen Fyn.

Derudover deltager Birthe Juhl Kjærgaard, neuropsykoterapeut, familievejleder og daglig leder af Skolen for Senhjerneskadede i Aarhus, samt Sophie Domar Østergaard, cand.pæd.psych., sygeplejerske og sorgvejleder i Hjerneskadeforeningen.

Dagen veksler mellem oplæg og samtaler i små grupper, så der både er mulighed for at få ny viden og for at dele erfaringer med andre pårørende.

Deltagelse koster 150 kroner for medlemmer af Hjerneskadeforeningen Fyn. For alle andre er prisen 200 kroner.

Tilmeldingsfrist: 15. september klokken 20.00

Tilmelding til lokalformand Helle Arndal:

Telefon/sms: 5057 4218

E-mail: hsf-fyn@gmail.com

Gratis digitalt forløb om kroniske smerter

Mange mennesker med hjerneskade lever også med smerter, træthed, søvnproblemer og en hverdag, der kræver nye strategier. Derfor kan det nye gratis læringsforløb Smerteklog være relevant for både ramte og pårørende.

Smerteklog er udviklet af UlykkesPatientForeningen i samarbejde med Specialhospitalet for Polio- og Ulykkespatienter. Forløbet er digitalt og kan følges hjemmefra i eget tempo.

Gennem seks moduler får deltagerne viden, inspiration og konkrete redskaber til hverdagen med kroniske smerter. Forløbet handler blandt andet om, hvordan kroniske smerter fungerer, hvordan man passer på sin energi og søvn, hvordan man håndterer mental belastning, og hvordan smerter kan påvirke identitet, relationer og intimitet.



Indholdet består af webinarer, podcasts, øvelser og artikler. Undervejs møder man også personlige fortællinger fra mennesker, der selv lever med kroniske smerter og deler deres erfaringer med både svære perioder og det, der hjælper i hverdagen.

Forløbet lanceres den 1. september 2026 og er gratis for mennesker med kroniske smerter, pårørende og andre interesserede.

Læs mere og tilmeld dig via link eller QR kode:
ulykkespatient.dk/smerteklog



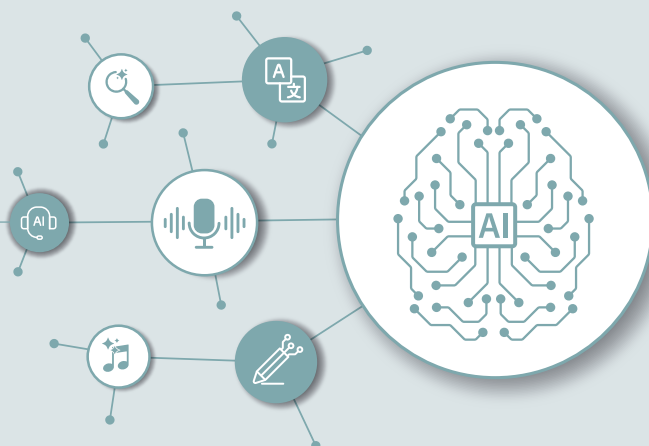
Testpersoner søges til digital platform

Har du en erhvervet hjerneskade, eller er du pårørende til en, der har? Så kan du være med til at teste en ny digital platform, som skal støtte mennesker med kroniske neurologiske sygdomme og skader i hverdagen.

Platformen kan bruges via app eller hjemmeside og er udviklet sammen med mennesker, der selv lever med neurologisk sygdom eller skade. Formålet er at undersøge, om den kan hjælpe med at skabe bedre overblik over eget forløb, symptomer, mål og kontakter på tværs af sundhedssektoren.

Som bruger kan du også tilknytte dine nærmeste pårørende og relevant sundhedsfagligt personale, hvis de ønsker at deltage i projektet.

Projektet søger personer med erhvervet hjerneskade og deres pårørende. Derudover deltager også personer med rygmarskade og Parkinsons sygdom samt fagpersoner, der arbejder med målgruppen.



Som deltager tester du platformen i seks måneder og bruger den i det omfang, der giver mening for dig. Du bliver bedt om at afgive nogle baggrundsoplysninger og give feedback via spørgeskema eller interview.

Deltagelse er frivillig, og du kan til enhver tid holde pause eller trække dig fra projektet.

Testbrugere inkluderes løbende fra september 2026.

Vil du være med, kan du skrive til projektet på:
ipard.rigshospitalet@regionh.dk

Hjerneskadeforeningens medlemsklub

Der kommer løbende nye rabatter til, så kig gerne forbi med jævne mellemrum. Der er helt sikkert også noget for dig.

I Hjerneskadeforeningens medlemsklub finder du rabatter på oplevelser, der kan give gode minder sammen med andre. Medlemsklubben er en fordelsklub med tilbud på blandt andet forlystelsesparker, zoologiske haver, musicals, rejser, streaming og meget mere.



AALBORG ZOO - SPAR 15%

Kom tæt på sjældne og truede dyrearter. I Aalborg Zoo kan I nyde en dag fuld af oplevelser for hele familien. Åbent 363 dage om året

SE MERE INFO



TINA TURNER THE MUSICAL - SPAR 10%

Oplev Tina Turner's utrolige rejse mod stjernerne - en international hitmusical med alle de største hits! Den 26. august - 22. november 2026

SE MERE INFO



BIOGRAFTUR FOR 2 - SPAR 12%

Nyd en aften i biografmørket med en du holder af. Vælg imellem mere end 150 biografer i hele landet. GO DREAM Gavekort

SE MERE INFO



SPAR 10%

Uanset om du er til storbyferie, badeferie i Sydeuropa, tropisk ferie eller andet finder du hoteller med rabat hos Sembo! Hoteller via Sembo

SE MERE INFO



Du finder medlemsklubben og mange flere tilbud ved at logge ind på mit.hjerneskadet.dk med den mailadresse, du har oplyst til Hjerneskadeforeningen.

Kontakt os på telefon 4343 2433 eller send en mail til info@hjerneskadeforeningen.dk, hvis du ikke har en mailadresse tilknyttet dit medlemskab. Så skal vi nok hjælpe dig i gang.

FÅ HJÆLP TIL SORGEN

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



TELEFONISK SORGVEJLEDNING

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

SÅDAN BOOKER DU

Send en mail til sorgvejleder Sophie Domar Østergaard på sophie@hjerneskadeforeningen.dk med emnet "Sorgvejledning", hvor du skriver, at du ønsker at booke en tid til en samtale. Sophie sender dig herefter et link, hvor du kan vælge en af de ledige tider.

HAR DU AFASI?

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



Telefontider

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

Chattens åbningstider

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

SORGSTØTTE VIA CHAT

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

SÅDAN GØR DU



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

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

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

HOLD DIG OPDATERET

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

MYTE

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

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

Sorggrupper

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

DET PRAKTISKE

- Et gruppeforløb har 5-6 mødegange
- Vi mødes en gang om ugen eller hveranden uge
- Der kan være korte forberedelser der hjælper dig med at mærke efter mellem møderne
- Prisen for hele forløbet er **150 kr. for betalende medlemmer** og 900 kr. for ikke-medlemmer og prøvemedlemmer
- Kontakt Sophie Domar Østergaard, hvis du ønsker at få plads i en gruppe

KONTAKT

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

Den sociale rådgivning

At få en hjerneskade ændrer livet, både for den, der har skaden, og for de nærmeste pårørende. Det kan det være godt at tale med nogen, som både kender dine rettigheder og muligheder i henhold til lovgivningen og ved, hvad det indebærer, når du selv eller en af dine nærmeste har fået en skade i hjernen. Det kan du finde hos Hjerneskade-foreningens sociale rådgivning.

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

VI KAN TALE MED DIG OM BLANDT ANDET:

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



HJERNESKADEFORENINGENS RÅDGIVNING KONTAKT OG ÅBNINGSTIDER

Den landsdækkende telefonrådgivning har åbent

Mandag 10.00-12.00 - Onsdag 12.00-15.00

Torsdag 12.00-15.00 - Fredag 10.00-12.00

Ring til ☎ 4343 2433

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

Bemærk: Vi kan ikke besvare henvendelser til socialrådgiverne på Facebook eller andre sociale platforme. Vores rådgivere har tavshedspligt. Dine oplysninger bliver naturligvis behandlet fortroligt.

Aarhus og omegn

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

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

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 lignende situation. Hjerneskadeforeningens mange lokalafdelinger, netværk og online samtalegrupper er din adgang til ligesindede og en enorm videns- og erfaringsbank.



UNGE HJERNER

For hjerneskerameramte 15-35 år

KONTAKT

Nina Munch

nina@hjerneskadeforeningen.dk ☎ 3152 7095



FORUM FOR YNGRE RAMTE

For hjerneskerameramte 30-65 år

KONTAKT

Ellen Skov

ellenharboeskov@hotmail.com ☎ 6014 3849



FORUM FOR SENHJERNESKADEDE SENIORER

For hjerneskerameramte 60+ år

KONTAKT

Marie Klinton

marie@hjerneskadeforeningen.dk ☎ 2988 2502



HYDROFAMILIE

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

KONTAKTINFO HYDRO:

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

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

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

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



ØVRIGE SAMTALERUM OG GRUPPER PÅ FACEBOOK

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

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

Hjerneskadeforeningen (for alle)
=> /hjerneskadeforeningen/

Ramte med afasiramte eller med sprogsvækkigheder
=> /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 f.eks. 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 Hjerneskeforeningen, men du kan deltage i et møde inden du beslutter dig om du vil fortsætte. Tovholder: Anni Balling (mor til Stine) og Susanne Urban-Heldam (mor til Emil).
Tilmelding til Anni på anniballing1@gmail.com

PÅRØRENDE NETVÆRK

Tilmeld dig på hjerneskadet.link/paar

PÅRØRENDE PENNEVEN

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

Ansøg på hjerneskadet.link/penneven
eller kontakt Nina på
nina@hjerneskeforeningen.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 => [/paarorendetilbornogungemedhvervehjerneskadet/](https://www.facebook.com/paarorendetilbornogungemedhvervehjerneskadet/)
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/)

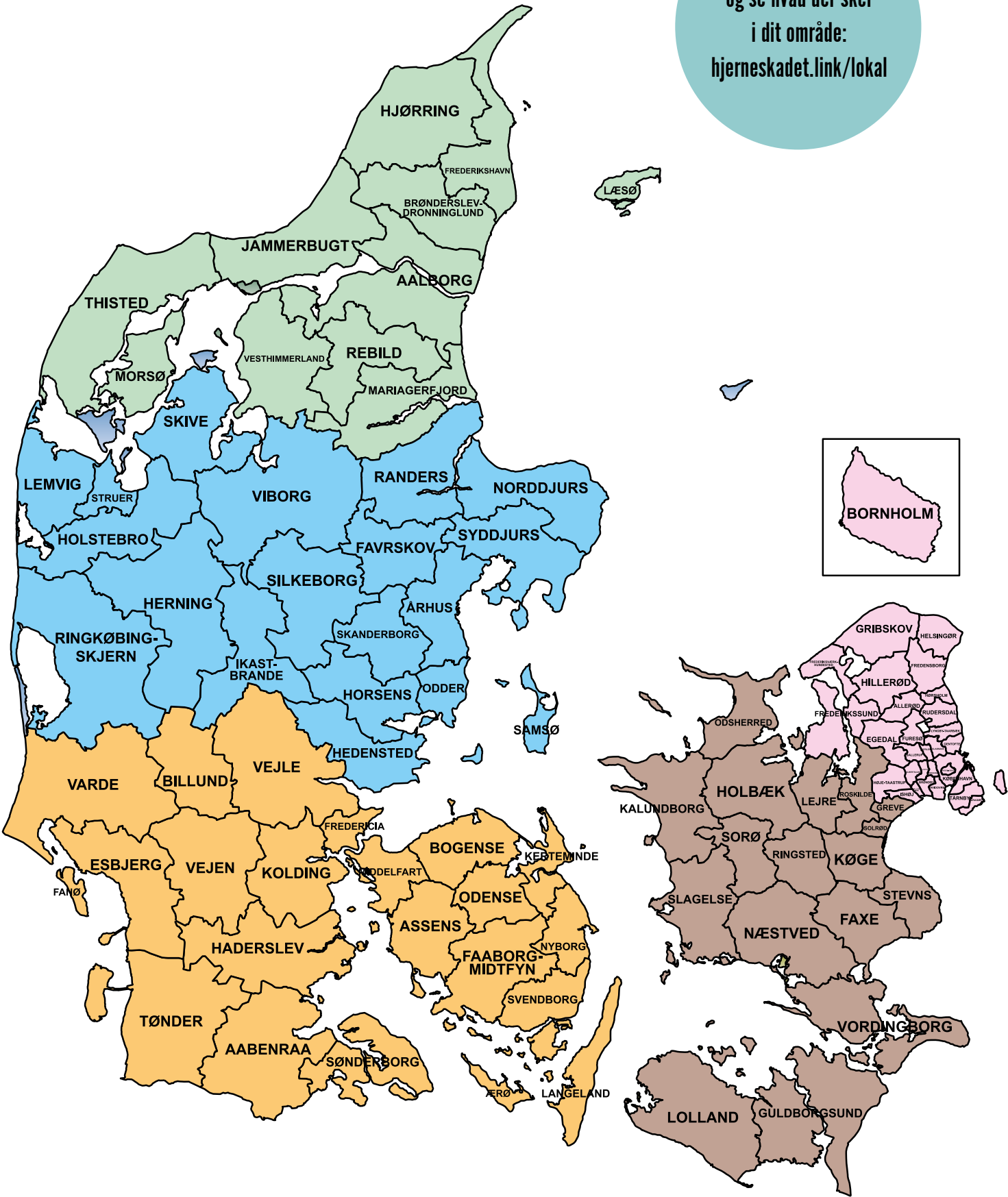


HJERNESKADEFØRINGENS SOCIALE PLATFORME

Facebook => [@hjerneskadetdk](https://www.facebook.com/hjerneskadetdk)
Instagram => [@hjerneskadetdk](https://www.instagram.com/hjerneskadetdk)
LinkedIn => [@hjerneskeforeningen](https://www.linkedin.com/company/hjerneskeforeningen)
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

Helsingør: Helsingør

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

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

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

Midtsjælland: Greve, Køge, Lejre, Ringsted, Roskilde Solrød,

Sydsjælland: Faxe, Guldborgsund, Lolland, Næstved, Stevns

Vestsjælland: Holbæk, Kalundborg, Odsherred, Slagelse, Sorø

Vordingborg: Vordingborg

MIDTSJÆLLAND v/ Michael Harboe Skov

☎ 2143 5345 - mail: michaelharboeskov@hotmail.com

SYDSJÆLLAND v/ Kim Erik Andersen

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

VESTSJÆLLAND v/ Lise Kiving

☎ 2299 3972 - mail: lise-n@live.dk

VORDINGBORG v/ Inge Munkebo Vinter

☎ 2921 1928 - mail: munkeboinge@yahoo.com

REGION NORDJYLLAND

Himmerland: Mariagerfjord, Rebild, Vesthimmerland

Thisted/Mors: Morsø, Thisted

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

HIMMERLAND v/ Brian Damgaard

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

THISTED/MORS v/ Kresten Sigshøj Jeppesen

☎ 4089 5036 - mail: krestensigs@gmail.com

AALBORG/VENDSYSSEL v/ Dorthe Kristensen,

☎ 5223 2822 - aalborg@hjerneskadeforeningen.dk

REGION MIDTJYLLAND

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

Midt-/Vestjylland: Herning, Holstebro, Ikast-Brande, Lemvig, Ringkøbing-Skjern, Struer

Randers: Randers

Silkeborg: Silkeborg

Skive: Skive

Viborg: Viborg

MIDT-/VESTJYLLAND v/ 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/ Inger-Marie Tryde Martensen

☎ 6916 1010 - mail: ingermarietryde@hjerneskadeforeningen.dk

REGION SYDDANMARK

Lillebælt: Fredericia, Vejle, Hedensted

Fyn: Assens, Kerteminde, Middelfart, Nordfyn, Nyborg, Odense

Haderslev: Haderslev

Kolding: Kolding

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

Sydvestjylland: Billund, Esbjerg, Fanø, Varde, Vejen

Aabenraa/Tønder/Sønderborg: Tønder, Aabenraa, Sønderborg

LILLEBÆLT v/ Ellen Harboe Skov

☎ 6014 3849 - mail: ellenharboeskov@hotmail.com

FYN v/ Helle Arndal

☎ 5057 4218 - mail: hsf.fyn@gmail.com

HADERSLEV v/ Peter Hee

☎ 2671 2613 - mail: peterhee@gmail.com

KOLDING v/ Elin Skov Nielsen

☎ 6087 0839 - mail: elinskovielsen@gmail.com

SYDDYN & ØERNE v/ Max Lamot

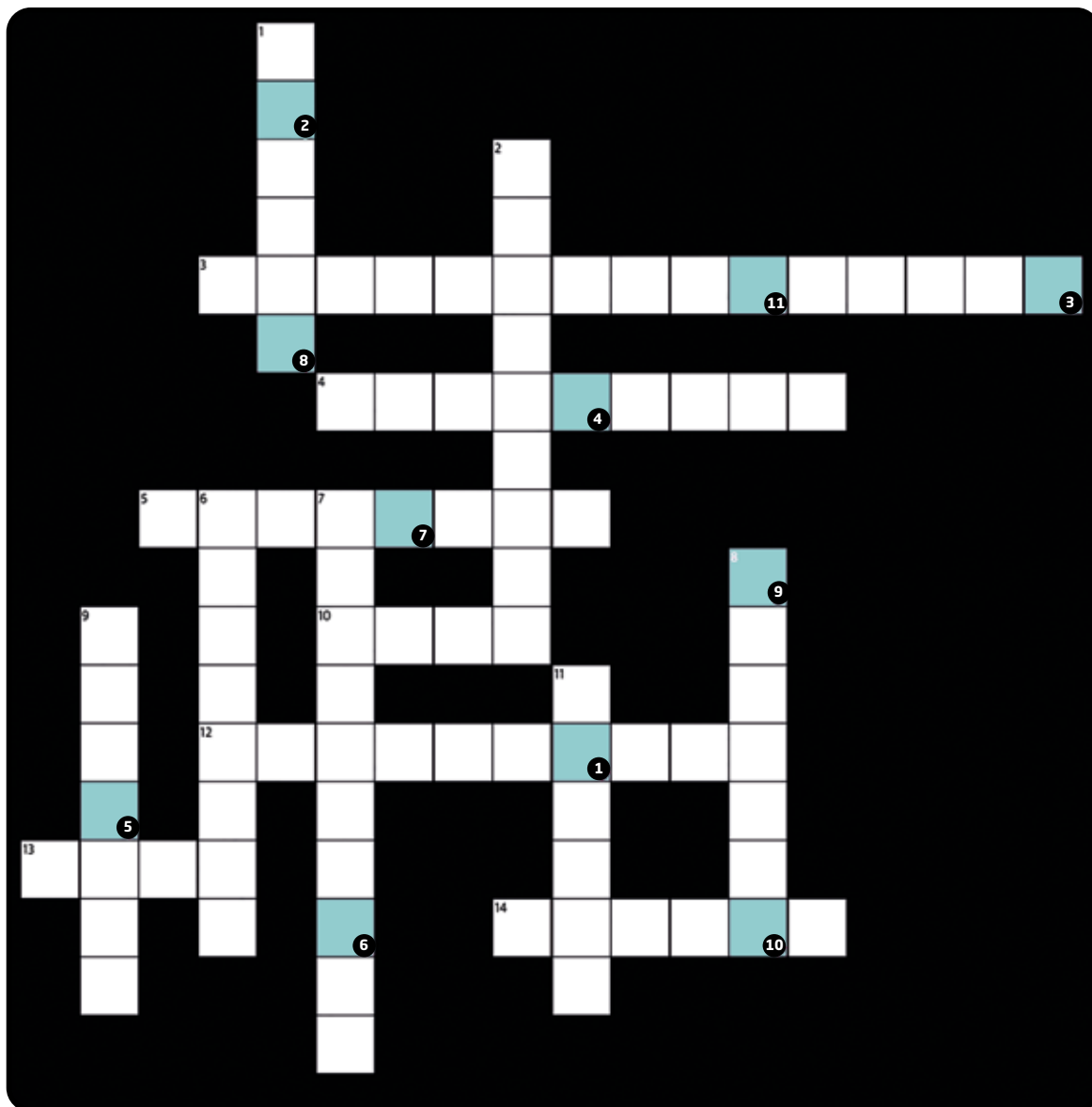
☎ 2337 7107 - mail: max@hjsf-syddyn.dk

SYDVESTJYLLAND v/ Mette Rindom Pedersen

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

AABENRAA/TØNDER/SØNDERBORG v/ Annette Dall

☎ 2814 3273 - mail: ad@hsf-ats.dk



Det skjulte ord
Ledetråd: Kunstig

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

VANDRET

- 3 Gangtræningsmaskinen TheraTrainer Lyra er _____
- 4 Institution, hvor Selina var i praktik
- 5 Årligt tilbagevendende begivenhed omhandlende taleproblemer
- 10 Forkortelse for Enhanced External Counterpulsation
- 8 Hvor finder man Hjerneskadeforeningen på årets folke møde?
- 10 Forkortelse for Enhanced External Counterpulsation
- 12 Omtalt synshjælp med mange kritikere (hint: se Maries leder)
- 13 Emnet for Forum for Yngre Ramtes temaweb i oktober
- 14 Fysioterapeut, som selv sidder i kørestol: _____ Rosenberg

LODRET

- 1 Måling af smerteniveau: visuel _____ skala
- 2 Årlig weekend for unge med hjerneskade på Vejle fjord Rehabilitering
- 6 Det, som Joan beskriver som det bedste, hun og hendes mand har gjort for hinanden
- 7 Nyt gratis læringsforløb udviklet af UlykkesPatientForeningen
- 8 Genoptræningscenter i Glostrup: Bodil _____ Centret
- 9 Studiet, hvor Freja er blevet bachelor
- 11 Antal konkrete forslag i de hjerneskadepakker, som Lotte formulerede indholdet af sammen med AI og Hjerneskadeforeningens Facebookgruppe

LIV der reddes SKAL også LEVES

**LÆSERTILBUD
15 % RABAT**

Køb det på
hjerneskadet.dk/butik



**Bær budskabet med dig - eller giv det videre til én,
der også tror på livet efter en hjerneskade.**

For Hjerneskadeforeningens slogan er netop en påmindelse om, at livet skal have de bedste betingelser, også når det er forandret af en skade i hjernen.

Armbåndet koster 30 kr. og kan købes i Hjerneskadeforeningens netbutik.

Læsertilbud på Hjerneskadeforeningens slogan-armbånd

Køb det på hjerneskadet.dk/butik Brug koden **for-livet** i netbutikken og få 15 % rabat på armbåndet.
Koden gælder til og med 31.12.2026.

