

HovedHuset's

Nyhedsbrev

Giver det nye år noget nyt?

Af AOS

Indhold	Side
Laborantskolen og jeg	2
Couch surfing	2
Hjerneforskning ...	3
Aktivering	4
"Adgang for alle"	5
Er vi Interessante ?	5
4 år fødselsdag for HH	6
Amalienborg	7
Besøg fra Tjekket	7
Nye medlemmer	8
Kvartalets Joke	8

Så kom 2010 og det ligner lidt de eventyrlige oplevelser vi kan opleve på film med sne og kulde, hvor vi skutter os sammen for at holde på varmen? Hvor er drivhus-effekterne



Et nuttet dådyr kan ingen vel stå for?

når vi har brug for dem?

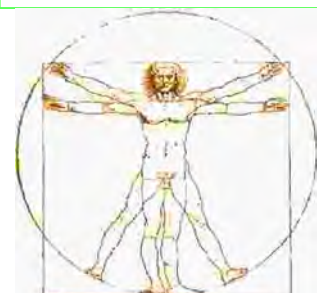
Det glædelige er vel, at HovedHusets etablering nu kan betragtes som konsolideret her i Danmark. HH og Hjernesskadeforeningen har fået tildelt midler, der kan forbedre sen-hjerneskededes erhvervs muligheder i samfundet. Hertil kommer at der skal etableres yderligere 4 HovedHuse her i landet. Desuden har medlems-tilstrømningen tiltaget, hvorfor der i

dag er en venteliste, for adgang til HovedHusets attraktive service-muligheder til hjerneskedede mennesker!

Visionen er at forbedre vore muligheder for adgang til beskæftigelse og et aktivt liv. Finansieringen vil give et bedre og lysere syn på os, som er forhindrede i, at komme til at leve mere aktivt. Nu skal der så blot etableres bedre forhold for skadedes individers bedømmelser i kommuner, hvor mange af os, blot føler os som et nummer i stakken af sager. Håbet kan aldrig kvæles helt ud af vores bevidsthed, og selvom det ser lidt mørkere ud for tiden - pga. den stigende ledighed, er jeg sikker på, at fremtiden vil give os bedre muligheder, når blot vi løfter i flok, i den udstrækning vi kan, virker håbet ikke længere fremmed og udfordringerne kan begynder at virke til vores fordel.



Vinterbillede fra Sorøegnen.



At være eller ...

Af AOS

Hvad sker der med Nyhedsbrevet? Er det et nyhedsbrev? Jeg mener, det er jo lidt længe siden sidst, eller? Men hellere senere end aldrig og, denne gang har der været al verdens årsager til denne meget sene udgivelse. Jeg har bl.a. været i aktivering og det gik hele januar med. Så kom februar – en kort måned, kold og snerig. Hvad gik galt i den måned? Jeg skal ikke kunne sige hvorfor, men undskyldninger er der nok af. Nu er Marts ved at være forbi og stadig ingen udgivelse! Jeg må se at oppe mig hvis interessen for Nyhedsbrevet skal bevares. April er god nok og det er vel bedre sent end aldrig?



HovedHusets oversætter Henrik beretter:

Af vores oversætter Henrik

LABORANTSKOLEN OG JEG

Tilfældigvis kender jeg nogle farmaceuter (bl.a. min far og søster) og på et tidspunkt snakkede de om arbejdet med at oversætte laborantskolens hjemmesider til engelsk. Fordi jeg taler sproget flydende, efter at have gået i amerikansk skole spidsede jeg straks ører, det kunne jo være, at der var nogle muligheder for frivilligt arbejde. Og ja, jeg blev henvist til Sigrid, rektor for laborantskolen og vi fandt så ud af at jeg i første omgang kunne starte som frivillig oversætter.

Couchsurfing - A social Concept

Af Henrik (oversætter)

Jeg er med i en organisation der hedder 'Couch surfing' (sofasurfing) som jeg i sin tid blev anbefalet at finde på internettet. Ligesom almindelig surfing hvor der skøjtes fra bølge til bølge, er couch surfing at skøjte fra sofa til sofa. Dvs. en gratis måde at skaffe sig overnatning på. Som vært forpligtiger man sig kun til at tilbyde overnatning i 2 nætter, men jeg har allerede haft overnattende gæster i lang tid.

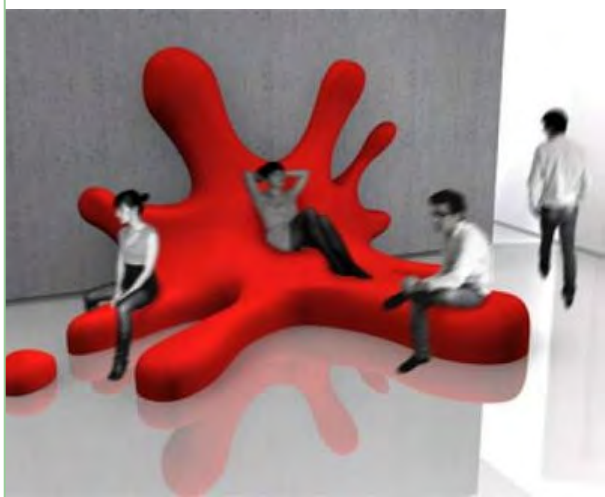
Senere har det så udviklet sig til at Lise og jeg er blevet lovet, at laborantskolen ikke ville modarbejde at Lise får oprettet en stilling med løntilskud til mig. Så nu hedder jeg hr. oversætter.

Henrik HovedHusets Oversætter



Laborantskolen.

F.eks. Katrin i 4 nætter, Alex i 11 nætter samt Santiago og Katya i 5 nætter. Og til maj kommer 2 stk. 68-årige amerikanske kvinder. Generelt er der ingen krav til dine sproglige færdigheder, men der er ingen tvivl om det faktum, at fordi jeg taler flydende spansk har det givet mig en fordel sammen med folk fra Sydamerika.



Er det en sofa eller en artistisk ide? Kan vi i øvrigt surfe på den?



Hjerneforskning giver resultater for hjernen

Af Anne-Sofie og *AO3*

6. januar 2010 havde vi foredrag ved Jens Bo Nielsen om principper for neuro-plasticitet. Han er leder af Center for ForskningsInitiativer i spasticitet og neurotilpasning støttet af Ludvig og Sara Elsass fonden.

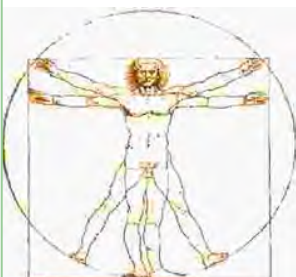
Indenfor de sidste tyve år har holdningen til en hjerneskade ændret sig. Før var holdningen at skader var uoprettelige. Nu forstås hjernen som et plastisk organ der ændre sig ved træning og gentagne øvelser - dvs. hjerne tilpasser sig og i processen danner den nye synapse bindinger for signaler mellem neuroner.

Alle fysiske funktioner styres i flere områder i hjernen, hvor der er et netværk af nervebaner i samarbejde for koordinering af funktioner.

10.000 timers træning vil gøre dig så god som du kan blive i det som trænes, og det skal så gennemføres 5

til 6 timer om dagen, i 5 til 6 år - eller der omkring.

Betalt træning som bliver givet af fysioterapeuter, ligger langt fra det niveau kroppen har brug for, for at få store ændringer i funktioner etableret i nervesystemet og hjernen.



Elsass Centrets træningsmoduler er sammensatte af en fysioterapeut og "move it to improve it", som er virtuelt træningssystem. Det fungerer over internettet, og det tæt fulgt af en fysioterapeut, i den aktive træning som skal følges, ellers bliver det ikke rigtigt til noget.

Dopamin er et stof hjernen frigiver som en slags 'belønning' ved succes oplevelser. Dopamin virker også ved at fremme træningsforløb, og dermed 'husker' hjernen forløbet bedre. Og når søvn tilføres efter træning i ca. 90 min, huskes træningen endog endnu bedre.

Vigtigt er det også, at god kost indeholdende omega3 fedtsyrer indtages, for det er vigtige for indlæringsprocesser, men alt med måde - forskerne ved ikke nok, men hjernen lærer ikke ad sig selv.

Litteratur:

Hjernen i bevægelse - se mere på www.hjerneforum.dk



Elsass Centret som det tager sig ud, om sommeren.





Aktivering i afsavnets navn

Som ledig, er jeg - som også mange andre, blevet aktiveret i samfundets bestræbelser på at få os i beskæftigelse. Dette på baggrund af, at der i loven er indføjet den regel: at alle 'kontanthjælpsmodtagere' hvert ½ år skal aktiveres - således at vi som er ledige ikke degenererer yderligere - på vores sofaer? Det interessante ved situationen var det besynderlige, at alle stort set var vel vidende om, at jeg - siden 5. februar 2008, har været og stadig er aktivt medlem i HovedHuset.

HovedHuset repræsenterer en åbning imod beskæftigelse for os, som ellers døjer med problematiske forhold, som gør vore muligheder for aktiv beskæftigelse vanskeligere. Derfor tilbyder HovedHuset en aktiv indsat for at vurdere og afklare vores situation og hvilke realistiske muligheder vi har, for at få arbejde igen - i den udstrækning som det i dag er muligt for os.

Når jeg påstår det er alle som kender til min situation, mener jeg faktisk kun alle relevante parter! Dvs. Center for Afklaring og Beskæftigelse (CAB), Ydelsesservice, Jobcentret, som er formelt vidende om min situation og som har udvist den 'rette grad' af ligegyldighed overfor det faktum, at jeg rent faktisk har været og stadig er aktivt og frivilligt beskæftiget her i HovedHuset. Jeg har ikke engang en sofa at synke dybt, væk i derhjemme ;-)

Den 4. januar troppede jeg op hos Plan og Handling / Jobvalg, hvor vi blev noget overraskede over de forhold som er etableret der. Fuldstændig umulige forhold for handicappede og svagelige

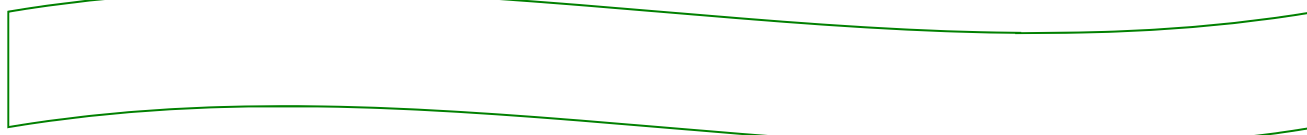
Af *ACS*

Men forløbet indeholdt også positive sider - når ret skal være ret, skal min indledende indstilling til aktiveringskurset også nævnes som værende temmelig negativt. Normalt ser jeg et positivt sind som påkrævet, for at kunne indse og opdage, at mange aspekter også har gode sider i sig. Vi fik gode informationer om både holdning og attitude, men det bedste var det arbejds-markedsrelaterede. Det var ret interessant, at uopfordrede ansøgninger lige så godt kan udarbejdes på baggrund af indhentede informationer om virksomheden. Faktisk vil den gode uopfordrede fleksjobansøgning fuldkomment beskrive jobfunktion og tilrettelæggelse i jobbeskrivelsen af en stilling for en sen-hjerneskadet som virksomheden måske, end ikke selv er bevidst om, muligheden for at kunne etablere?

Jeg har lært, at mennesker kan være åbne og parate til at yde indrømmelser til det omgivende miljø, når det kræves. Samtidig vil det virke ægte, at være virkeligt tilstede og interesseret, og ikke bare generalisere og være negativ med forudfattede meninger (fordomme ;-)



Antti, vores kære redaktør



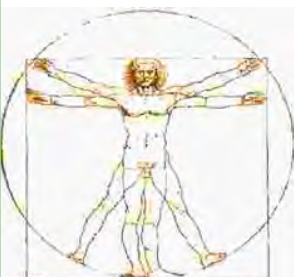


Få teksten læst op
adgangforalle.dk

Dette ikon er et link til den hjemmeside hvor tekstlæsningsprogrammet kan downloades for elektronisk læsning af tekster - generelt.

IT styrelsen giver os, der har svært ved at læse en god mulighed for at blive opdateret i hverdagen f.eks. med nyheder over internettet med hjælp af programmet "adgang for alle". Det (adgangforalle.dk) er et computerprogram vi kan downloade og som oversætter tekster på computeren og læser dem højt for os.

Første gang programmet downloades, skal vi være opmærksomme på, at der kommer mange forskellige prompts frem vi skal svare "ja eller nej" på. Processen kan godt være lang, men vi skal bare gøre det der står i prompten. Det rigtige svar er som regel allerede valgt.



"Adgang for alle"- et kunstgreb?

Af Lone



Hvis nogen er i tvivl om hvordan det skal gøres, eller om det er til at finde ud af, kan jeg godt hjælpe og viser det på en af computerne i HovedHuset. Jeg har også lavet en manual, vi kan gennemgå sammen. Det kræver adgang til internettet for at kunne benytte programmet.

Når programmet er downloadet og installeret, fremkommer der en fjernbetjening på skærmen som kan benyttes til at få tekster læst højt. Fjernbetjeningen kan flyttes rundt på skærmen, så den ikke generer. Vi får tekster læst højt, ved at markere teksterne vi gerne vil have læst højt. Derefter, tryk på "play" på fjernbetjeningen. Hvis du har tændt for lyden på din computer, kan du høre en stemme læse teksten højt.

Er vi i HovedHuset virkelig så interessante?

Af Dorte – medarbejder i HH

Artikler om HovedHusets medlemmer i Hovedcirklen

Når Hovedcirklen udkommer med første version i 2010, indeholder det 2 artikler om medlemmer i HovedHuset. Vi vil gerne udbrede kendskabet til HovedHuset, og det er meget mere spændende at læse om HovedHuset, når det er medlemmerne, der fortæller. Vi spurgte Bodil og hendes svenske veninde Maud, om vi måtte interviewe dem og bringe deres (men mest Bodils) historie i Hovedcirklen. Vi har også skrevet en artikel, der fortæller Anttis historie og hvad han selv synes, han har fået ud af at arbejde i HovedHuset.



Hjerneskadeforeningens medlemsblad Hovedcirklen udkommer hvert kvartal. Ved at melde sig ind i Hjerneskadeforeningen (koster 250 kr om året) modtager medlemmerne automatisk bladet.

HovedHuset - Et Clubhouse - Hjernesskadeforeningen

HovedHusets 4 års fødselsdag den 2/2-2010.

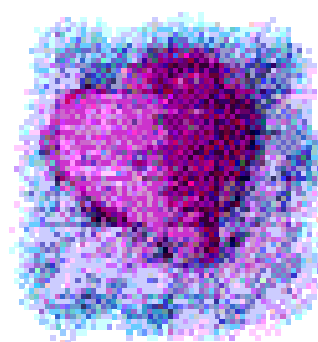
Af Mette

Det er dagen, hvor HovedHuset fylder 4 år. Ulla fortalte om etableringen af HovedHuset, samt at der skal oprettes yderligere 4 "HovedHuse" til regionerne – altså 5 i alt.

Vi fejrede dagen med hjemmelavet lagkage (Dortes søster havde leveret opskriften). I skrivende stund har vi ikke fået opskriften selv, men det var en rigtig kaloriebombe bestående af bl.a. flødeskum, chokolade, hindbær, kagecreme, makroner og vist også nogle lagkagebunde. Stine havde et godt

overblik, så kagen blev skåret ud i passende stykker, et stykke til alle.

Der blev hygget gevaldigt under kagespisningen, hvor vi også sang fødselsdagssang for HovedHuset. Vi glæder os allerede til 5 års fødselsdagen, som næste år falder på en onsdag. Der blev talt om at der skulle spilles spil, men stemning var ikke så høj for det, så det blev til en omgang Trivial Pursuit for en lille gruppe på 4.



HovedHusets fødselsdag fejres af medlemmer og medarbejdere. Personerne er fra højre: Jacob, Antti, Annette, Bodil, Maude, Jens, Stine, Natasha, Mette, Anne Sofie, Ulla, og resten ses på billedet nedenfor. Men glædeligt ser det ud, med opdækning og det hele på plads.

Billedet fra modsatte side fra venstre: Antti, Jacob, Dorte, Lise, Kirsten, Holger, Ulla, Anne Sofie, og Mette. Vi ser tydeligt, at fejringen endnu ikke er begyndt for lysene på kagen er ikke pustet ud. Desuden venter vi på Gazim - det er ham der tog billederne ;-)



Den liflige kage som hurtigt blev spist!



Amalienborg

Af *AOS*

HovedHuset er atter draget ud på tur og denne gang til Amalienborg, hvor vi gerne ville se Frederik 8. nyrestaurerede palæ. Torsdag 26. marts var en pragtfuld dag, hvor ingen forhindringer kunne stoppe os – på nogen måde. Det gælder både den lange gåtur fra Kongens Nytorvs metrostation til Frederiksgade og den ultra lange kø foran indgangen. Begge forhindringer blev overkommet med bravur. Gåturen gav god motion og køen sprang vi over, fordi Louise tænkte at handicappede da har fortrinsret? Og ganske rigtigt vi kom ind før alle de andre – jeg fik lidt samvittighedsnag, men den fortog sig, da jeg måtte sande, at køerne var lige så lange indenfor. Vi kom da godt omkring og så alle de nyrestaurerede ting i palæet – 19 rum i alt. Ved nærmere eftersyn, så det dog ud til, at Deres Majestæters nye trappe ikke helt kan stå mål med nutidige byggestandarder – den er jo skæv? Vi så alle de renoverede rum og de mange fantastiske vægmalerier – de er flotte. Og så var der gobelinerne og de er helt sikkert et besøg værd. Under rundturen hørte jeg til stadighed bemærkninger falde om al guldmalingen på døre, dørlister, kantlister og karme. En af de yngre besøgende ytrede: ”Jeg ka’ ik’ holde ud at være her. Her lugter underligt og så alt det guld overalt – jeg bliver snart dårlig”!

Ja det er sandt for dyden bemærkelsesværdigt, hvor megen underholdning vi kan opleve takket være maling! Der er åbent hus indtil 30. maj og det koster 40,00 kroner i entre. Efter besøget gik vi ned til Langelinje og gik stille og roligt op mod Nyhavn og derfra op mod kongens Nytorv. Endnu en god omgang træning. Da vi nåede metrostationen skiltes vore veje og turen var dermed afsluttet. Det var en pragtfuld tur!



På billedet ses Amalienborg, med Rytter statuen med front mod Mormor kirken. Vores tur forgik over mod højre, hvor Frederik 8.s nyrenoverede gemakker befinder sig. Jenny tog nogle billeder med sit eget kamera.

Et Besøg Fra Tjekkiet

Af Tereza - Oversat af *AOS*

I den sidste uge i februar havde vi besøg af Marcela Janeckova og Tereza Zilova fra Tjekkiet og CEREBRUM – den Tjekkiske Hjernesskade forening, fordi de gerne vil oprette et clubhouse dér, ligesom HovedHuset hér.



Tereza fra Tjekkiet

De indsamlede derfor informationer og erfaringer om driften af HovedHuset. Når de vender tilbage til Tjekkiet, vil de udgive en brochure om HovedHuset og i maj vil de starte en workshop om mulige modeller af club-houses til mennesker med erhvervede hjernesskader. De og deres familier skal derefter mødes med Ulla og

Frederik om det samme. Den Tjekkiske hjernesskade forening blev oprettet af Marcela i 2007, og forening -en søger at hjælpe mennesker og deres familier

HovedHuset - Et Clubhouse - Hjerneskadeforeningen



ved at skabe større offentlig bevågenhed og formidle rådgivning om mulig støtte. Det skal resultere i, at skadede mennesker i Tjekkiet bliver anerkendte, får accept, og behandling i den udstrækning det måtte behøves.

Marcela sagde bl.a. "Jeg blev meget positivt overrasket over hvor mange muligheder der opstår for folk, mens de er i HovedHuset og al den positive energi som omgiver huset. Jeg følte mig også meget velkommen i HovedHuset og vil derfor gerne takke alle dér. Jeg ønsker jer alle al mulig held med jobsøgningen og livets muligheder".

Nye Medlemmer i Hovedhuset

Siden Januar har HovedHusets clubhouse fået nye medlemmer - 3 i alt. Velkommen til jer:

Michael



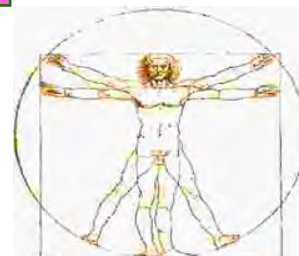
Natasha



og

Louise

Billedet mangler men vil måske blive tilføjet i næste udgave!



Månedens vits:

To tosser

To tosser havde fået job som lastvognschauffører. De møder en dag en bro, hvor der står 'Max. højde 3 m'.

De standser og finder målebåndet frem og måler: Lastbilen er 3,5 m høj.

- Jeg kan ikke se nogen politibetjente, siger den ene.
- Godt, siger den anden, så tager vi chancen...

