

Nyhedsbrev

Indhold Side

En travl tid i HovedHuset....1	
Flytning fra Borups Allé ...2-3	
ERFA-møde november4	
Træningsøvelser til hjemmet5	
Boganmeldelse.....5	
Janne og Bjørn fortæller om livet på arbejdsmarkedet 6-7	
Informationsaften 8-9	
Hjernemad9	
Julearrangement 10-11	
Digt 11	
Medarbejderne på kursus 12	
Nyt på praktik- og jobfronten.....13	
Nye medlemmer og runde fødselsdage.....14	

En travl tid i HovedHuset!

Af Bente Jensen

Først og fremmest vil redaktionen gerne ønske dig et godt nytår! Det har været en travl tid i HovedHuset, det forklarer nok, hvorfor tiden er fløjet af sted.

Vandskade

Som mange af jer sikkert har fundet ud af, er vi flyttet til midlertidige lokaler på Bispevej 4 i Nordvest. Vi blev jo ramt af "syndfloden" d. 02. juli, hvor vandet fra terrassen fossede ind gennem køkkenet og ødelagde vores gulve. Det udviklede sig til skimmelsvamp under gulvtæpperne og i væggene, så flere af lokalerne skulle renoveres. Det var ikke muligt for os at være på stedet, mens skaderne blev udbedret. Vores forsikring dækkede heldigvis, at vi blev genhuset.

Bispevej

Vi er efterhånden ved at være på plads i vores nye midlertidige hus og nyder vores nye sted og glæder os over, så meget plads vi har fået. Vi er blevet flere medlemmer, så det er rart, at vi ikke føler os så klemte. Da vi er blevet flere medlemmer, betyder det også, at vi er vokset ud af lokalerne på Borups Allé. Lokalerne på Bispevej, hvor vi befinder os nu, er ikke helt optimale, da vi mangler nogle rum og udendørsplads, derfor leder Ulla

med lys og lygte efter et nyt og større sted til os.

Du kan læse mere i bladet om vores flytning fra Borups Allé til vores nye midlertidige sted på Bispevej.

Selvejende institution

Udover, at vi er flyttet, er HovedHuset pr. 1. nov. 2011 blevet en selvejende institution med en bestyrelse. Det gør ingen forskel på dagligdagen for os medlemmer.

Vi ønsker alle et sundt og lykkebringende år 2012 samt god fornøjelse med læsningen af nyhedsbrevet!



Den Selvejende Institution HovedHuset

Flytning fra Borups Allé til Bispevej

Af Bente Jensen

Som beskrevet på forsiden af nyhedsbrevet blev vi ramt af skybruddet i sommer og fik vandskade, derfor blev vi nødsaget til at flytte, så lokalerne kunne blive renoveret. Vi er blevet genhuset på Bispevej 4 i Nordvest. Vi havde travlt op til flytningen med at pakke hele huset ned. Alle både medarbejdere og medlemmer gav en hjælpende hånd med, så det gik over al forventning. Vi havde et flyttefirma til at flytte alle flyttekasserne og møblerne. Da vi skulle pakke ud i de nye lokaler var alle igen behjælpssomme med at pakke flyttekasserne ud. Neden for kan du se billeder fra flytningen.



Da vi havde et ERFA-møde, lige før vi flyttede, var vi tvinget til at bruge IT-afdelingen til alle flyttekasserne.



Vores nye store rum på Bispevej, som man kan se, er det et stort rum, hvor vi har lavet nogle inddelinger ved hjælp af reoler. Det har været lidt af en tilvending for mange af os, der har problemer med støj og uro.



Jeanne pakker ud i køkkenet og finder plads til køkkenudstyret i skuffer og skabe.



Vores nye lokale til planlægningsmøder. Her sætter Holger filtdutter under stolene, så de ikke glider på gulvet, da der ikke er gulvtæppe i de nye lokaler.



IT-afdelingen er klar til brug. På billedet er det IT-holdet, som er i gang med IT-undervisning med Jonathan som underviser.

Den Selvejende Institution HovedHuset



Vores nye reception. Da der er så meget luft omkring, har vi mulighed for at bruge receptionen på en anden måde. Vi har besluttet at lægge flere arbejdsopgaver ind i receptionen og er derfor nu altid 2 personer.



Efter en lang dag med udpakning er det tid til frokosten. Vi har langt til indkøb og køber derfor ind og laver frokost sammen. Vi har lavet det sådan, at vi kan købe frokostbilletter og dermed spise med.

ERFA-MØDE NOVEMBER - Motion og kredsløb - fra jolle til supertanker

Af Sten Henneberg & Bente Jensen

Vi havde til dette ERFA-møde besøg af Peter Zeeman, som kommer fra Center for Hjerneskade.

Det var et utroligt hyggeligt foredrag, da mange medlemmer kender Peter særdeles godt, og ikke mindst fordi Peter fortæller på en humoristisk måde.

Foredraget handlede om motion, og hvor meget du behøver at motionere for at få noget ud af det. Han fortalte om et eksperiment, hvor patienter med lamme i den ene side af kroppen (svært ved at bevæge arme/ben) skulle træne.

Én skulle kun træne armen. Én skulle træne arm og ben. Den sidste trænede kun ben. Det bedste resultat var hos den patient, der kun trænede ben.

Det var meget interessant at se, hvor lidt motion der skal til for at få det bedre.

Peter gav os nogle øvelser, og en af dem kommer her:

Hvis du gerne vil have pulsen op at køre, kan du (også selv om du måske er fysisk ramt) bruge en stol og rejse og sætte dig evt. i højt tempo. Vil du have mere udfordring kan du tage en rygsæk på evt. med vægt i, det giver rigtig meget, men det kræver, at du har en god balance.

Vi blev inspireret af Peters øvelser til at finde nogle flere træningsøvelser, som du kan se på næste side.

Husk, du kan gå fra at være en jolle til at blive en supertanker, men det tager tid at vinde det tabte tilbage, og det er det hele værd!



Peter Zeeman demonstrerer en øvelse.






Alle lytter opmærksomt.



Efter foredraget var der lækre sandwich og hyggesnak.

Lettere træningsøvelser til hjemmet

1	Loftstræk		Flet hænderne og lav et langt stræk mod loftet, samtidig med et gab. Hold strækket og drej kroppen 1 gang mod venstre og 1 gang mod højre. Du kan lave øvelsen stående eller siddende.
2	Albue og knæ mødes		Højre albue og venstre knæ mødes foran kroppen. Derefter venstre albue og højre knæ. <i>Skiftevis 8 gange i alt.</i>
3	Løb på stedet		Løb på stedet <i>Tæl langsomt til 10 imens.</i>

Bog anmeldelse af Anne Dulong

"Du er ikke alene" af Chris MacDonald

Chris MacDonald får en aften besked om, at hans far har fået konstateret kræft. Den aften går far og søn ind i deres sidste år sammen. Det bliver det værste år i Chris MacDonalds liv. Den tid, hvor han siger farvel, og tiden hvor de to får en sidste chance for at tale ud, og dele alt de har lært gennem livet.

Chris har talt meget med sin far om ord og deres betydning. Nogle af disse ord har han brugt som overskrift til kapitler. For eksempel hedder et kapital "Forgiveness" (på dansk: tilgivelse), man skal huske at kunne tilgive hændelser i livet og ens nærmeste pårørende.

Bogen beskriver bl.a., at Chris deltager i et cykelløb "Race across America", hvor hans far hjælper ham meget med at give ham styrke.

Bogen beskriver også, hvordan Chris rejser fra Danmark til USA - hvor hans far bor - for at hjælpe ham med kost og motion. Chris' far får det bedre, og lægerne kan ikke se kræften mere. Efter et år er det galt igen, og Chris' far dør, men Chris gav sin far et ekstra år at leve i ved at hjælpe ham med kost og motion.

"Du er ikke alene" er en stærk beretning om at finde styrke i hinanden i de svære tider, og det er en historie om at mærke sig selv, samt at vi ikke behøver at være alene, når vi er allermest utrygge og sårbare. Jeg kan virkelig anbefale denne bog, det er en stor bog på flere måder - den er på 458 sider. Bogen er opdelt i kapitler, som kan læses hver for sig.



Janne og Bjørn fortæller om livet på arbejdsmarkedet

Af Cecilie Søgaard

Janne kom i praktik i Lægemedelstyrelsen

Janne har siden midt i oktober været i praktik som servicemedarbejder hos Lægemedelstyrelsen, og praktikken løber indtil slut januar 2012. Jobbet som servicemedarbejder er lige noget for Janne, da hun er et ordensmenneske. "Jeg hygger mig med at gå og rydde op og holde orden. Det kan jeg godt lide", fortæller Janne. Det er i HovedHuset, at Janne er blevet bevidst om sine kompetencer og har fundet interesse i at udføre praktiske serviceopgaver. Inden Janne startede i HovedHuset, var hun ikke helt afklaret omkring, hvad hun ville.

Arbejdsopgaver

Jannes arbejdsopgaver hos Lægemedelstyrelsen består i at klargøre hele 22 mødelokaler, rydde op i 8 the-køkkener og fylde ting op i kopirummet. Janne fortæller, at det ikke er hver dag, hun skal klargøre alle 22 mødelokaler, men kun nogle af dem. Klargøringen af mødelokalerne består i at stille stolene pænt, rengøre whiteboards, tjekke tuscherne til whiteboardsene og sørge for at skifte papiret på de såkaldte flip overs. I the-køkkenerne skal der bl.a. fyldes plastikbestik og snavsede tallerkener og kopper skal bringes ned i kantinen til opvask. "Jeg går rigtig meget rundt, da der er 4 etager, så jeg kan godt mærke, at jeg er brugt, når jeg kommer hjem", fortæller Janne.

Søde kolleger

Det var med glæde, men også lidt nervøsitet, at Janne så frem til at starte i praktik. Nervøsiteten forsvandt hurtigt, da hun mødte sine søde kolleger og kontaktperson. "Min kontaktperson har taget godt imod mig, og så er han skæg. Vi har det rigtig sjovt", fortæller Janne og ser glad ud - og fortsætter: "Jeg snakker med mine kolleger, når jeg holder pause og spiser frokost".

Nu er Janne klar til et fleksjob

Praktikken har gjort Janne helt klar til at få et fleksjob, da hun nu ved, at hun sagtens kan overskue arbejdsopgaverne og er god til dem. Janne har også oplevet, at hun på trods af sin afasi ikke har problemer i forhold til kommunikationen med kollegerne. Vi har alle i HovedHuset kunnet se på Janne, når hun kommer til kor om fredagen, at hun stortrives ude på arbejdsmarkedet, da hun er et stort smil. Janne slutter interviewet af med at sige: "Nu glæder jeg mig til at få et fleksjob".



Janne fylder skufferne op i the-køkkenet, og ned for på billedet tjekker hun tuscherne.



Bjørn fik fleksjob hos CSV – Center for Specialundervisning for Voksne

Bjørn har været medlem i HovedHuset siden midt december 2010. I juni måned 2011 gik et af Bjørns ønsker i opfyldelse, da han blev ansat i et fleksjob som teknisk medarbejder (pedel-medhjælper) hos CSV på Amager. Siden Bjørn var helt ung, har han altid arbejdet mange timer om dagen og dermed oparbejdet en stærk arbejdsidentitet. Det var derfor et brændende ønske for ham at vende tilbage til arbejdsmarkedet, efter han fik sin hjerneskade. I dag arbejder Bjørn 20 timer om ugen og tjener sine egne penge. "Jeg føler, at jeg er noget værd, og jeg har fået et bedre selvværd", siger Bjørn og fortsætter: "Min afasi er også blevet bedre".

"Jeg har det som blommen i et æg"

Bjørn fortæller, at der er tid til arbejdsopgaverne, og der er ingen, som bliver sure på ham, hvis han glemmer noget. De ansatte hos CSV har desuden kendskab til afasi, og det betyder, at Bjørn føler sig forstået. "Jeg har det som blommen i et æg", siger Bjørn. Arbejdsopgaverne består i diverse pedelopgaver - som fejning af to store gårde - og at køre med dokumenter fra CSV på Amager til CSV i Brønshøj eller til hospitalerne. Bjørn har bl.a. tidligere arbejdet for transportvirksomheden 3*34, hvor han fik et godt kendskab til at finde rundt i København. Bjørn fortæller, at han stadigvæk er god til at finde rundt, så det er intet problem for ham at køre med dokumenter for CSV.

God stemning på arbejdspladsen

"Der er altid en god stemning på arbejdspladsen, og vi tager noget gas på hinanden", fortæller Bjørn og fortsætter: "Vi er et team på to tekniske medarbejdere, min chef og to rengøringsdammer, og vi har det rigtig godt med hinanden. Hver fredag spiser vi morgenmad sammen". Der bliver også holdt nogle gode fester og arran-

gementer for alle ansatte hos CSV, hvor Bjørn står får en del af det praktiske med indkøb af for eksempel drikkevarer, fortæller Bjørn.

"Uden HovedHuset havde jeg nok bare siddet derhjemme"

Bjørn slutter interviewet af med at sige, at han er utrolig taknemmelig for den hjælp, han har fået både på Center for Hjerneskade og i HovedHuset. "Uden HovedHuset havde jeg nok bare siddet derhjemme. Jeg har fået et arbejde og et netværk i HovedHuset", slutter Bjørn.



Bjørn Poulsen



Informationsaften om HovedHuset 4/10 2011

Af Johnny Jagd Larsen og Mette Gammelgaard

For første gang i HovedHusets levetid blev der afholdt en informationsaften om HovedHuset for interesserede, potentielle medlemmer samt deres vejledere eller familie. På informationsaftenen deltog også nuværende medlemmer og personale.



Der var fyldt godt op ved bordene .



Asbjørn fortalte om, hvordan han fik arbejde i et køkken i en børneinstitution.

Mødet blev indledt af Ulla, som fortalte om husets start og drift. Ulla viste en PowerPoint-præsentation om huset og dagligdagen. Der blev stillet spørgsmål vedrørende finansiering af driften og omkring dagligdagen i HovedHuset. Ulla besvarede spørgsmålene.



Anette svarede på spørgsmål fra de interesserede potentielle medlemmer .

Forsættes på næste side.

Forsat fra sidste side

Derefter fortalte Johnny, Annette M., Asbjørn og Bente om deres tid i HovedHuset. Det var gode betragtninger.

Der var efter præsentationen og medlemmernes historier småsnak ved bordene. Der blev drukket kaffe, hyldeblomstsaft og spist Annettes hjemmebakte brownies –UHM!

Ulla arrangerede en rundtur i huset for dem, der havde lyst.

Det var en god ide med sådan en informationsaften, for i dagene efter kom der flere henvendelser om optagelsessamtaler.



Snakken gik ved bordene.



Johnny fortalte om sin tid i HovedHuset.

Hjernemad – opskrift på æggekage med kartoffel og tomat

Fremgangsmåde

Pil de kogte kartofler, og skær dem i tern på 2x2 cm.

Rist kartoflerne på panden i lidt smør.

Slå æggene ud i en skål, og pisk dem sammen.

Krydr med salt og peber.

Når kartoflerne har fået en lidt gylden farver, hældes æggemassen på, der skrues ned for varmen, og æggekagen steges færdig ved svag varme i ca. 10 minutter.

Når æggekagen har sat sig, skæres tomaterne i halve og lægges på toppen. Server æggekagen lun med sprøde romainesalatblade som en lille snack ved siden af.

Ingredienser 1 person

2 æg

Smør

100g kogte kartofler

2 cherrytomater

3-4 blade romainesalat

Salt og peber



Kilde: Food for brains af Nikolaj Kirk og Mikkel Maabjerg

Julearrangement i HovedHuset 15/12 2011

Som traditionen byder holdt HovedHuset igen i år julehygge for nuværende og gamle medlemmer.

Vi var omkring 30 deltagere, så der var fyldt ved langbordet i køkkenet, men heldigvis er der plads til mange i køkkenet på Bispevej. Vi startede eftermiddagen med at spise æbleskiver og drikke glögg.



Æbleskiverne bliver lunet i ovnen og smagte næsten som hjemmebagte.



Stine og Henrik og tager imod alle gæsterne og krydser dem af på gæstelisten.



Bodil forbereder marmelade og flormelis til æbleskiverne – og fylder julesmåkager i skåle.



Det store julelangbord var fint pyntet med juledug, julestjerner og julekñas i skålene.



Vi spillede også pakkeleg, og hver person havde taget en lille pakke med. Der var mange sjove og søde pakker. Efter æbleskiverne og pakkelegen sang vi julesange, og alle sang med, så vi var et stort kor. Det var en rigtig hyggelig eftermiddag med en dejlig julestemning!



Pakkelegen var et stort hit!! Ulla og Anne-Sofie havde hver en stor pose med pakker, og når man slog en sekser med terningen fik man en pakke 😊



Der var rift om pakkerne!

Digt af Anne Dulong

Anne, som er et forholdsvist nyt medlem hos os, fik afasi da, hun blev ramt af en hjerneblødning. Anne skrev meget, inden hun blev ramt, men synes, det er svært nu at finde ordene og sætte dem rigtigt sammen. Hendes talepædagog foreslog hende at skrive digte. Anne har derved opdaget, at det hjælper hende til at finde ordene. Vi bringer her et af digtene, måske kan det inspirere andre til at forsøge det samme.

Hvor forsvinder det hen?

Alle de timer var indholdsløse
Nu sidder de oppe i hovedet
Hvordan ser min mund ud?
Og med lamme ben

Og hvordan er mit spejlbillede?
Ser jeg ingenting?

Jeg finder ud af det
I elevatoren

Hvor befinder jeg mig?
På neurologisk afdeling
Og hvordan kom jeg af sted?
Hvordan er jeg ramt?
Her er ingen ord, der giver mening

Jeg blev om morgenen
Badeværelseslyset blev tændt
En ergoterapeut og fysioterapeut var med

Og hvor vil du gå hen med alle de tanker
om ensomhed og angst?

Jeg kan ikke erindre de sidste fjorten dage
Min unge sygeplejerske var min hjerne udadtil
Jeg var ramt af en hjerneblødning
Troede måske, at jeg vidste, at det hele var en
morads af tanker

Jeg fattede det rigtigt, at jeg vidste det

Hvor vil det forsvinde hen?

Medarbejderne på kursus om samtalestøtte til personer med afasi *Af Cecilie Søgaard*



HovedHusets medarbejdere var den 5. december 2011 på endagskurset "Samtalestøtte til voksne personer med afasi" på Center for Hjerneskade. Kurset skulle give os medarbejdere nogle konkrete redskaber til, hvordan vi kan blive endnu bedre til at samtale med de medlemmer i HovedHuset, som har afasi.

Afasi er et tab af tale- og sprogforståelse som kan forekomme i forbindelse med en hjerneskade. Afasien betyder, at man kan have svært ved at udtrykke sig, at forstå, hvad andre siger samt at læse og skrive. Hvordan afasien optræder hos den enkelte er meget forskelligt. Én kan have meget svært ved at tale og finde ordene eller bruger forkerte ord, men vedkommende forstår stort set alt, hvad andre mennesker siger. En anden kan have forholdsvis nemt ved at tale, men har svært ved at forstå, hvad andre mennesker siger, da vedkommende har svært ved at forstå ordenes betydning.

SCA-metoden

Vi blev undervist i en metode ved navn SCA-metoden (Supported Conversation for Adults with Aphasia), som er udviklet ved afasi-instituttet i Toronto i Canada. Hvis du har lyst til at vide noget mere om metoden eller afasi, kan du gå ind på instituttets hjemmeside www.aphasia.ca/ - desværre er den på engelsk. Metodens grundprincip går ud på, at samtalepartneren støtter personen med afasi ved at skrive nøgleord i samtalen ned på et stykke papir. Samtidig støtter nøgleordene også samtalepartneren i at sikre, at personen med afasi har fået udtrykt, hvad vedkommende ville sige og dermed sikre, at

begge parter forstår hinanden.

Hjælp fra HovedHusets medlemmer til at afprøve metoden

Om formiddagen fik vi undervisningen i metoden, og om eftermiddagen skulle vi afprøve teknikken i praksis. Til det formål var Bodil, Janne og Anne, der alle er



medlemmer i HovedHuset og har afasi, mødt op på Center for Hjerneskade, så vi kunne teste vores nye viden. Det var rigtig spændende for os medarbejdere at afprøve metoden og se, at den virkede i praksis. Bodil, Janne og Anne gav alle tre udtryk for, at det fungerede godt med at skrive nøgleord ned. Vi medarbejdere vil fremover forsøge at anvende papirblokken og skrive nøgleord ned, når der er behov for det. Bodil, Janne og Anne skal have en stor tak for, at vi måtte bruge dem som prøveklude.

Vi medarbejdere syntes, at det var en meget lærerig dag på Center for Hjerneskade - og så var det også spændende for os at se centeret, da vi ikke havde set de forholdsvis nye lokaler på Amager, hvor mange af jer medlemmer har været i et genoptræningsforløb.

**Besøg HovedHuset på facebook.
Log ind på din facebookprofil og
søg på HovedHuset.**





Nyt på praktik- og jobfronten



Janne Berg

Janne er i praktik som servicemedarbejder i Lægemedelstyrelsen indtil slut januar 2012. Læs artiklen om Jannes praktik på side 4.



Johnny Jagd Larsen

Johnny er i praktik som administrativ- og servicemedarbejder på sin gamle arbejdsplads STATENS CENTER FOR KOMPETENCEUDVIKLING.



Frank Sand Martin

Frank er førtidspensionist og har fået frivilligt arbejde på Café Knud, der er drevet af frivillige. Frank arbejder to aftener om ugen i køkkenet på caféen.



Anne Dulong

Anne er førtidspensionist og har fået frivilligt arbejde på plejehjemmet Palmehaven i Herlev, hvor hun skal arbejde med demente to timer om måneden.



Gazim Sulejمني

Gazim har netop afsluttet sit praktikforløb i Rigshospitalets Transport-afdeling, hvor han gjorde brug af sit ny erhvervede truckkørekort.



Jakob Vils

Jakob er den 10. januar 2012 startet i praktik på VUC i Lyngby, hvor han skal følge en lærer på skolen. Jakob er uddannet folkeskolelærer og vil gerne undervise igen.



Kirsten Dalby

Kirsten er i efteråret 2011 blev godkendt til førtidspension på baggrund af sit forløb i HovedHuset.

Den Selvejende Institution HovedHuset



NYE MEDLEMMER



Maria Krogh



Susanne Nielsen



Per Damgaard



Jørn Mægaard



Frank Sand Martin



Jesper Gjerding



Nanna Lauritsen



Runde Fødselsdage

Anne-Sofie Kristensen
fylder 60 år
den 29. januar