

HovedHuset's

Nyhedsbrev

Indhold

Sing a song hos F86 s. 1

HH's forbindelser til
Arbejds Markedet s. 2Wien - på tur med hjer-
neskadeforeningen s. 3Fountain House Lands-
møde s. 5Besøg af Frederiksbergs
borgmester Jørgen
Glenthøj s. 5

Begivenheder s. 6

Besøg hos Helene Elsass
Centret s. 7

ERFA møde s. 8

Duft foredrag s. 8

HovedHuset har et netværk af mulige arbejdspladser. Læs hvilke og om de generelle informationer om HovedHusets samarbejdspartnere. *Side 2*

Fountain House, er det ligesom Hovedhuset? Læs om Jakob og Dortes deltagelse i det årlige landsmøde for Fountain House i Svendborg. *Side 5*



Schonenbrunn have i Wien

Wien - en fantastisk
fortryllende by, som
Jenny har besøgt.

Læs om besøget på side 3.

Jørgen Glenthøj, Frederiksbergs nye borgmester besøgte HovedHuset 27. Maj

Læs om besøget og se billeder på side 5



HovedHusets Sangkor besøgte F86 som er et etableret Aktiveringshus. Det var en positiv begivenhed og HovedHuset fik klapsalver med på vejen.



Vores besøg hos **Helene Elsass Centret** blev helt fantastisk. Vore kreative og aktive medlemmer og medarbejder i HovedHuset, har begået et fantastisk stykke skrivearbejde, som os læsere af Nyhedsbrevet sent vil glemme.

Læs mere s. 7





HovedHuset-en Clubhouse Model-Hjernesskadeforeningen



Potentielle arbejdspladser hos HovedHusets samarbejdspartnere

Kontakten til arbejdspladserne etableres via HovedHusets medarbejdere Lise eller Anne-Sofie

Hjerte Sport:

Nordre Frihavsgade 56, København Ø.

Hjerteforeningens sportsforretning. De indsamler brugt sportsudstyr, som sorteres, rengøres, repareres og sættes til salg i butikken.

De sælger endvidere restpartier af nye sportsvarer f.eks. sportssko.

Eksempler på arbejdsopgaver: Sortere indkomne sække med brugt sportstøj. Dampe/vaske tøj. Finsortering, prissætning og mærkning, sætte varer på plads på hylderne, ekspedition i butikken – kræver nogen viden om sport.

Mellempfolkelig Samvirke:

Fælledvej 12, København N.

60 medarbejdere i en 4 etager stor bygning med mange trapper, der er ingen elevator.

I øjeblikket er der kun mulighed for frivilligt arbejde, hvor der tages udgangspunkt i den enkeltes kompetencer.

Eksempler på arbejdsopgaver: Pedelfunktion, hjælper i kantinen, kontorservice.

Dansk selskab for Tibetansk Kultur:

Ryesgade 90A, Nørrebro

En kulturel forening, som ikke er religiøs. Der er ganske få frivillige, så man skal være motiveret for at arbejde alene og arbejde frivilligt.

Eksempel på arbejdsopgaver: Opdatering af medlems databasen, korrekturlæsning, passe butikken, bestille varer til butikken og bestille kontorartikler.

ELM group:

Stamholmen 151,5. Sal

ELM group sælger golf-, løbe- og ride-udstyr på nettet.

Der er ansat 20 medarbejdere.

Eksempel på arbejdsopgaver: Pakke bestilte varer, bearbejdning af billede til internettet og lagerarbejde.

Metro cash and carry:

Ejby Industrivej 111, 2600 Glostrup

Eksempler på arbejdsopgaver: Placere varer på hylder med truck, butiksarbejde, varemodtagelse.

SuperBest

Borups Alle 132, 2000 Frederiksberg

Åben for praktikmuligheder



Wien – på tur med hjerneskadeforeningen

Af Jenny (forkortet af redaktionen)

Jeg har været på en fantastisk tur til Wien fra d. 7.-11. maj sammen med 5 andre fra Hjerneskadeforeningen. Vi skulle til konference sammen med en masse andre europæiske lande.

Vi mødtes, 5 fremmede, i Kastrup lufthavn. Det var sjovt at mødes med 4 andre hjerneskadede, som jeg aldrig havde set før. Vi satte os på en café i lufthavnen og her gik snakken.

Da vi ankom til Wien, blev vi budt velkommen af en mand med blå kasket, hvorpå han havde skrevet 'HENRIK', så vi kunne kende ham. Han var vores danske rejseleder.

Hotel Kaos

Da vi kom til vores hotel, var der kaos i receptionen. Det var som om hotellet ikke vidste vi ville komme 40 mennesker, og tjekke ind på samme tid. Efter 2 timers ventetid, fik vi vores nøgler til værelserne. Som undskyldning, gav hotellet pizzaer – det var til gengæld gode pizzaer.

Faret vild i Wien

1.dag stod vi tidligt op og skulle have været i den ældste zoologiske have i verden, som ligger midt i en kæmpemæssig park. Men der skete der, at vi gik ind ad en forkert indgang og vi for vild i denne kæmpe park.

Vi gik en tur rundt i den store park. Vi var inde i et drivhus midt i parken, hvor de havde de flotteste blomster! Både nogle vi kendte og nogle vi aldrig nogensinde havde set før. Og der var også store palmer. Det var så stort og overvældende med alle

de smukke farver, at vi faktisk slet ikke var kedede af, at vi ikke fik set dyr den dag.

United Nations og hjerneskader

Så gik turen til FN, eller United Nations, som det hedder på internationalt. Det er STORT! Jeg kan godt forstå, det kaldes "FN-byen". De har supermarkeder, børnehaver, skadestuer, gartnerier, brandvæsen og deres helt eget politi. Men dog ikke eget militær.



Efter en kort rundvisning, overværede vi en diskussion af hvorvidt de forskellige lande i FN skulle overholde FN's love for hjerneskadede.

Her kunne vi også selv byde ind og fortælle om landene hver især overholdt reglerne. Danmark er et af de bedre lande. Men mange af de andre lande får overhovedet slet ikke den nødvendige hjælp af staten. Det ville FN's parlamentsmedlem sørge for at gøre bedre. Vi fik også et foredrag om hvad det vil sige at have en hjerneskade.

Senere på aftenen, da vi havde spist, var vi alle inviteret i Operaen for at se en operette som hed "Die Lustige Witve." Det var en kæmpe koncertsal og der var en boks med engelske undertekster til dem der ikke forstod hvad de sang, hvilket var en meget god hjælp.

Astronauter og hjerneskader

Om formiddagen på vores 2. dag hørte vi et foredrag af en astronaut om ADELI-therapy. Det er noget nyt i forbindelse med hjerneskader, men det er en gammel terapi-form, som har været kendt længe. Efter et kort stykke tid, hvor astronauten har været i vægtløs tilstand, mister han al sin muskelkraft i hele kroppen, og er derfor nødt til at blive genoptrænet straks han kommer tilbage til jorden. Denne terapi har de afprøvet på mennesker med hjerneskade, med overraskende resultater. 98% bliver raske eller bedre, 10 % oplever drastiske forbedringer.



Herefter var vi på sightseeing i Wien, hvor vi bl.a. Så "Pestsøjlen", som er blevet rejst i centrum af Wien, for at fejre sejren over pesten. Der er mange flotte slotte, statuer og paladser i Wien og vi så bl.a. også prinsens sommerresidens.



Og så blev vi sluppet løs. Vi var tre danskere der blev lidt og hyggede os og så Wien 'indefra'. Det var spændende, for vi skulle selv finde hjem.

Stenansigter

3. dag startede vi med at tage på et gammelt kunstmuseum, som hed Belvedere. De havde mange sjove ting at byde på bl.a. et rum fyldt med ansigter hugget ud i sten. Det var ansigter som skar ansigt. Fx. en som er ved at hænges, en pest ramt, og en der var tosset. Det var ikke de kønneste ansigter, men der er en meget sjov historie bag

Afskedsreception på rådhuset

Senere tog vi alle i Prater, hvilket er en forlystelsespark a la Tivoli i København. Her fik alle - dem som ville, en billet til det kæmpe pariserhjul. Det er 65 m. højt og der var en vildt god udsigt fra toppen! Man kunne se ud over hele Wien. Det var en oplevelse.

Om aftenen var vi inviteret til afskedsreception på rådhuset. Her var der både takketaler fra politikere, rejseledere og dem der havde arrangeret alle de dejlige dage. Og så var der ellers fest på rådhuset bagefter, med dans og mad og live musik og det hele! Dagen efter drog vi alle hjem til vore lande.

Af Ulla

Borgmester-besøg i HovedHuset

Onsdag den 27. maj havde HovedHuset besøg af Frederiksbergs nye borgmester, Jørgen Glenthøj. Vi havde inviteret borgmesteren til et besøg for at in-formere ham om HovedHusets arbejde, idet han som borgmester for HovedHusets hjemkommune naturligvis bør kende til vores arbejdsfællesskab. Samtidig henvender HovedHuset sig jo også til hjerneskedede borgere i Frederiksberg Kommune.

Borgmesteren lyttede intere-seret og stillede mange gode spørgsmål til husets aktivite-ter. Efter en rundvisning og snak med hu-



Borgmesteren taler med Bente

sets medlemmer sluttede besøget med en drøftelse af samarbejds-muligheder mellem HovedHuset og Frederiksberg Kommune.



Borgmesteren taler med Antti





Fountain House Landsmøde i Svendborg

TIL FOUNTAIN HOUSE LANDSMØDE I SVENDBORG Af Jakob og Dorte

Fountain House

I starten af maj 2009 var vi til landsmøde med den danske organisation af Fountain House (også kaldet fontænehusene). Fountain House er en fællesbetegnelse for huse til sindslidende mennesker, baseret på clubhousemodellen. I Danmark er der seks Fontænehusene til sindslidende. 1 gang årligt mødes medarbejdere og medlemmer fra Fontænehusene til et landsmøde, hvor der bliver afholdt workshops, foredrag og sociale arrangementer.

Det er første gang HovedHuset deltager i landsmødet. Vi blev inviteret, for-



di vi deltager i et mentorprojekt, der går ud på at undersøge hvilke mentorroller, der eksisterer i de forskellige huse, og hvordan de virker bedst. Vi var blevet inviteret af Fonden til at holde et oplæg om, hvordan vi har valgt at organisere projektet i HovedHuset.

Svendborg

Landsmødet strakte sig over 2 dage og foregik på et vandrerhjem i Svendborg. Programmet bød på mange forskellige oplæg, workshops og fysiske aktiviteter. Der var blandt andet noget om recovery erfaringer, afrikansk dans, erfaringsudveksling mellem enheder, nye huse og branding.

Jacob Haugaard

Jacob Haugaard indledte landsmødet med et oplæg under titlen "lykkelig uden misbrug". Han fortalte meget levende, underholdende og med et

meget humoristisk tvist om at være blevet misbragt som barn og leve som misbruger i 25 år: "komikken beskytter mit sårbare sind og skiller dem fra, der vil håne og drille mig. Jeg betragter komikken som et skarpslebet sværd, der beskytter mig og gør mig tryk. Jeg har fundet ud af, at jeg godt kan blive lykkelig, selv om jeg ikke er perfekt". Det var et helt fantastisk foredrag fordi det var underholdende og morsomt, og samtidig meget tankevækkende.

Mentor

Den første workshop vi deltog i, var mentorworkshoppen, hvor vi skulle holde oplæg om mentorprojektet i HovedHuset. Vi havde forberedt en power point præsentation – og det gik godt! Der var ca. 25 der deltog i workshoppen og de havde efterfølgende forskellige spørgsmål om HovedHuset og mentorprojektet. Der var et hus fra Aarhus, der også holdt oplæg, og Mette, som er konsulent på det overordnede mentorprojekt, afrundede med status på hvor langt de andre huse er kommet med deres projekter.

Efter mentor workshoppen deltog vi i en workshop om 'Fountain House filosofi' da vi tænkte, at det kunne være interessant at høre lidt mere om Filosofien fra folk, der arbejder med den til dagligt. Tirsdagen blev rundet af med buffet, præsentation af husene under middagen, fællessang og dans til lokal Svendborg rock.

Onsdag

Onsdagen startede med et oplæg om markedsføring, hvor der blev reflekteret over mulighederne for at markedsføre Fontænehusene. Derefter deltog vi en workshop omkring erfaringsudveksling husene imellem, men på grund af husenes forskelligartede størrelser, fysiske rammer og forskellige målgrupper var det svært for os rigtig at tage nogle specifikke erfaringer med hjem. Men det var interessant alligevel.

Tilbage til Sjælland

Efter frokost onsdag blev landsmødet afrundet med nyt fra landstøtten og formandens visioner. Til allersidst var der diasshow med billeder fra de to veloverståede landsmødedage.



Begivenheder i maj og Juli af interesse

Maj

- 1. maj - HovedHuset har besøg af leder fra hjerneskadeprojekt i Prag, Tjekiet, som overvejer at åbne et clubhouse for mennesker med erhvervet hjerneskade i Prag
- 5-6 maj - Fountain House landsmøde, Jakob og Dorte deltager.
- 5. maj - Anne Sofie til møde med Mellempfolkeligt Samvirke.
- 7. maj - Besøg fra Socialministeriet
- 12. maj - 2 nye medlemmer til HH, (Jamil og Tara).
- 22. maj - HovedHuset holder lukket denne dag.
- 27. maj - Besøg af Frederiksberg Kommunes Borgmester Jørgen Glenthøj.

Juni

- 4. juni - Endeligt antal deltagere til firmaløbet i Fælledparken i september.
- 11. juni - Besøg af OAK Foundation (Finansiell bidragsyder til HH's drift)
- 24. juni - ERFA møde

Juli

- 8. juli - vi tager til Copenhagen Jazz Festival i Østre Anlæg
- 15. juli - Frederik og Dorte laver sushi til frokost
- 16. juli - vi besøger Bodil i hendes sommerhus i Hornbæk
- 22. juli - tur til Stranden. Dansk Handicap Forbunds hus i Charlottenlund



HovedHuset besøger Helene ELSASS centeret:

Af Dorte

Det kræver 10,000 timers træning at blive bedst!

"Det kræver 10,000 timers træning at blive den bedste. På samme måde tager det 10,000 timer at (gen)optræne muskler til at yde deres bedste". Sådan lød det, da medlemmer og medarbejdere fra HovedHuset den 28. maj 2009 besøgte ELSASS Centeret for at høre om deres banebrydende, virtuelle, internet baserede træningsprogram "Move it To improve it".

I marts 2009 så en række af HovedHusets medlemmer et indslag i DR1's Aftenshowet, om en spastisk dreng, der, ved hjælp af et computerprogram, havde trænet sig fra at blive træt efter 10 minutters gang til at kunne spille en fodboldkamp. Det gjorde os i HovedHuset nysgerrige. Vi kontaktede ELSASS Centeret og de inviterede os på besøg

ELSASS fonden

ELSASS Centeret er opkaldt efter Helene Elsass, der var født med spastisk lammelse, og fondens formål er derfor at hjælpe spastikere. Under vores besøg fortalte Professor fra Panum instituttet Jens Bo Nielsen og ELSASS'

Direktør Peder Esben Bilde om træningsprogrammet 'Move it To improve it' og den forskning, der ligger bag udviklingen af programmet til spastiske børn. Kort fortalt fortalte Jens Bo Nielsen om hvordan man ved inten-

siv træning kan give den muskel og del af kroppen man træner mere plads i hjernen. Mere plads i hjernen giver bedre resultater, og man kan få musklerne til mere. Det kalder de for hjernens plasticitet.

MiTii - Move it To improve it

På ELSASS centeret har de udviklet det computer baserede træningsprogrammet 'Move it To improve it' til træning af spastiske børn. Programmet kan tilpasses det enkelte barns behov, og for at gøre det, bor børnene, med deres forældre, på ELSASS Centeret i 5 dage. I de fem dage laver de en masse øvelser, med blandt fysioterapeuter, for at finde ud af deres behov. Derudfra laver fysioterapeuterne et træningsprogram, der indeholder både fysisk/motoriske og kognitive opgaver.

Træningsprogrammet ligger online, og børnene skal træne med det dagligt derhjemme over et 20 ugers forløb. Fysioterapeuterne kan følge med i børnenes træning ved at logge ind på deres profil på internettet. Derfra kan fysioterapeuterne også stille på sværhedsgraderne, så børnene hele tiden bliver udfordret og motiverede. Det første hold af børn startede i november sidste år og på nuværende tidspunkt har 12 børn afsluttet det 20 ugers træningsforløb.

MiTii - in action

Direktør Peder Esben Bilde og en fysioterapeut viste os på en storskærm hvordan programmet virker. Med et grønt pandebånd om hovedet, som webkameraet kunne opfange, kastede Peder Esben Bilde bolde i mål, og punkterede balloner med nåle - han skulle både hoppe lidt og i knæ et par gange under de øvelser.

Programmet er let at bruge. Move It To improve It kræver kun en computer koblet til nettet og et helt almindeligt web kamera. Balancepude, step og vægte lånes med hjem fra ELSASS centeret. Forskerne

og fysioterapeuterne udvikler og evaluerer stadig på programmet, men en dag håber de, at de kan certificere flere trænere af programmet, så endnu flere kan bruge det i deres genoptræning. I fremtiden vil programmet, med nogle ændringer, kunne bruges af mange andre målgrupper - fx gigtpatienter, ældre med balanceproblemer, og helt sikkert også mennesker med erhvervet hjerneskade!

Brain Food

Besøget hos ELSASS var meget interessant og vi fik fyldt hjernerne med tankevækkende informationer. ELSASS havde også sørget for, at vi fik fyldt maverne. Til frokost fik vi serveret mad lavet fra den Brain Food kokebog, som kokken Nikolaj Kirk har udarbejdet i samarbejde med professor Jens Bo Nielsen. Bogen har opskrifter, som indeholder madvarer, som er gode for hjernen. Til vores frokost på ELSASS fik vi retter, der dækkede Omega 3, Cholin, Uridin, Flavonoider, Vitamin B, C, D, E, selen og jern. Alt i alt gav besøget på ELSASS Food for the Brain på mange måder.





ERFA Møde juni 2009

Onsdag d. 24 juni afholdte HovedHuset ERFA møde. Vi var i alt 15 deltagende. Både nuværende medlemmer og daværende medlemmer, som var kommet ud i job. Vi var meget glade for det store fremmøde trods det meget lækre juni vejr udenfor!

Det startede med en kort præsentationsrunde ved Andreas. Nye medlemmer præsenterede sig selv og bagefter fik alle lov til kort at fortælle om dem selv og hvad de laver i dag..

Eftermiddagen fortsatte med, at et tidligere medlem og parfumør, Joel Leonard Katz holdt et foredrag (læs mere om det i artiklen til højre *Hvad mon HovedHuset dufter af?*)

Efter Joels foredrag spiste vi brød og pålæg og hyggede med snak. Joel's foredrag afledte mange spørgsmål og førte til livlig snak og diskussion. Det var en rigtig hyggelig eftermiddag og et meget interessant foredrag.



Joel Katz holder foredrag om dufte ved ERFA mødet

Hvad mon HovedHuset dufter af?

Af Dorte

Ved HovedHusets ERFA møde d. 24. juni havde vi besøg af tidligere medlem, antropolog og duftekspert Joel Katz. Han holdt et foredrag om hans oplevelser og arbejde med dufte.

Joel startede foredraget med at tegne en næse på tavlen og fortalte, hvordan det langsomt var gået op for ham i løbet af hans barn-dom, at han kunne dufte ting, som andre ikke kunne. Han kunne for eksempel komme på besøg hos venner og som det første spørge, hvem der var syg - han kunne nemlig lugte det. Ligesom han kunne lugte sindstilstande - om folk var bange og angst.



Joel besluttede at bruge sin lugtesans, og lære meget mere om dufte. For at lære om sammensætningen af dufte og de forskellige dele en duft består af, var han i lære på røgelsesfabrikker og hos parfumeproducenter. Han fortæller om udfordringen i at genskabe duften fra fx en blomst. Det handler om, at finde frem til duftens forskellige komponenter - "*blomsterduften kan måske indeholde noget harskhed, som i sig selv ikke er dejligt, men som er med til at skabe blomsterduften i sin helhed*" forklarer Joel.

Joel har skrevet en bog, der hedder "Duften af Penge", der handler om, hvordan man udnytter forbrugernes lugtesans til at sælge ting - også materielle ting som tøj og biler, og selv amerikanske pengesedler fik tidligere tilsat en duft. Joel har også skabt en duft til KongeHuset. Det kan være svært at forstå, at Joel kan dufte så mange ting meget bedre end os andre - fx det, at han kan dufte sindstilstande. Han kan også dufte hormoner og kvinders cyklus, ligesom han kunne dufte, da hans datter var gravid, inden hun selv havde fortalt ham det.

Han understregede, at man skal huske, at uanset hvad man er god til, kan det være, at det kan bruges og være af interesse for andre mennesker. Joel sagde forresten, at HovedHuset duftede meget rent.