

HovedHuset's

Nyhedsbrev

Indholdet vil omfatte alle tænkelig elementer, som kan have grundlag eller baggrund i det vi laver.

Denne udgave skal gøre det ud for at være en art ny type Nyhedsbrev, hvad angår layout.

Samtidig har det været ret længe med denne udgave som så også skal gøre det som en slags opsamling for Marts og April.

Når fødslen nu har været så trivelig, er det vel okay, at brevet så også indeholder lidt mere materiale end normalt? Al feedback er velkommen.

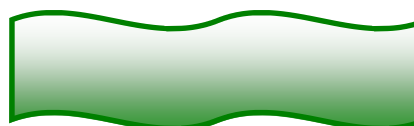


Santiago De Chile er hovedstad i Sydamerikas længste land.

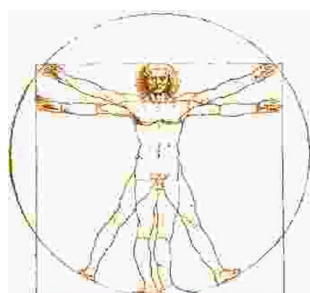
Chile virker som et godt sted at tilbringe sin jul?

Henrik har prøvet at bruge sin jul i Chile og vil delagtiggøre os om alle de små, men interessante ting, der kan ske på en tur til Chile. Oplev hvordan en trehjulet cykel kan behandles af luftfartsselskaber. Læs om heftige følelsesmæssige forviklinger eller nyttige informationer om oversættelsesarbejdets betydning.

Vi har **ERFA møder** 4 gange om året ;-) Læs om Erfaringsudvekslingsmødet d. 24-03-09 på side 5.



Hvor stort et hjerte kræver det, at kunne forfatte en dybdegående beretning om konsekvenserne af et hjertestop? Læs 23-årige Jennys gribende beretning om livet efter sit uheld.



Onsdagsklubben fra Hjerneskadeforeningen i Frederikssund gav frokost og "bestak" sig på den måde til informationer om aktiviteterne i HovedHuset. Læs artiklen på side 4.



Blomster: Det er nu det er tid

Af Jenny

Jeg har gået og ventet længe på, at vejret ville holde, men nu har jeg vovet pelsen og er sprunget ud i det! Jeg har plantet blomster i min altankasse. Det er bare blevet så fint! I år blev det spanske maguritter. De er så kønne.

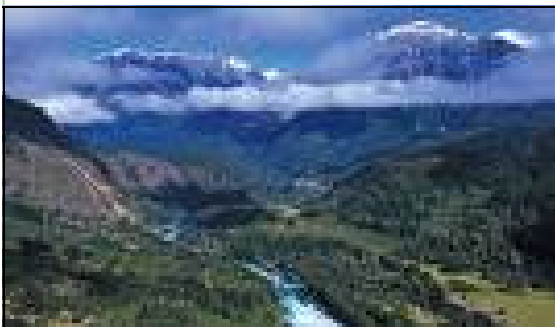
Og husk: De fleste sommerblomster kan ikke tåle frost, så det er en god ide at vente med at plante dem ud til maj.

Men jeg kunne selvfølgelig ikke vente ☺

HovedHusets medlemmer som eksperimentelle forsøgskaniner i ELSASS? - Læs de spændende detaljer om videnskabelig fremdrift der nytter???? Side 4

Chile - et stort land med mange nuancer som på billedet nedenfor:

Af Henrik



Baggrund

Min nylige tur til Chile startede egentlig i 2002, da min far læste om Anne Hansens chilenske biblioteksprojekt i Ældresagens blad. Biblioteksprojektet tager udgangspunkt i, at bøger generelt - men især børnebøger er utroligt dyre i Chile. Så børn af fattige familier har ingen adgang til at få sig selv og deres verden spejlet i litteraturen.

Biblioteksprojektet søger at rette op på de manglende muligheder for at se sig selv udefra, ved at få fat i brugte børnebøger i f.eks. Danmark. Den danske tekst oversættes frivilligt af sådan nogle som mig, hvorefter oversættelserne klæbes ind oven på den danske tekst. Så billederne er altså de samme og bøgerne mangfoldiggøres ikke så copyright o.l. overholdes. Anne Hansens e-mail adresse fremgik af artiklen, så jeg kontaktede hende og foreslog, jeg kunne komme i september det følgende år og blive i 6 mdr. og arbejdede som frivillig oversætter, mens det var vinter herhjemme. Efter noget tid svarede hun at - "du kan da godt komme".

Byen

Opholdet i Chiles gamle hovedstad, Valparaíso, var rart fordi byen, selvom den er

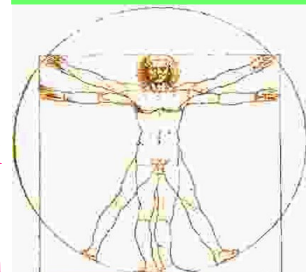
temmelig stor, bærer præg af at være Chiles gamle hovedstad, dvs. adstadigt tempo og mange monumentale bygninger. Jeg har kun været et par timer i den nye hovedstad, Santiago, men den er som mange udenlandske storbyer cykel-uevenlig og stor og jeg kan nærmest ikke gå.

Valparaíso består af et lille plant stykke (ca. 2 km.) omkring havnen med 2-3 etages bygninger, kaldet "El plan", og ca. 30 km. huse med en etage i de omkringliggende bakker/bjerge. Chilenerne kalder området for "bakkerne", selvom området reelt består af forbjergene i Andes. Nogle steder er bakkerne næsten umulige at bestige - selv til fods (og jeg var på trehjulet cykel hvilket er jammerligt meget vanskeliggere).

Min tur

Da Anne havde svaret gik jeg straks i gang med at undersøge flyafgange for et ophold på 6 mdr. Jeg havde tidligere været 2 gange 3 mdr. i Cuba på sprogscole og 6 mdr. i Mexico for at arbejde frivilligt på et børnehjem, og fra de ture vidste jeg, at jeg kunne gøre brug af søgemaskinen "mondo.com" for at sammenligne flyafgange og flypriser.

Første gang jeg var i Chile, købte jeg mig den billigste billet med "Mr. Jet". Denne gang skulle jeg bare skynde mig og betalte et par tusinde for meget for billetten (gennem Iberia). Imidlertid stod der næsten det samme beløb på min bankkonto da jeg kom hjem, som jeg havde brugt på turen. Men jeg boede også gratis hos min tidligere kæreste, Margarita. Ligesom dengang blev min cykel forvandlet til en bunke skrot på hjemturen (den er først blevet ordnet rigtigt af hjælpemiddelcentret herhjemme).





At få hjertestop som 17-årig



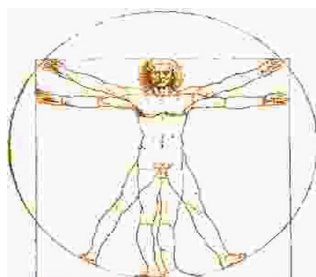
Jenny 23 år og medlem i HovedHuset er forfatteren bag artiklen. Jenny vil skrive mere i næste nummer.

Jeg er en pige på nu 23 år. Jeg oplevede /overlevede et hjertestop som 17-årig.

Det var bestemt ikke sjovt og jeg kan kun forestille mig alt det sjov, jeg ville have haft, hvis jeg havde været "normal".

Men at jeg fik et hjertestop, har betydet, at jeg har måttet kvitte mit liv stort set og starte forfra.

På det tidspunkt hvor jeg fik hjertestop, gik jeg i gymnasiet. Jeg var lige startet der. Så jeg nåede kun at få viden i 3 måneder. Jeg har stort set måttet sige farvel til min ungdom. Når man er 17 år tænker man kun på at udnytte tiden, drikke sig fuld og gå til en masse fester - har jeg indtryk af. Så det er meget trist at tænke på alt det, der kunne være sket og alle de sjove øjeblikke, jeg er gået glip af.



Nu er jeg bare nødt til at se på det gode jeg har. De "voksen-erfaringer" jeg har gjort mig. Og når jeg nu er sammen med mine

"venner" fra dengang, kan jeg slet ikke forstå, hvorfor jeg har brugt tid sammen med dem. Hvorfor jeg havde lyst til det? Og ofte tænker jeg, jeg er sunket ned i et meget dybt og sort hul. Jeg føler ikke, de andre kan følge med i min tankegang.

Men måske er det, fordi jeg er blevet vænnet til at bo og hænge ud med mennesker, der er ældre end mig selv. Også nogle gange folk, der er meget ældre end mig selv. Der er ikke mange andre unge at spørge til råds om følgerne efter et hjertestop, for der er ikke mange andre unge, der har prøvet det.. Da jeg lå på sygehus for 5 år siden, spurgte jeg, hvor mange andre unge der var, som havde prøvet det samme, et hjertestop i en så ung alder. Og da var svaret kun én mere.

Så da jeg boede på Vejle Fjords ungdomsafdeling for unge mellem 18 og 25 år, havde langt de fleste været ude for bilulykker. Og det er ikke helt det samme. Hjerneskaden er nogenlunde den samme - samme følger som hvis det havde været enhver anden, men alle de andre følger fra et hjertestop er jo unikke for mig som 23-årig. De andre har fx ikke en pacemaker.

Og nu skal mit batteri i pacemakeren snart skiftes ud igen, siger de kloge læger.

Et pacemaker-batteri kan holde i ca. 5 år. Jeg er til tjek på Riget hvert halve år. Og der kan de se hvor meget batteri, der er tilbage. De har vist mig et "Speedometer", hvor man kan se hvor meget strøm, der er tilbage. Og de holder løbende øje nu. Så lige nu, er jeg på Riget hver 3. måned og blive tjekket. Jeg har fået at vide, at når der er strøm til ca. 3 måneder tilbage på batteriet, vil det begynde at bippe højt nok til, at man kan høre det hver 4. time. Så det synes jeg, bliver meget spændende. Jeg er meget spændt på hvor højt bippene lyder og om jeg overhovedet vil kunne høre eller lægge mærke til det...

Læs om Jennys erfaringer med sin første Pacemaker i næste udgivelse af HovedHusets Nyhedsbrev.



En Pacemaker som den Jenny har. Den skal holde hjertet i rytmisk gang.





Onsdags Klubben var i HovedHuset

Skrevet af: *ACS*

11. marts havde vi besøg helt fra Frederikssund af Onsdagsklubben – en gruppe tilhørende Hjerneskadeforeningen. De ville gerne se hvad HovedHuset er for en størrelse og i bytte for informationer bød de på en gedigen frokost. Som arrangementet skred frem blev stemningen stadig bedre og hyggeligere. Som havets brusen, bølgede talen snart frem og tilbage med både løst og fast.

Maden var ret traditionel med brød, surt og sødt og hvad der ellers falder af. Dertil fik vi kaffe, te og vand (også sodavand).

Det der gjorde mig ret imponeret var, hvor godt et sammenhold der er imellem seniorerne, fra nord for whisky bæltet. De var hele tiden på bølgelæng-

de med hinanden og os, selvom vi aldrig havde truffet hinanden før? Nogle af os fortalte baggrunden for vores tilknytning til HovedHuset, mens andre krydrede det hele med lystige kommentarer og vittige bemærkninger. Det gav en fornemmelse af, at Onsdags klubben er meget godt udrustet, når det kommer til forståelse af vores forskellige udfordringer efter indtrufne skader.

At kunne tage let på sin situation, være positiv og se på muligheder frem for mangler, synes at være en god, men krævende, opskrift på forbedringer vi selv kan etablere. Onsdags Klubben er definitivt et godt eksempel på positiv tilgang til tilværelsen på alle tænkelige betingelser.

”Move It To Improve It” – et virtuelt internet baseret træningssystem.

Den 25. marts havde en del medlemmer set en udsendelse i aftenshowet på DR1, hvor en spastisklamm dreng demonstrerede, hvordan han havde forbedret sine kognitive færdigheder takket være et computerprogram. Jens her fra HovedHuset fik da ideen til at kontakte udvikleren af programmet Prof. Jens Bo Nielsen fra Københavns Universitet for at få mere information. Gevinsten blev en invitation til Elsass centret til frokost, foredrag og demonstration af programmet.

Computerspillet som hedder ”Move It To Improve It” er udviklet af Helene Elsass Center dette bl.a. i et samarbejde med ovenstående professor.

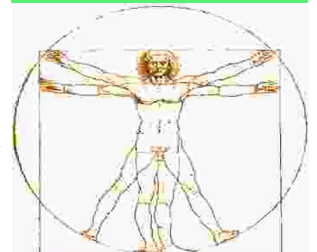
Programmet, som foreløbig er en prototype, er udviklet til genoptræning af børn med spastisk lammelse, men noget tyder på at programmet også kan anvendes ved hjerneskader. Spillet er det eneste spil i verden der kombinerer træning af hjernen med fysiske øvelser.

Målene er:

1. at øge synergieffekten ved at træne opmærksomhed, hukommelse og motorik samtidigt

Af Stine Jens og *ACS*

2. at motivere til selvtræning og derved gøre indsatsen kontinuerlig og intensiv
3. at gøre brugerne uafhængige af trænerne/terapeuters tilstedeværelse i træningsøjeblikket.



Kort fortalt går ”Move It To Improve It” ud på, at den, der bruger programmet, skal løse en række øvelser, der kræver både fysisk aktivitet og tankevirksomhed. Det eneste man behøver, for at komme i gang med spillet er en computer og et netkamera. Net-kameraet registrerer brugerens bevægelser, som så bliver overført til computerskærmen. Ifølge Helene Elsass Center er det netop bevægelse og repetition, der er nøglen til forbedring. Programmet tager højde for forskellige funktionsnedsættelser, således at man kan variere bevægelserne til kun at gælde hovedet frem for at bruge hele kroppen.

Vi har alle i Hovedhuset meget store forventninger til vores besøg på Helene Elsass Centeret d. 28 maj.



Erfarings udvekslings mødet 24 Marts 2009

Af Stine F.

ERFA- mødet den 24-03-09 forløb med at der var flere gamle og nye medlemmer, der kunne svare på nogle spørgsmål her i HovedHuset. De gamle medlemmer kunne svare på, hvordan de kunne bruge det, de har lært i HovedHuset, i deres nye arbejde. Nogle medlemmer har været længe i arbejde og har glemt, hvordan det er at være i HovedHuset, så nogle kunne ikke svare på spørgsmålene, hvorfor Antti eller Stine F svarede på nogle af de spørgsmål, de ikke kunne svare på.

Ellers forløb mødet meget roligt men til alles overraskelse havde Andreas en grusom historie om, hvordan hans arbejdsgiver ikke havde formået at fortælle ham, at han nogle gange var gået over stregen med sin humor, så han var lige ved at blive fyret.

De nye og tidligere medlemmer snakkede fint imellem sig og nogle af de nye fik spurgt ind til de garvede om hvad de laver, så de fik en fornemmelse af hvad de kunne lave af arbejde og hvor de kunne få arbejde.

Billedet til højre er fra et ERFA - Erfaringsudvekslingsmøde.



Måske skal enhver start være hård?



Metro - en kontakt til job?

Skrevet af: *ACS*

METRO er Danmarks største engroslager for erhvervsdrivende. De har nærmest alt til virksomheden - eller til videresalg - som de nu selv skriver det på deres hjemmeside www.metro.dk. Vi - Henrik og jeg blev inviteret til møde med Metros HR folk om oversættelsesarbejde de muligvis kunne tilbyde os. Det umiddelbare indtryk afspejlede Tysk grundighed og fokus på købmanskab.

Indledningsvis fik vi tilsendt noget kursusmateriale på Engelsk, som de ville have oversat til Dansk.

Dagen oprandt så omsider og vi drog ud til Metro i Glostrup. Det var relativt let at finde rundt, men ikke så ligetil at komme ind! Højt sikkerhedsniveau - eller så'n? Men vi kom da ind og blev vist ind i et stort mødelokale med alt det sædvanlige: te, kaffe, mælk, sukker, sødemiddel, kopper og skeer, men på en eller anden måde alligevel lidt spartansk

time skulle oversætte et brev fra sekretæren til bossen. Det er jo godt, at jeg er rimeligt skrap med tasterne, når der så ikke er en computer ;-) Men jeg greb pennen og skrev den lille prøve ned på det udleverede papir.

Som jeg ser det i dag, kan det muligvis blive til noget, men hvornår? Tiden er altid central, for når der går for lang tid, svinder erindringen og dermed interessen. Virksomhederne beregner tiden i penge, hvorfor det altid må kunne opfattes positivt, når virksomhederne udviser et overskud, med deres relative interesse for os udsatte, som måske kan udfylde en funktion i firmaet? Derfor er det en stor fordel for både dem og os, at vi har HovedHuset som træningsbasen der gør ruten til arbejde så meget lettere og ligetil. I HovedHuset finder vi ud af, hvad vi kan og hvad virksomhederne mangler.



Personalet Informerer:

Medlemmer i Marts og April.

I Marts måned fik HovedHuset to nye medlemmer. Asbjørn og Peter. Peter fandt ud af, at det var noget andet end HovedHuset han havde brug for, så han er stoppet igen.

I april måned kom Andreas tilbage til HovedHuset. Det er halvandet år siden han sidst kom i HovedHuset – han har arbejdet som portør på Rigshospitalet siden. Han er kommet tilbage til HovedHuset for at få hjælp til at få et nyt job.

Det var også i april måned Henning var tilbage i HovedHuset i 14 dages tid – han

havde været i arbejdsprøvning ved Elm Group og er nu i videre arbejdsprøvning i Hjertesport på Østerbro.

Stine er startet i genoptræningsforløb på Center for Hjernesskade.

Ny medarbejder i HovedHuset

D. 16 marts fik HovedHuset en ny medarbejder. Stine er uddannet Cand.pæd. i pædagogisk sociologi og har arbejdet på arbejdsmarkedskontoret i Udlændingsservice, inden hun startede i HovedHuset.

Stine skal være enhedsmedarbejder i kontorenheden.

Stine bor på Nørrebro sammen med sin kæreste og datter på snart 3 år.

Redaktionen er sammensat af medlemmer og medarbejder i HovedHuset. Vi publicerer dette nyhedsbrev med MSPublisher og vi er;

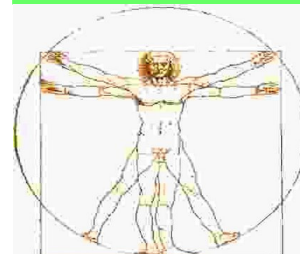
Redaktør: Antti

Grafik/Image: Gazim

Indhold: Jenny, Henrik, Stine F og Stine L, Antti.

Redaktionen kan kontaktes i HovedHuset

Hver uge er der tre faste aktiviteter alle i HH kan deltage i:
 Onsdag: Tegning/Maling,
 Fredag: Sang/Musik og Jobklub.



Månedens begivenheder af interesse (her Marts, April og Maj).

Marts:

3-3-09 - Møde hos Contra vedr. Fleksjob godkendelse for Antti (bisidder Anne Sofie)

10-3-09 - Peter Schrøder fra Metro mødes med Lise og Anne Sofie

11-3-09 - Onsdagsklubben fra Frederikssund besøger os

19-3-09 - Nyt medlem, Peter Brandt

24-3-09 - ERFA møde

25-3-09 - Besøg af MF, Lise Von Seelen Socialdemokraterne

26-3-09 - Nyt medlem Asbjørn Rasmussen

April:

7-4-09 - Vi bager Fastelavnsboller (Jennys ide)

9-4-09 til 13-4-09 er HovedHuset lukket

24-4-09 - Musik er aflyst Kajsas ferie

Maj:

1-5-09 - Besøg fra Tjekkiet

5-5-09 - Henning starter hos Hjertesport

6-5-09 - Anne Sofie er til møde med Mellempfolkeligt samvirke og Lise er til møde med Hjertesport og Natur Centret

7-5-09 - Socialministeriet sender 3 embedsmænd til møde her i huset

12-5-09 - HovedHuset får 2 nye medlemmer.

27-5-09 – Besøg af Frederiksbergs nye borgmester, Jørgen Glenthøj

28-5-09 - HovedHuset besøger ELSASS Centret i Charlottenlund

29-5-09 - Musik og sang bliver en optræden på Aktivitetshuset F86 (ca. kl. 13:00)