Årgang 8, Nummer 23

HovedHuset - Et Clubhouse

Oktober 2014

HovedHusets

Nyhedsbrev

God læselyst 1

Mit foredrag på ergotera-peutskolen 2

Om at synge Gospel.....4

Udflugt til Den Blå Planet..5

Dans 6

Rejsebrev fra Beijing 7

Terrasse indtryk 11

Erfa-komsammen 12

Nye Medlemmer 14

Ny medarbejder og

Runde fødselsdage…….15

God læselyst!

Af Ulla Hasling

Så kom det nye nummer af HovedHusets nyhedsbrev på gaden, og redaktionen har igen fået sammensat et spændende blad til glæde for alle os, som har vores daglige gang i huset, og til jer, som gerne vil følge med i, hvad der sker i og omkring HovedHuset.

Vores flittige skribent, Erik, har denne gang bidraget med hele tre indlæg: Dels en reportage fra ERFA-mødet i juni måned, der som sædvanlig var en dejlig dag, og hvor vi igen fik mulighed for at hilse på mange "gamle" medlemmer, dels en artikel om en udflugt til Den Blå Planet, som var arrangeret af HovedHusets kulturgruppe - og sidst, men ikke mindst, et meget spændende rejsebrev fra Beijing, som nok kan give "blod på tanden" hos alle os, som endnu ikke har besøgt denne spændende by.

Lene og Lone er dedikeret til hver deres hobby, nemlig henholdsvis korsang og dans, og har begge skrevet en artikel om, hvor meget deres hobby betyder for dem. Måske deres beretninger kan inspirere nyhedsbrevets læsere til at forsøge sig udi sangens eller dansens glæder?

Og endelig har Anne skrevet et livsbekræftende indlæg om, hvordan hun med stålsat vilje har arbejdet sig frem til at kunne holde et foredrag for studerende på Ergoterapeutskolen på trods af afasi.
Tak til alle bidragydere for de gode artikler. Og tak til Svend-Erik og Lone for professionel opsætning af bladet - og så er der jo kun tilbage at ønske alle RIGTIG GOD LÆSELYST!

Mit foredrag på ergoterapeutskolen

Af Anne Dulong

Indledning

Den 6. maj var jeg ude på ergoterapeutskolen og holde foredrag om afasi og mit forløb efter en hjerneblødning i 2010.

Det som inspirerede mig til at komme ud og holde foredrag var bl.a. bogen "Hvis bare jeg ku' fortælle", skrevet af Vibeke Sporon-Fiedler, som næsten er sprogløs.

Der har været mange problemer i mit forløb efter hjerneblødningen, men også sejre bl.a. at jeg kom til HovedHuset. Foredraget og den lange forberedelse af det har været en del af min udviklingsproces. Det har betydet, at jeg har fået lyst til at holde nogle flere foredrag på trods af min afasi.

Min kontaktperson i HovedHuset, Anette, var med i denne proces. Hun redigerede mit foredrag løbende og lavede mine slides.

Afasi
Jeg kan lige kort fortælle dem, som ikke ved, hvad afasi er, at det er en ødelæggelse af sproget, som bl.a. betyder det kan være svært at udtrykke sig. Jeg har svært ved at stave og bygge sætninger op.
De andre følger jeg har af min hjerneblødning er bl.a. at jeg har svært ved at finde rundt, har nedsat koncentration og problemer med overblik og planlægning. Jeg har også fået epilepsi, som betyder, jeg går rundt med frygten for, at de epileptiske anfald af og til kommer igen.

Hvad betyder min afasi for mig?
For mig betyder min afasi, at jeg har været nødt til at forenkle mit sprog, for at jeg kan sige det, jeg gerne vil sige. Mit sprog er derfor ikke så rigt/nuanceret som før. Mit sprog er stadig rigt inde i mit hovedet, men jeg kan ikke udtrykke det/få det ud på samme måde, som jeg tænker det. Hver gang jeg taler, bliver sproget mere fattigt, fordi jeg ikke kan sige tingene på den måde, jeg gerne vil sige dem. Selv om mit sprog har udviklet sig meget, siden jeg blev ramt , er det slet ikke så nuanceret, som det var før.

Nervøsitet på dagen
Jeg var mod forventning ikke nervøs inden foredraget, måske fordi jeg var så godt forberedt, men da jeg først stod der i salen, havde jeg svært ved at kigge ud på tilhørerne og jeg syntes, jeg kikkede for meget ned i mit manuskript. Men da så spørgsmålene kom, ja da fik jeg faktisk et kick, for jeg kunne besvare dem alle uden problemer, og jeg havde oplevelsen af, at mit sprog fungerede.

Hvad har hjulpet mig?
Noget der hjalp mig og stadig hjælper mig er musikkens toner. Jeg hørte meget musik på min discman under mit sygdomsforløb. Musikken fik mig til at føle mig fri som fuglen – den gav mig energi og glæde. Det var det eneste, jeg kunne. Jeg havde oplevelsen af, at musikken gjorde mig levende.

Et andet redskab, jeg har brugt meget, er at skrive digte, fordi det har hjulpet mig til at give udtryk for min frustration og sorg.
Jeg har valgt at slutte af med et af mine digte.

Sorg
At sige ordene ordentligt
Jeg bliver træt i ordene
Jeg kan ikke finde dem
Artikulere dem
Og sætte dem i sammenhæng med andre ord
Hvis jeg forstår det
Så kan jeg leve fuldt af kunst og litteratur
Ordene er så ændrede hos mig
Men jeg husker dem alle sammen.

Hvis der er nogen, som har lyst til at kontakte mig – det kan være en, som har afasi – er I velkomne til at kontakte mig her i HovedHuset.

Om at synge i Gospelkor

Af Lene Cramer Nielsen

Nogen gange oplever man pludselig noget, som ændrer ens tilværelse. Således så jeg en dag en annonce i den lokale avis, hvor de søgte nye medlemmer i et kor. For at få nogle flere informationer gik jeg hen til præsten. Hun sagde, at jeg bare skulle henvende mig i Kirke Værløse kirke. Og sådan blev jeg medlem af Gospelkoret.

Hvor mange deltagere er vi?
Som det ofte er, er vi få herrer. Kun 6-7 stykker, men til gengæld synger de højt og rent. Herefter kommer alterne, som er omkring 10, og til sidst sopranerne (hvor jeg synger), som er den største gruppe (omkring 20 personer).

Første sang med Gospelkoret var en dejlig oplevelse.
Sopranerne kunne selvfølgelig se, at jeg havde et handicap og hjalp mig til at komme i gang. Jeg selv tænkte ikke på mit handicap.
Der er mange i koret, som har været der i flere år og de kommer hver gang – onsdag kl. 19.30 – 21.30.

Hvorfor er Gospelkoret en succes?
Koret drives frem af en musiker, som brænder for Gospelmusik. Han møder altid frem til tiden.

Lene Cramer Nielsen

Udflugt til Den blå Planet d. 27.5.2014

Foto: Svend Erik Beier *Af Erik Hansen*

Vores aktive og energiske Kulturgruppe havde arrangeret en udflugt for os alle til en arkitektonisk perle bygget i Kastrup på kanten til Øresund. Med lufthavnen som nabo knejser dette prisbelønnede byggeri som en fuldgyldig erstatning for det tidligere lidt mindre prangende byggeri i Charlottenlund Nord for København: Danmarks Akvarium.

Bevæbnet med forsyninger til frokosten, fik vi alle en fantastisk dag med en klaustrofobisk oplevelse i et enormt glasrør omgivet af 7 millioner liter vand og omkring 20.000 forskellige fisk og havdyr, herunder, hajer og yndefulde rokker, der konstant bevægede og bogstaveligt talt svævede langsomt over vores hoveder. Der var ikke overfyldt på dagen, så alle havde rig mulighed til at betragte de farverige fisk, koraler, hummere, krabber, klovn- og dragefisk, der myldrede rundt for vores fornøjelses skyld - og tak for det.

Frokosten blev indtaget i det rummelige picnic område, hvor vi alle hyggede os indtil en sidste rundtur, inden det gik tilbage til Hovedhuset i det dejlige solskin. Alt i alt en mindeværdig dag og tak til Kulturgruppen for det veltilrettelagte arrangement.

For os betød det meget, at Den blå Planet er meget handicapvenligt indrettet. Vi havde behov for to kørestole, som kunne lejes ved indgangen. Dette lettede adgangen til de store oplevelser for to af os, hvor vores fremmeste medlem Henrik havde førertrøjen på indtil sidste rundtur.

Dans

Af Lone Thor Larsen

Det er en stor glæde for mig at danse.

Jeg går på udvidet hold sammen med min mand. Vi danser Standard- og Latin-amerikanske danse. Vi har gået til dans sammen i seks år.
Vi har begge danset som børn, så det falder utroligt let for os begge. Jeg startede med at danse, da jeg var 7 år og gik til dans i 5 år. Min mand startede, da han var 12 år og gik til dans i 8 år. Det hjælper os utroligt i dag, at vi begge har gået til dans som børn. For mig, er det jo den nemme del, da jeg "bare" skal følge med min mand.

Det almindelige hold ligger i september – marts/april. Vi har afdansningsbal én gang om året. Det ligger i starten af april måned. Herefter har vi forårskurset ,som ligger i april – juni. Holdet vi går på hedder hold 29. Vi mødes også udenfor danseskolen. Blandt andet kom Gitte fra danseskolen og besøgte mig på Glostrup sygehus lige efter min hjerneblødning. Her klappede hun takten ind til en Engelsk vals, som jeg fik danset sammen med min mand. Derudover finder vi steder, hvor vi kan danse udenfor danseskolen.
Vi mødes også til diverse fester såsom Sølvbryllupper, kobberbryllupper og housewarmings.

Rejsebrev fra Beijing

Af Erik Hansen

Jeg har tidligere i disse spalter beskrevet, hvordan jeg gennem mit arbejdsliv har haft mulighed for at rejse rundt i verden, og her har især Fjernøsten begejstret mig meget. Derfor var jeg meget glad for at kunne tage min familie, min hustru, mine to døtre og min svigersøn med på en ni dages rundrejse i Beijing- en såkaldt Beijing Classic til Kinas hovedstad i efteråret 2011. Vi rejste med FDM Travel, som kan meget mere end bare være en organisation for danske motorejere. Vi har gennem mange år benyttet dette bureau på vores mange sommerferierejser til Rivieraen i Sydfrankrig. Opgaver som alle blev løst til perfektion. På turen til Beijing var inkluderet: Bespisning, 4-stjernet hotel, dansk guide, samt et 9 dages program til Beijings mange seværdigheder, herunder ikke mindst Den store kinesiske mur, Det olympiske stadion, templer og det gamle kinesiske bykvarter Hutonerne. Jeg vil nedenfor fortælle om nogle af alle de seværdigheder, vi fik lejlighed til at se på vores tur.

Kejserindens tehus

Sommerpaladset

Vel ankommet til Beijings supermoderne lufthavn tog vi direkte til Sommerpaladset.

Sommerpaladset ligger i den nordvestlige del af Beijing omkring 10 km fra centrum og er det største af de kejserlige parkanlæg. Her tilbragte hele hoffet sommeren, når heden i Beijing blev for streng. Området har fungeret som sommerpalads lige siden 800-tallet, men fik først omkring 1700-tallet sit nuværende udseende. Den store Kunming-sø blev da gravet ud, så den kunne fungere som øvelsesplads for den kejserlige flåde. Sommerpaladset består af over 3000 bygninger, tårne, broer, pavilloner og korridorer. Det var enkekejserindens bolig og hun var den første i Kina, der fik indlagt elektrisk lys. Paladsets hovedbygning, Hallen for Menneske kærlighed og Langt Liv, ligger på østsiden af søen.

Paladset blev ødelagt i 1860 af engelske og franske allierede tropper. Det blev hurtigt genopbygget, men allerede 12 år senere igen ødelagt af allierede soldater. Enkekejserinden brugte da pengene fra en offentlig indsamling til modernisering af flåden til at genopbygge paladset for. I den anledning fik hun bygget en marmorbåd med underdel som hjuldamper, som udelukkende blev benyttet som tehus for kejserinden.

Himlens Tempel

Himlens Tempel, som blev optaget på Verdensarvlisten i 1998, ligger i den sydlige del af Beijing. Det blev bygget i 1420 og indeholder noget af det ypperste inden for kinesisk bygnings- og landskabs arkitektur. Hvert år dagen før vintersolhverv udførte kejseren en række ceremonielle handlinger. I den ottekantede himmelhvælving, der er omgivet af en 5 meter høj ekkomur, mediterede kejseren.

I Templet for Bøn om God Høst, som er den mest betydningsfulde bygning i Himlens Tempel, overnattede kejseren og på årets korteste dag gik han til Det Runde Alter (fra 1530) for at bede om god høst, og udførte her en masse ritualer og ofringer, med røgelse og larm med gongonger og klokker.

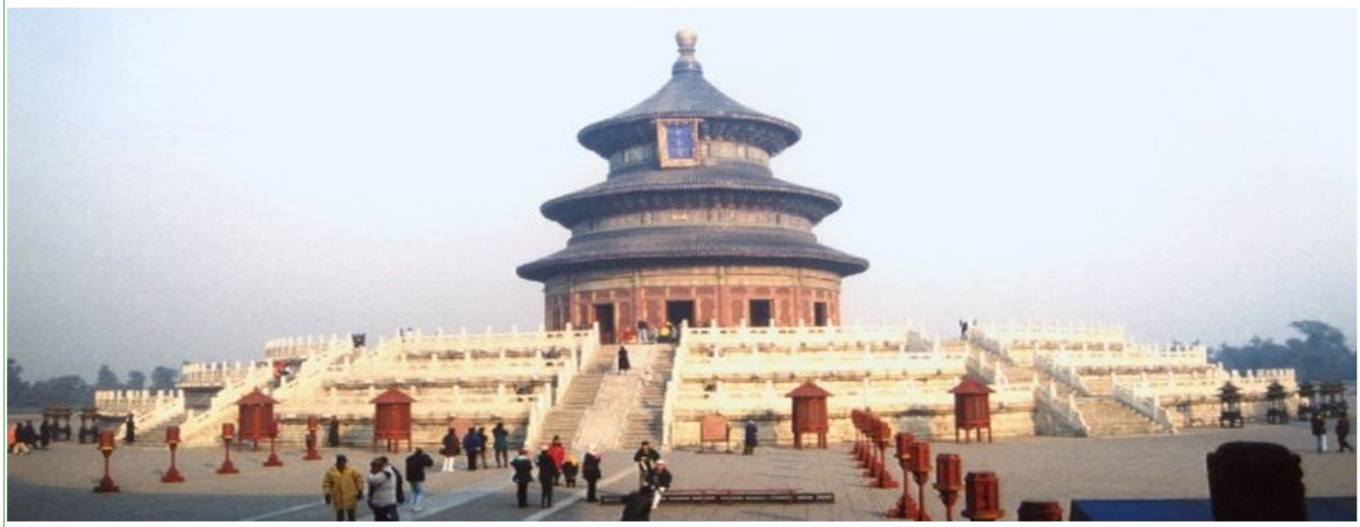
Templet er domineret af cirkler, der symboliserer himlen, mens den kvadratiske grundplan symboliserer Jorden. Da templet blev bygget, var det den højeste bygning i Beijing. På trods af dens størrelse bæres hele konstruktionen af 28 træsøjler. Der er ikke anvendt ét eneste søm ved opførelse af bygningen.

Kvarteret Hutonerne

Yndere af de gamle brokvarterer i København med de snørklede baggårde og halvoffentlige toiletter i baggårdene vil have stor fornøjelse af at besøge resterne af Beijings oprindelige boligkvarterer: Hutonerne, som langsomt er ved at forsvinde til fordel for højhusbyggeri og Metroen, der breder sig i hastigt tempo. De små gader kan være svære at finde rundt i, men her kan man køre i Rickshaws sammen med en altid smilende og venlig kineser, der beredvilligt træder i pedalerne for besøgende. Det er hårdt arbejde, men de få kroner værd som en tur koster.

Typisk er en bolig et firlænget gårdhavehus med en åben have i midten. Kvarteret er meget attraktivt og farverigt. Offentlige toiletter er her mange af med få hundrede meters mellemrum. De er offentlige, hvor man kan sætte sig på række og hyggesnakke med naboerne, mens man forretter sin nødtørft.

Det er grænseoverskridende, *men skal man- så skal man* og det virker besynderligt nok helt naturligt at sidde for sig selv med helt åben dør. Ingen ser skævt til en af den grund. Afslut besøget med en tur i Trommetårnet og få en fantastisk udsigt over Hutonerne og Beijing. Trapperne til toppen af tårnet er høje og stejle, hvilket betyder, det kræver en del luft at komme op. I toppen venter en stor samling af enorme trommer. Der trommes nu fire gange dagligt, hvor det tidligere var det hver time i døgnet..



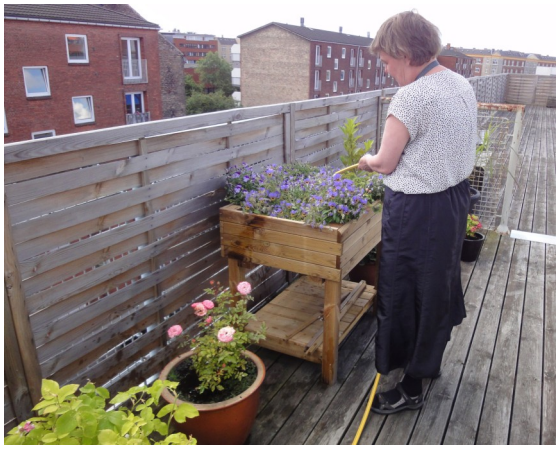
Shopping i Beijing – Silkemarkedet
På det verdensberømte Silkemarked i Beijing skal man lede længe efter silken, men der er meget andet at komme efter. Her kan man virkelig få sin shoppelyst styret. Silkemarkedet er hundrede vis af boder i flere etager fyldt med alskens varer. Alt i tøj – både mærkevarekopier og den ægte vare – sko, tasker, elektronik, metervarer, skrædder-syet tøj, perlekæder. Ofte starter en pris med at være næsten 10 gange højere, end den burde være, så der skal handles hårdt om prisen. Prøv også at snuse rundt i fabriksudsalgene i gaderne udenom og på markedet skråt overfor mod syd. For eksempel hos Yijia Arts & Crafts Market, der har kvalitets- og mærkevaretøj til billige penge. Og bedst af alt: kan man her gå i fred.

Er man til spændende retter som grillede skorpioner, slanger og andre proteinrige fødevarer er dette stedet selv om det ligger fjernt fra vesterlændinge, så har kineserne taget disse delikatesser til sig.

Vel tilbage i København efter rejsen er man mættet af et utal af indtryk fra en by, hvor kultur, seværdigheder og århundredegamle traditioner lever i bedste velgående.

Beijing er absolut et godt bud på en uforglemmelig rejse, der uden problemer kan gentages. Kina er et dejligt og spændende rejseland med en venlig befolkning, der gør deres yderste for at behage rejsende vesterlændinge Det er de gode til.

TERRASSE INDTRYK



ERFA-komsammen i Hovedhuset Tirsdag d. 27 juni 2014

Foto: Svend Erik Beier *Af Erik Hansen*

Flere end 30 nuværende og tidligere medlemmer havde valgt at lægge vejen forbi i på denne solrige dag, hvor Ulla bød velkommen på vores tagterrasse. Der blev budt på hyldeblomstdrik, friske jordbær og saftig vandmelon inden vi trak indenfor til foredraget "Min kamp tilbage til livet "med tidligere TV vært Søren Benthin.

Søren er nu fuldtidsansat i Beredskabsstyrelsen, hvor han i lighed med tidligere fremstiller videofilm og undervisningsmaterialer til brug for undervisning af brandmænd og redningsfolk mv. Søren havde forinden meddelt at foredraget blev "helt uden filter", og det blev det.

I løbet af 1½ time overværede vi et indfølende og til tider grænseoverskridende foredrag med elementer, som flere sikkert kunne nikke genkendende til, bl.a. indsættelse af kateter, ufrivillig vandladning og afføring, som følge af lammelser i benene m.m. Søren havde været lam, fordi han havde brækket og knust en lændehvirvel i forbindelse med et helikopterstyrt i efteråret 2008. Styrtet blev omtalt i landets medier og piloten døde i styrtet, men Søren overlevede med svære men. Nu var Søren frisk tilbage igen og det var denne kamp tilbage til livet, som han havde sammensat til et interessant og indsigtsfuldt foredrag med rigtig mange gode pointer, til hvordan man kommer videre.

Midt i modløsheden og det tragiske forløb blev Søren drevet ud i selvmordstanker, men det blev en sygeplejerske på Riget", som gav ham tørt på, som blev den nødvendige "øjenåbner", der fik Søren ud af skyldfølelsen. Denne "øjenåbner" gav ham et meget mere positivt livssyn og modet til at påbegynde en intensiv genoptræning, som havde gjort ham helt selvhjulpen.

Søren fortalte, at han var nået hertil ved hele tiden at sætte sig små mål og tage små skridt af gangen, for husk at": Liv der reddes, skal også leves.". Igen et godt eksempel på at vores motto er rigtigt brugbart i mange sammenhænge.

En dejlig eftermiddag blev afsluttet med nogle gode sandwiches til at gå hjem på. En stor tak til alle for et godt og vel gennemført program. Som udgangspunkt sigter vi mod at afholde ERFA- komsammen et par gange om året, og ønsker at se mindst lige så mange hver gang.

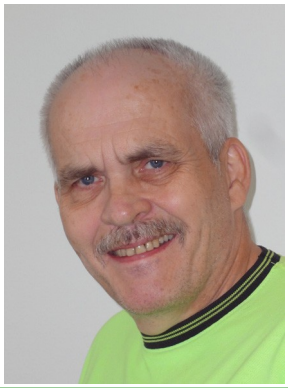
NYE MEDLEMMER

Isabelle Runnström
Medlem
Forløb afsluttet

Anette Schlichtkrull
Medlem

Charlotte Beenfeldt
Medlem
Forløb afsluttet

Pia Helle Pater
Medlem



Bjarne Nørgaard
Medlem

Lone Thor Larsen
Medlem

Jesper Cramon Rasmussen
Medlem

Nye Medarbejder

Henriette Rasmussen
Medarbejder
Socialrådgiver og kom-

Runde fødselsdage

Vi ønsker Birgit et stort tillykke.

Birgit fyldte 60 år 22. juni 2014

Den Selvejende Institution
HovedHuset
Wittenberggade 45, 4. sal.
2300 København S.
Danmark

Telefon: +45 88 27 17 47
E-mail: info@hovedhuset.dk
www.hovedhuset.dk