Child Brain Injury Trust
'hope for tomorrow - today'

HJERNESKADE FORENINGEN
LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

ALBERT OG HANS EKSPERTER FORKLARER

ALT OM MIN HJERNE

EN BOG TIL BØRN OM ERHVERVET HJERNESKADE

Introduktion for forældre og omsorgspersoner

Denne bog er udviklet af the Child Brain Injury Trust, som er en børnehjerneskadefond i Storbritannien, og denne oversættelse til dansk er udgivet af Hjerneskade-foreningen. Bogen er til yngre børn (i alderen 5-10 år), som er blevet ramt af en erhvervet hjerneskade. Formålet med bogen er at hjælpe børn med at forstå, hvordan og hvorfor deres hjerneskade påvirker dem, og at give ideer til at hjælpe med at håndtere nogle af de almindelige vanskeligheder efter en erhvervet hjerneskade.

En erhvervet hjerneskade er meget svær at forstå, selv for voksne, og vi har forsøgt at tilpasse indholdet så meget som muligt til aldersgruppen. Bogen indeholder dog stadig svært sprog nogle steder, så vi foreslår, at du læser bogen sammen med dit barn, eller at en ældre søster eller bror læser bogen med barnet, da søskende også kan have gavn af indholdet.

Der er meget information i denne bog, så vi foreslår, at den bliver læst i bidder for at understøtte forståelsen og for at undgå udtrætning.

Det kan også være en god ide at forsikre dit barn om, at selvom bogen dækker de mere almindelige slags vanskeligheder, betyder det ikke, at man bliver ramt af dem alle – alle med erhvervet hjerneskade er forskellige og bliver ramt forskelligt.

Om forfatteren

Denne bog er skrevet af Louise Wilkinson, Informations- og uddannelseschef hos the Child Brain Injury Trust. Louise har brugt sine 10 års erfaring med erhvervet hjerneskade hos børn til at sammensætte bogen og har inddraget elementer fra fondens tidligere Learning from the Experts (Lær af eksperterne)-serie. De oprindelige 'eksperter' var en gruppe unge mennesker med erhvervet hjerneskade. De arbejdede sammen om at identificere nogle af de almindelige vanskeligheder samt en række strategier, der kunne hjælpe andre unge mennesker.

Om Hjerneskadeforeningen

Hjerneskadeforeningen arbejder for at forbedre vilkårene for hjerneskaderamte familier. Foreningen tilbyder støtte, rådgivning, aktiviteter, netværk af ligesindede samt oplysning om livet med en hjerneskade. Denne bog er oversat og udgivet på dansk af Hjerneskadeforeningen med tilladelse fra fonden Child Brain Injury Trust.

Mød Albert

Fonden har adopteret Albert som maskot og har bedt ham hjælpe til med bogen, så ham vil du møde hele vejen igennem.

INDHOLD

Mød Albert og hans eksperter 5

Vigtig hjerneviden 6

Hukommelse 9

At føle sig træt og udmattet 12

Hold fast i vennerne 14

Opmærksomhed og koncentration 15

Forstå dine sanser 16

Forstå verden omkring dig 18

Kommunikation 19

Hold styr på dig selv og dine ting 20

Opførsel 21

Hvad med fremtiden? 22

LAD MIG INTRODUCERE MIG SELV

Hej. Jeg hedder Albert, og dette er mine venner Luna, Anton, Theo, Clara og Noah (og deres hund Buster). De har allesammen en hjerneskade og har hjulpet med at skrive denne bog for drenge og piger som dig for at forklare, hvad en hjerneskade er. Hjerneskade bliver nogle gange kaldt erhvervet hjerneskade, senhjerneskade, traumatisk hjerneskade eller hovedtraume. Uanset hvad vi kalder det, betyder det, at du har en skade i hjernen.

Efter et uheld, sygdom eller en blødning, en blodprop eller en svulst i hjernen kan piger og drenge som dig føle sig anderledes, og nogle ting opleves måske sværere for dig, end de gør for dine venner:

- Måske ligner du dig selv, men gør ting anderledes.
- Måske taler, tænker og opfører du dig anderledes.
- Måske bliver du let træt og har lyst til at sove meget mere.
- Måske bliver du vred over alt muligt og råber ad andre, selvom det ikke er din mening.
- Måske har du brug for ekstra hjælp og støtte derhjemme og/eller i skolen.

Det vigtigste er, at du stadig er den samme dreng eller pige, og at din familie elsker dig lige så højt, som de gjorde før. Mine forældre elsker stadig mig helt op til månen og tilbage igen.

Du er ikke alene. Hvert år får masser af piger og drenge en skade i deres hjerne. Det sker meget oftere, end folk tror. Sagen er, at hjernen er ret så fantastisk, og den gør så mange ting. Alle med en hjerneskade er på forskellig vis blevet skadet i forskellige dele af hjernen. Så ingen børn har præcis de samme vanskeligheder efter deres skade. Alle er noget særligt.

Denne bog forklarer, hvordan vores hjerne fungerer, og hvorfor der kan ske ændringer efter en hjerneskade. Og vigtigst af alt kan denne bog hjælpe dig med at håndtere din hjerneskade og nogle af de ting, du måske har svært ved.

Det kan godt være, at du ikke har alle de vanskeligheder, vi taler om i denne bog. Men vi ville være sikre på, at vi havde alt det med, som drenge og piger som dig måske har brug for at lære om. Vi får hjælp fra mine venner, som også har fået skader i hjernen. Dem kalder vi for ***Alberts eksperter***.

Der er meget information i denne bog. Du behøver ikke at læse det hele på en gang. Du kan også bare læse lidt ad gangen.

VIGTIG HJERNEVIDEN

Vores hjerne består af en masse dele, som er forbundet med hinanden i et netværk. Du kan forestille dig den som en række skabe. På denne side kigger vi ind i et enkelt af disse skabe, nemlig skabet, der huser hukommelsen.

Alt i skabet er ordnet på forskellige hylder, og hver hylde er inddelt i afsnit med kasser med ting, du har lagret i hjernen. Nogle gange er det hele indholdet på en hel hylde, der er beskadiget. Andre gange er det kun en del af hylden eller blot en enkelt kasse.

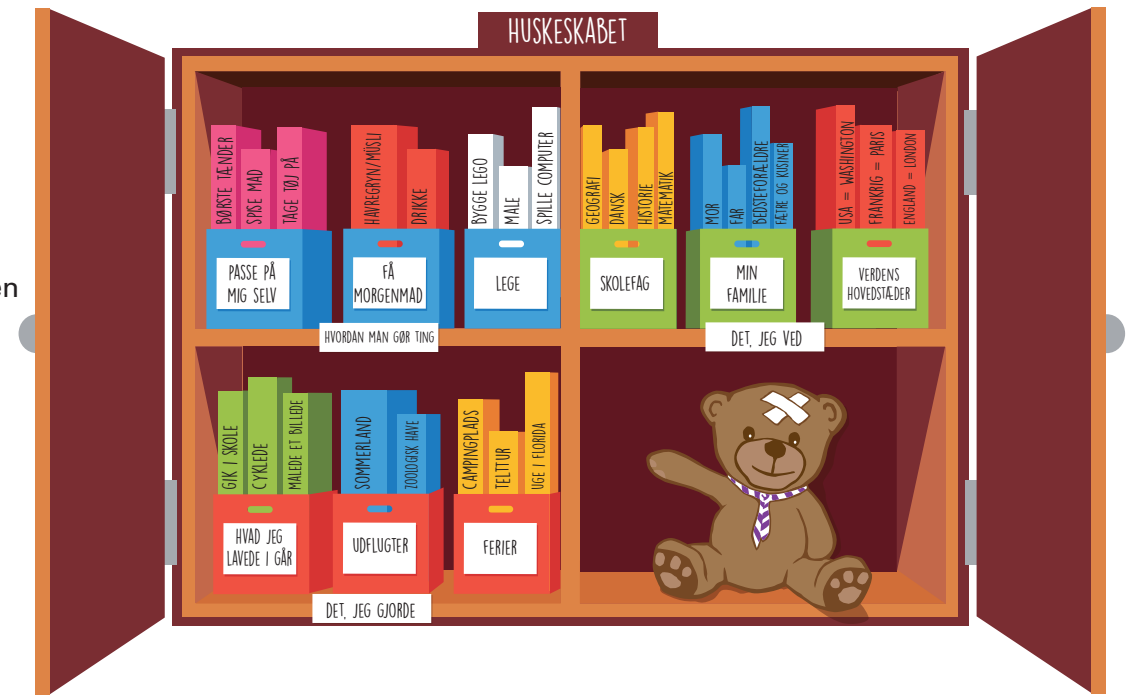
Husk, at alle er noget særligt!

Når vi er født og begynder at udvikle os, begynder vi at gemme ting inde i skabet. Det kan for eksempel være, hvordan man går, taler eller leger med en bold, eller det kan være minder fra en ferie, eller hvordan din bamse ser ud.

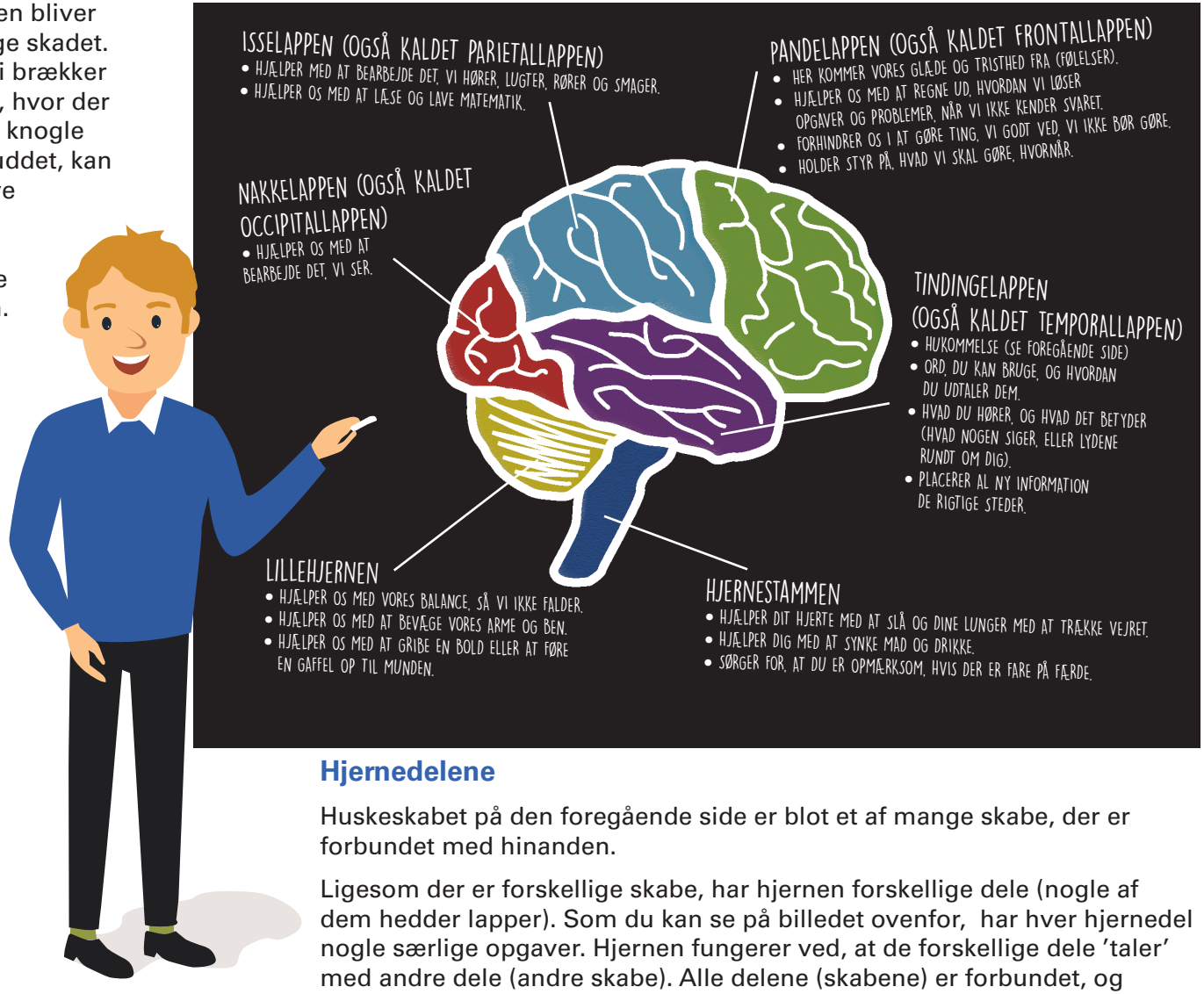
Jo ældre vi bliver, jo flere ting har vi i vores 'hjerneskabe', fordi hver dag lærer vi at gøre nye ting, får nye informationer og gør os nye erfaringer. Når man er en mindre pige eller dreng, handler livet om at lære, vokse, få venner, lege og blive mere selvstændig.

Vores hjerne kan noget, et skab ikke kan. Selvom vi bliver ved med at lære og at putte flere og flere ting i kasserne på hylderne, behøver hjernen ikke at blive større. Er det ikke fantastisk?

Hjernen styrer alt det, vi gør, tænker og føler. Kroppen forsøger at beskytte hjernen så godt som muligt, og derfor har vi et kranium rundt om den.



Trods al beskyttelsen bliver hjernen nogle gange skadet. Til forskel fra når vi brækker en arm eller et ben, hvor der så gror nye stykker knogle frem for at hele bruddet, kan hjernen ikke gro nye dele. Det betyder, at det skadede område i din hjerne ikke vokser ud igen. Men der er måder at overvinde dette på. Dem vil vi se senere i bogen.



Hjernedelene

Huskeskabet på den foregående side er blot et af mange skabe, der er forbundet med hinanden.

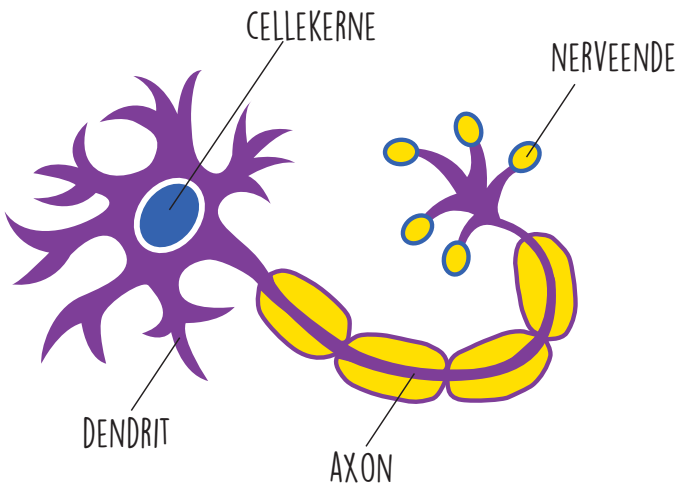
Ligesom der er forskellige skabe, har hjernen forskellige dele (nogle af dem hedder lapper). Som du kan se på billedet ovenfor, har hver hjernedel nogle særlige opgaver. Hjernen fungerer ved, at de forskellige dele 'taler' med andre dele (andre skabe). Alle delene (skabene) er forbundet, og tilsammen udgør de hele hjernen.

Hvordan ser en hjernecelle ud

På de foregående sider har vi talt om de forskellige dele af vores hjerne (forklaret med skabe), men hvad består delene egentlig af?

Hele vores krop består af bittesmå, mikroskopiske ting kaldet celler. Cellerne går sammen i grupper om at danne forskellige dele af vores krop: tunge, øjne, knogler, hjerte, hår osv., mens andre celler så hjælper til med at sætte alle disse dele sammen til en hel krop! Forskellige kropsdele kan indeholde forskellige slags celler.

Hjernen består også af celler. Faktisk har vi over 100 MILLIARDER celler i vores hjerne. Kan du huske, at der på forrige side stod, at hjernedelene 'taler' med hinanden? Alle disse celler er forbundet (taler sammen), og derfor kan vi være heldige at finde andre celler, som vil sende beskeder videre, hvis nogle af cellerne er skadede.

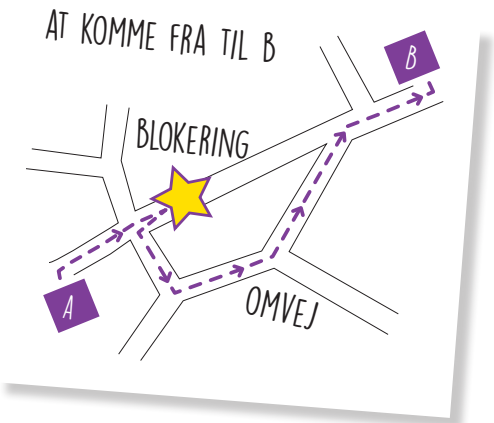


En simpel tegning af en hjernecelle, også kaldet et neuron.

Alle cellerne er som et vejnet, og din hjerneskade er som et trafikuheld på en af vejene. 'Uheldet' blokerer vejen, og bilerne (beskeder) bliver nødt til at tage en omvej for at komme det rigtige sted hen. Det tager længere tid og kræver mere brændstof (energi) at nå derhen, fordi omvejen skal ske ad smallere og mindre brugte veje. Det betyder, at du måske bliver meget mere træt end før, selv når du laver noget, der er let for dig.

At gøre tingene på en ny måde

Vores hjerne er virkelig fantastisk, og den kan finde på nye måder at gøre ting.
Du har måske hørt voksne tale om genoptræning. Genoptræning er at lære din hjerne at bruge andre celler til at gøre de ting, du nu har svært ved. I resten af denne bog vil du få masser af ideer til, hvad du kan gøre for at få lettere ved de ting, du har svært ved. Nogle gange vil de ting, du prøver, ikke virke. Det er okay.



Du kan bare blive ved med at prøve forskellige ting, indtil du finder noget, der virker for dig. Kan du huske, hvad vi sagde først i bogen? Alle drenge og piger med en hjerneskade er noget særligt, og sådan er det også med de ting, der kan hjælpe dem!

***Alberts eksperter* vil komme med masser af ideer til at hjælpe dig.**

HUKOMMELSE

Hvad gør hukommelsen?

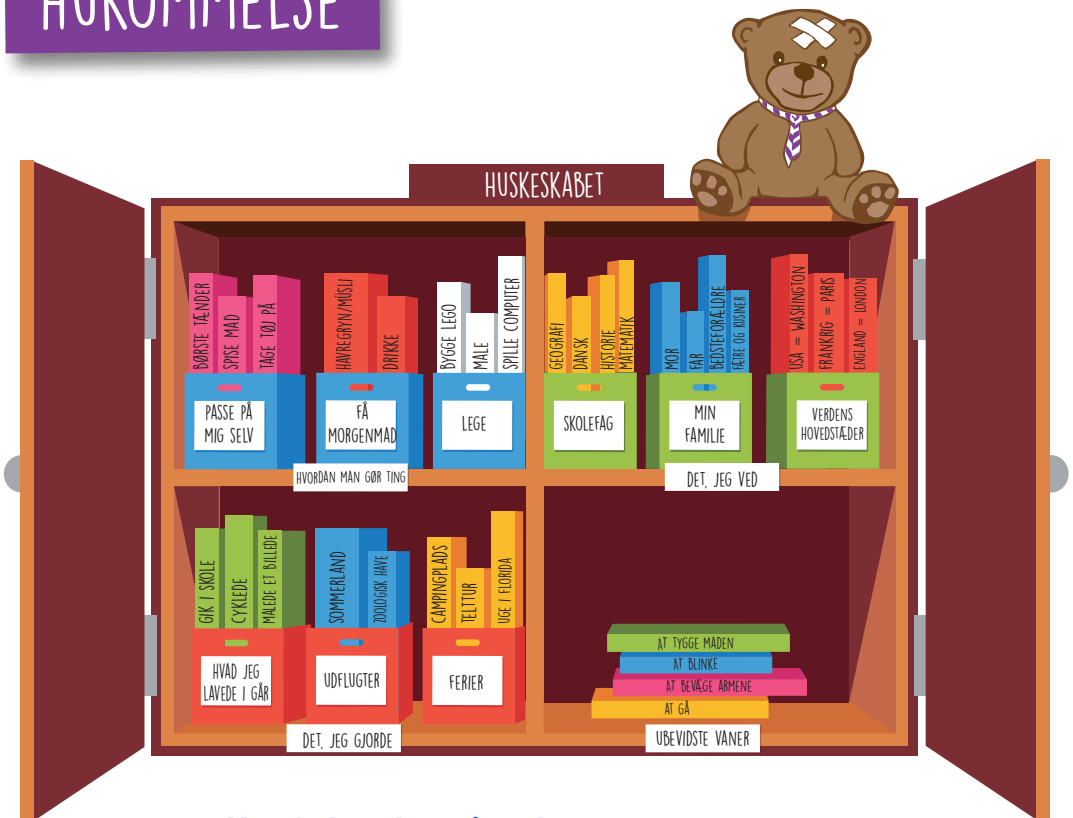
Her er tegningen af det huskeskab, du så tidligere. Denne gang skal vi bruge den til at forklare de forskellige slags hukommelser, vi har.

I vores huskeskab er der flere forskellige slags informationer, som vi kan bede vores hjerne om at finde til os:

Hvordan man gør ting
Det, jeg ved
Det, jeg gjorde

Og så er der en 'afdeling' mere, som er vores **ubevidste vaner.** Det er ting, vi gør helt uden at tænke over det (det gør vores hjerne for os!). Det er ting som at:

Tygge sin mad
Blinke
Gå
Bevæge armene



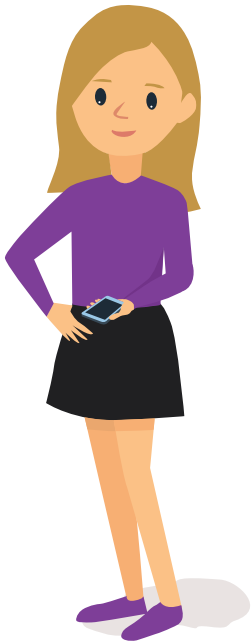
Hvad sker der, når min hukommelse er blevet skadet?

Man kan få problemer med hukommelsen efter en erhvervet hjerneskade. Alle piger og drenge med en hjerneskade bliver påvirket forskelligt.

Hvis du har problemer med at huske ting, har *Alberts eksperter* nogle gode råd.

Hukommelse derhjemme

Lad os se, hvad ***Alberts eksperter*** foreslår i forhold til hukommelse.



Dagbog
Få dig en dagbog eller en notesbog.

- Notér faste aktiviteter, så du ved, hvad du skal hver dag.
- Væn dig til med det samme at skrive vigtige ting ned, som du skal fortælle, når du kommer hjem.

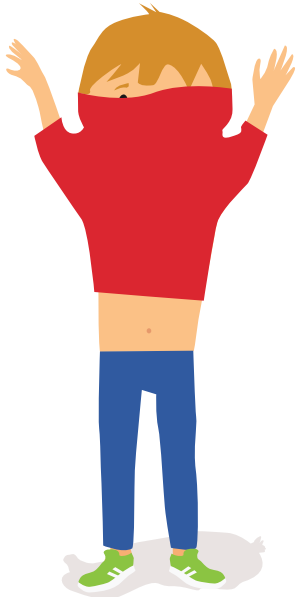
Notesbog
Hav en notesbog i din lomme eller taske. Skriv ting ned, når du lægger mærke til dem, for eksempel når noget er svært. Så kan du tale med en voksen om det senere.

Huskekort
Hvis du skal huske, hvordan man gør noget, for eksempel hvordan du laver morgenmad til dig selv, så lav et huskekort. Skriv, hvad du skal gøre, trin for trin.

Faste steder til dine ting
Læg altid dine ting bestemte steder, og sørg for, at andre også lægger dine ting der. Det vil hjælpe dig med at huske, hvor du har lagt vigtige ting som dit ur eller dine yndlingsfarveblyanter.

Billeder
Tag billeder og brug dem til at huske, hvad du har lavet, eller andre vigtige ting, du gerne vil tale med andre om.

Når du skifter tøj



Når du skifter tøj, så gør det til en vane at lægge dit brugte tøj i vasketøjskurven med det samme. Så undgår du skældud over rod, og dit tøj bliver vasket!

Vælg bestemte dage til bad og hårvask, så du ikke glemmer det. Du kan skrive det i din kalender for bedre at huske det.

Læg dit tøj frem aftenen før i den rækkefølge, du skal have det på om morgenen.

Lister
Lister er det bedste! Hav en liste over, hvad du skal bruge i skolen for hver dag, og brug den til at pakke din skoletaske aftenen før.

Lister kan bruges til hvad som helst:

- Hvad du skal købe ind.
- Hvad du gerne vil lave i weekenden eller i ferier.
- Hvad du ønsker dig eller gerne vil lave til særlige begivenheder som for eksempel din fødselsdag.

Når du låner ting ud
Det kan være, at du glemmer, at du har lånt noget ud til en ven. Så skriv det i din dagbog, i din kalender eller på en seddel, eller sig det til din mor eller far.

Langsomt og roligt, tak

Vær ikke bange for at sige til venner eller andre, at du har brug for, at ting bliver sagt langsomt, at noget skal gentages, eller at du har brug for at skrive noget ned. Det er bedre at gøre det og at være glad og tilfreds.

Hukommelse i skolen

Du skal ikke være bange for at minde voksne i dit liv om, at du nogle gange glemmer ting, heller ikke selvom en voksen allerede har fortalt det til din lærer eller pædagog.
Her er, hvad ***Alberts eksperter*** siger, der hjælper:

Pak din skoletaske
Opbevar dine ting bestemte steder i tasken, så du ikke skal lede i alle rum og lommer efter en blyant eller lineal.

Hav et gennemsigtigt penalhus
Så du kan se det, du vil have fat i.

Skriv ting ned med dine egne ord
Det vil gøre det lettere for dig både at forstå og huske.

Få informationer gentaget
Bed altid om at få en information gentaget, indtil du har forstået den eller har skrevet den ned. Det giver dig en chance til, hvis du ikke hørte den første gang.

Uddelingskopier
Bed din lærer om en kopi af det, som bliver gennemgået. Spørg eventuelt, om du må tage fotos af noterne på tavlen og/eller optage undervisningen med din telefon eller tablet. Så skal du ikke kæmpe med at nå at notere alt i hånden.

Billeder i hovedet
Hvis du skal huske noget, så prøv at forestille dig det inde i hovedet. Det vil hjælpe dig med at finde det frem igen, når du skal bruge det. Forestil dig for eksempel, at du giver din lærer en bog. Det vil hjælpe dig med at huske at aflevere bogen, næste gang du ser din lærer.

Tag flere pauser
Bed om en hjernepause, så du ikke overbelaster din hukommelse.

AT FØLE SIG TRÆT OG UDMATTET

NOGLE DRENGE OG PIGER MED HJERNESKADE LIDER AF NOGET, DER HEDDER HJERNESKADETRÆTHED. NOGEN KALDER DET OGSÅ UDTRÆTNING. DET BETYDER, AT DIN HJERNE OG KROP NEMT BLIVER MEGET TRÆTTE.

Her er noget af det, udtrætning betyder for ***Alberts eksperter:***

- At blive meget træt efter leg og idræt
- At have svært ved at vågne om morgenen
- At få hovedpine og at føle sig rigtig træt efter at have lavet skolearbejde i kort tid
- At føle, at hovedet er fyldt op, så der ikke er plads til flere informationer derinde
- At have svært ved at få ordene ud af munden
- At alt ser sløret ud
- At blive mere vred på venner og voksne, end du plejer
- At være forskellig fra dag til dag. Nogle gange har du en god dag og har det godt, men så kan du være rigtig træt og sur næste dag.

Hvorfor bliver du hjerneskadetræt?

Tidligere i bogen fortalte vi om de 100 milliarder celler i hjernen, og hvordan de alle er forbundet, så de kan bringe beskeder rundt i hjernen og til kroppen. Det kræver nu mere energi at få sendt beskederne rundt, fordi nogle af cellerne i din hjerne er blevet skadet. Det er derfor, du bliver træt.

Husk, at du måske har haft det ret dårligt, og at det også tager noget tid at komme sig over det, der er sket, og at føle sig mindre træt.

Sådan har mange børn og unge det efter en erhvervet hjerneskade. Det bliver bedre! Mange af ***Alberts eksperter*** har gode og dårlige dage, og det er helt okay.

Hvad kan hjælpe på hjerneskadetræthed?

Alberts eksperter har nogle forslag til, hvordan du kan håndtere din træthed. Måske kan nogle af disse hjælpe:

Få overblik over dine aktiviteter
Få en voksen til at hjælpe dig med at skrive ned, hvad du laver i løbet af en uge. Brug så en overstregningstusch til at vise, hvornår du bliver træt. Er der et mønster? Kan du lave om på noget, som vil hjælpe dig til at være mindre træt?

Planlæg i god tid

Hvis du skal noget spændende i weekenden, så prøv at have nogle rolige aftener inden, så du ikke når at bruge al din energi. Du skal lade op, før du skal noget, ligesom nogle af Alberts venner, der er batteridrevne.

Sørg for, at du også gemmer noget af den batteritid, til når du er sammen med venner.

Skriv lidt mindre i hånden
Spørg, om du må bruge en computer til større skriveopgaver, hvis det gør dig træt at skrive i hånden.

Tag afslappende pauser
Det er meget vigtigt at tage pauser for at slappe af efter en hjerneskade.
At holde pause betyder ikke nødvendigvis, at du ikke laver noget som helst.

Her er nogle pauseideer:

- Lyt til musik eller en lydbog
- Læg dig ned
- Tag et bad

- Lær en afslapningsøvelse. Her er to, du kan starte med:

Dybe vejrtrækninger
Træk vejret dybt ind, hold vejret et øjeblik, og pust roligt ud igen.

Kram
Hvis du har et kæledyr, så sid og kram med det, og tal til det. Du kan også fortælle dit kæledyr, hvordan du har det. Det er godt at tale til dyr, for de siger det ikke til nogen og dømmer dig heller ikke. Eller hvis du har en bamse som Albert, så kan du bare kramme den og tale til den i stedet.

"HJERNESKADETRÆTHED, HOVEDPINE OG OVER-BELASTNING ER RIGTIG SVÆRT AT BESKRIVE FOR ANDRE. FOLK TROR TIT, AT JEG ER DOVEN, ELLER AT JEG IKKE PRØVER. DET ER SVÆRT, FOR JEG VED, AT DET IKKE ER MIN SKYLD, JEG BLIVER VRED OG SKUFFET."

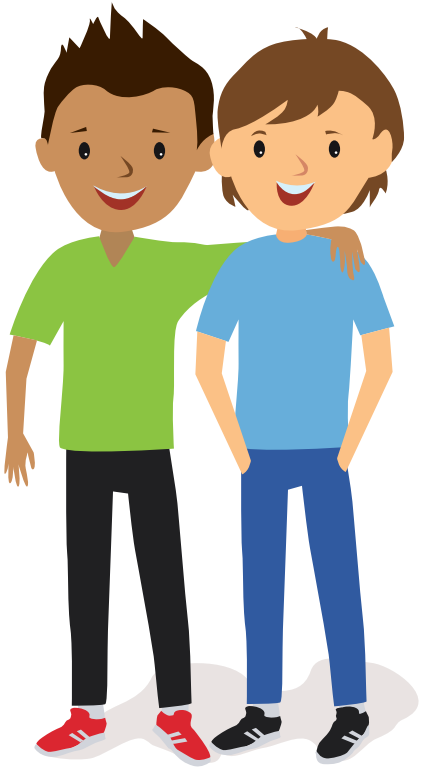
HOLD FAST I VENNERNE

Nogle af ***Alberts eksperter*** har oplevet, at deres venner var gode til at besøge dem, mens de var syge. Men efter lidt tid holdt de op med at komme på besøg og ville ikke lege mere. Det var ret svært.

For ***Alberts eksperter*** har dette betydet:

- at venner har undgået dem
- at de ikke har så mange venner mere
- at de har flyttet klasse og måske har flyttet skole
- at forældre og andre voksne ikke har ladet dem gå ud at lege lige så meget
- at de har følt sig ensomme og har været jaloux på venner, fordi de har hinanden.

Efter en hjerneskade kan det blive sværere at få nye venner. Det er nok endnu sværere, hvis du går på specialskole, for så er der måske ikke lige så mange børn at vælge imellem. Det betyder også, at du som regel ikke kan se venner efter skole, fordi alle bor længere væk fra hinanden.



Alberts eksperter har fundet ud af, at de kan have to slags venner: Venner, der bor langt væk, som de ser i skolen, og venner, der bor tæt på.

Hvis du stadig går på den samme skole, har ***Alberts eksperter*** disse forslag:

- Få dine forældre til at hjælpe dig med at lave legeaftaler uden for skoletiden.
- Fortæl dine venner om din hjerneskade.
- Få dine forældre til at tale med dine venners forældre.
- Inviter dine venner til en soveaftale.
- Forklar, hvad der er sket med dig, så de forstår det.

Hvis ikke noget af det virker, er det måske på tide at prøve noget helt andet, for eksempel:

- Begynd på en ny fritidsaktivitet, eller meld dig ind i en ny klub.
- Få nogle nye venner.
- Tænk på andre ting, der gør dig glad.

HVIS DU HAR SØSKENDE, SÅ HUSK, AT DE OGSÅ ER DINE VENNER.

OPMÆRKSOMHED OG KONCENTRATION

For at undgå at komme i fare og for at lære noget nyt er det vigtigt, at vi i hverdagen kan koncentrere os og fastholde vores opmærksomhed. Det er for eksempel vores opmærksomhed, der får os sikkert over vejen, og vores evne til at koncentrere os, som hjælper os med at lære noget i skolen.

Mange af Alberts venner har svært ved at koncentrere sig efter deres hjerneskade. Men hvad betyder det egentlig?

At være god til at koncentrere sig betyder, at man for eksempel kan skifte mellem at læse på tavlen og tage noter og at lytte til lærerens forklaring, uden at begynde at dagdrømme.

For ***Alberts eksperter*** kan koncentrationsbesvær medføre:

- at blive rastløs og at dimse
- let at lade sig distrahere, når der sker en masse omkring en
- at have svært ved at gøre mere end en ting ad gangen
- let at kede sig
- at sige noget i timen, når det ikke er ens tur.

ALBERTS BEDSTE RÅD – HVIS DU HAR SVÆRT VED AT KONCENTRERE DIG I TIMEN, SÅ SPØRG LÆREREN, OM DU MÅ SIDDE PÅ FORRESTE RÆKKE. DER BLIVER DU IKKE LIGE SÅ LET FORSTYRRET, OG LÆREREN KAN HJÆLPE DIG MED AT KONCENTRERE DIG.

ALBERTS BEDSTE RÅD – SØRG FOR, AT DU FÅR NOK SØVN OG HJERNEPAUSER, SÅ DU IKKE ER FOR TRÆT. NÅR MAN ER TRÆT, ER DET MEGET SVÆRERE AT KONCENTRERE SIG.

Her er nogle ideer fra ***Alberts eksperter*** til, hvordan du kan holde koncentrationen:

- Bed andre om at give dig informationerne lidt ad gangen i stedet for det hele på en gang.
- Bed om at få opgaven på skrift, hvis den er indviklet.
- Tag regelmæssige pauser, og sørg for at bevæge dig – det vil virkelig hjælpe din koncentration.
- Hav kun de ting, du virkelig har brug for, på dit bord, så du ikke lader dig distrahere af ting, du ikke har brug for.
- Aftal et tegn eller kodeord med din lærer eller pædagog, som den voksne kan bruge, når han eller hun kan se, at du har tabt koncentrationen. De andre i klassen behøver ikke at kende tegnet eller kodeordet.
- Vær ikke bange for at bede din lærer om hjælp, hvis du har glemt, hvad du skal lave. Det kan også være med et tegn eller kodeord.
- Brug en anti-stressbold eller en anden fidget, du kan dimse med, hvis det hjælper dig med at holde koncentrationen.

FORSTÅ DINE SANSER

Vi har fem sanser:

- synssansen
- høresansen
- følesansen
- lugtesansen
- smagssansen.

Nogle gange fungerer disse sanser anderledes efter en hjerneskade.

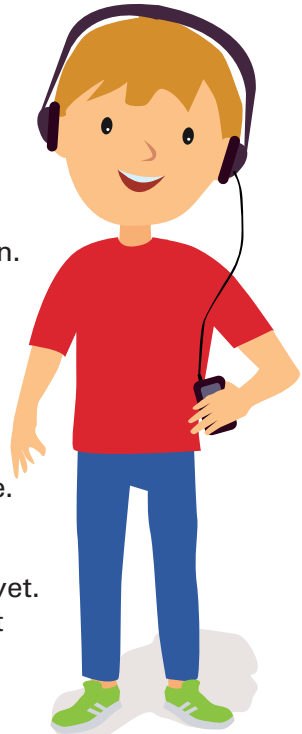
Alberts eksperter fortæller, at man måske:

- ser to af alting (ser dobbelt)
- ikke kan se former eller andres ansigter
- falder og går ind i ting
- har svært ved at regne ud, hvor langt væk ting er
- bliver generet af høje lyde og blinkende lys
- synes, at maden smager anderledes, og har svært ved at vurdere, om den er for varm eller for kold
- ikke kan gå i biografen eller spille computerspil, fordi det er svært at se det rigtigt
- ikke kan lide at sidde ved siden af folk, der bruger parfume, fordi det lugter for stærkt og får dig til at få det dårligt.

Alberts eksperter har selv haft glæde af nogle af ideerne nedenfor, når de har haft problemer med sanserne:

Synssansen

- Sørg for, at du altid lægger ting de samme steder, så du kan finde dem igen.
- Få en voksen til at markere trin og lyskontakter med farvet tape, så de er lettere at se.
- Bed din lærer om at skrive med større bogstaver eller at bruge større skrift på opgaveark og uddelingskopier.
- Sørg for, at der er nok lys på dit værelse.
- Farver kan også hjælpe. Klare farver på væggene på dit værelse kan hjælpe dig med at se forskel på væggen og på gulvet. Farvet papir kan også gøre det lettere at læse ordene på papiret.



ALBERTS BEDSTE RÅD – HVIS DU HAR PROBLEMER MED SYN OG HØRELSE, SÅ PRØV AT UNDGÅ STEDER MED LARM OG BLINKENDE LYS, FOR EKSEMPEL FESTER.

ALBERTS BEDSTE RÅD – HVIS DU KUN HAR SYNSPROBLEMER NU OG DA, KAN DET SKYLDES KONCENTRATIONSBESVÆR ELLER TRÆTHED. PRØV AT TAGE EN PAUSE.

Høresansen

- Når nogen taler til dig, så prøv at kigge på deres mund. Det kan nogle gange gøre det lettere at forstå, hvad de siger.
- Sid forrest i klassen, hvis du har svært ved at høre læreren.
- Bed folk om at skrive informationerne ned til dig i stedet for kun at sige dem højt.
- Hvis du ikke kan lide larmen til fester, så spørg en voksen, om der er et stille værelse, hvor du kan gå hen.

Følesansen

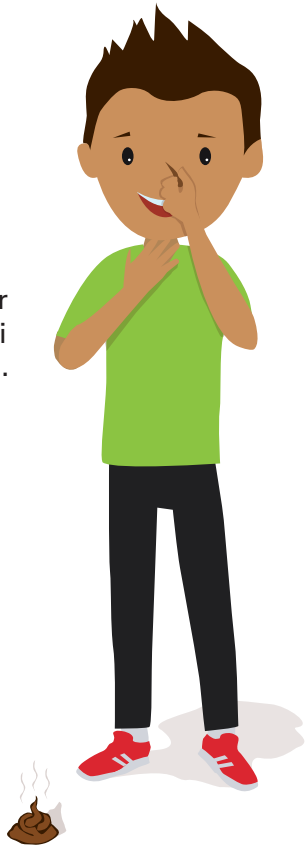
- Fortæl dine venner, hvis du efter din hjerneskade er blevet overfølsom over for berøring. Så kan de prøve at undgå at gå ind i dig eller røre for hårdt ved dig.

Smagssansen

- Tilbyd at hjælpe med at lave noget mad, du ved, du kan lide.
- Brug urter og krydderier i maden.

Lugtesansen

- Prøv at undgå at sidde ved siden af mennesker med masser af parfume på, hvis du får det dårligt af det.
- Bed en voksen om at tjekke, om maden er god nok til at spise, hvis du er i tvivl, fordi du ikke kan lugte, om den er blevet dårlig.



FORSTÅ VERDEN OMKRING DIG

Vores fem sanser hjælper os med at forstå verden omkring os. De hjælper os med at vide, hvordan vi har det (glade, kede af det, dødtrætte af det hele), og hvad der foregår omkring os (hvem er her, hvor er vi).

De hjælper os også til at opdage og tænke over, hvad der måske er anderledes, end det var før skaden.

Alberts eksperter fortæller, at det nogle gange var ret svært for dem at forstå verden:

- Man forstår ikke, hvorfor andre (familie og venner) bliver såret over noget, man har sagt eller gjort.
- Man forstår ikke, hvorfor man skal følge bestemte regler, og hvorfor man får skældud, når man ikke følger dem.
- Man har måske ikke lyst til at dele legetøj med venner mere eller at skiftes til at gøre ting, og så bliver vennerne sure på en.
- Man bliver sur, når man ikke kan gøre de ting, man plejede at kunne.

Alberts eksperter fortæller, at dette råd har hjulpet dem med at lære om andres følelser:

- Bed andre fortælle dig, hvad der vil ske i bestemte situationer, hvad du skal sige, eller hvordan du bør opføre dig.

ALBERTS BEDSTE RÅD – SE ET TV-PROGRAM UDEN LYD, OG PRØV AT REGNE UD, HVAD DER SKER. ER FOLK GLADE ELLER KEDE AF DET, SKÆNDES DE, ELLER SNAKKER DE BARE? SÅDAN KAN DU ØVE DIG I AT LÆSE ANDRES FØLELSER.

KOMMUNIKATION

Kommunikation er ikke bare ord. Det er at lytte, tale, læse, skrive og at bruge bevægelser (kropssprog). Det er meget vigtigt for mennesker at tale med og lytte til andre.

De, som ligesom dig har en hjerneskade, kan have skadet de dele af hjernen, som står for kommunikationen.

Alberts eksperter har fortalt at:

- nogle gange griner vennerne af en, fordi man er så længe om at forstå en vittighed, at man først begynder at grine ti minutter senere
- de andre på legepladsen taler for hurtigt, så man ikke kan forstå dem og derfor ikke leger med dem
- nogle gange kan man ikke finde det ord, man gerne vil bruge – man har ikke glemt det, men man kan bare ikke finde det på hylden i skabet
- man taler sløret på grund af sin hjerneskade, så folk holder op med at tale med en, fordi de ikke forstår, hvad man siger.

Alberts eksperter har fundet på nogle rigtig gode ideer til at hjælpe med de problemer, de havde:

- Bed andre (venner, pædagoger, lærere, voksne) om at give dig ekstra tid til at forstå, hvad de siger, før de siger mere. Eller få dem til at tale langsommere.
- Få andre til at give dig instruktioner lidt ad gangen – i bidder.
- Prøv at tegne det, du vil sige, hvis du har svært ved at finde de rigtige ord.
- Lav kun legeaftaler med en enkelt ven ad gangen, så du kun skal koncentrere dig om den ene ven og ikke flere.

ALBERTS BEDSTE RÅD – VÆR ALDRIG BANGE FOR AT FORTÆLLE ANDRE, AT DU HAR EN HJERNESKADE OG DERFOR HAR SVÆRT VED NOGLE TING.

HOLD STYR PÅ DIG SELV OG DINE TING

Efter en hjerneskade kan det godt være blevet sværere at holde styr på det hele. Her er nogle ideer, der måske kan hjælpe dig til at være mere velforberedt og organiseret.

Disse ting har hjulpet ***Alberts eksperter***:

- Brug stopur og tidtagning til at hjælpe dig med at holde styr på opgaver som at tage tøj på om morgenen.
- Hav en liste over de ting, du skal gøre, og den rigtige rækkefølge, du skal gøre dem i, for eksempel at tage bad og at tage tøj på.
- Hav en hjælper i skolen. Du kan spørge en af dine venner, om han eller hun vil hjælpe dig.
- Prøv at holde dit værelse rent og ordentligt, så du altid let kan finde dine ting.

ALBERTS BEDSTE RÅD – BRUG FARVER TIL AT HOLDE SYSTEM I TINGENE. GIV FOR EKSEMPEL UGEDAGENE ELLER FAGENE I SKOLEN FARVER. DE GØR DET MEGET LETTERE AT HOLDE STYR PÅ DINE TING.

OPFØRSEL

Det kan være svært at have en hjerneskade, og nogle gange bliver du måske vred eller gør ting, som andre ikke bryder sig om.

Alberts eksperter fortæller, at deres hjerneskade har påvirket, hvordan de opfører sig:

- Man kan ikke forklare, hvad man gerne vil have, men det betyder ikke, at man ikke vil have det, og så bliver man vred.
- Man skændes mere med sine søskende end før, og så får allesammen skældud.
- Andre kan ikke se, man har det svært, hvis man ser okay ud udenpå og ikke har ar eller brækkede arme eller ben. Men det svære foregår inde i hjernen, og det kan ingen se, så derfor forstår de ikke, hvorfor man kan komme til at opføre sig, som man gør.

Alberts eksperter ved alt for godt, hvor svært det kan være at undgå at være uartig eller uhøflig, når man har en skade i hjernen. De har nogle råd til at hjælpe dig:

- Bed din familie om at lægge mærke til, hvad der skete lige før, du blev vred. Måske er der nogle bestemte ting, der gør dig vred. Så kan du prøve at undgå de ting.
- Når du har haft det svært, så sæt dig med dine forældre eller din lærer eller pædagog, og tal med dem. Fortæl, hvordan du har det, og hvad det var, der gik dig på. Så kan de hjælpe dig.
- Tal med voksne om, hvordan du har det, hvad du kunne tænke dig at kunne gøre anderledes, og hvad de kan gøre for at hjælpe dig.
- Hvis du kan mærke, at du er ved at blive vred over noget, så gå i gang med noget andet.
- Fortæl dine venner om din hjerneskade og om, hvad der gør dig sur eller vred. Så kan de måske hjælpe dig, når du har det svært.

ALBERTS BEDSTE RÅD – DU KAN BLIVE SUR, VRED OG FRUSTRERET, NÅR DU BLIVER HJERNETRÆT. SÅ SØRG FOR, AT DU FÅR NOK HVILE, HVIS DU HAR PROBLEMER MED DIN OPFØRSEL.

HVAD MED FREMTIDEN?

Mange piger og drenge, der har skadet deres hjerne, ender med at gøre fantastiske ting. Her fortæller nogle af Alberts venner, hvordan det er gået dem efter deres hjerneskade:

- Jeg fik masser af hjælp og støtte fra mennesker, der arbejder med og ved en masse om hjerneskade, og nu arbejder jeg på et kontor. **Emma**

- Jeg tog en universitetsuddannelse og er også begyndt at cykeltræne. Jeg håber, at jeg kan deltage i de næste paralympiske lege (handicap-OL). **Jeppe**
- Efter min hjerneskade startede jeg min egen velgørenhedsorganisation for at hjælpe andre, og jeg har indsamlet titusindvis af kroner. **Carl**
- Jeg fik et legat fra Børnehjerneskadefonden i Storbritannien, så jeg kunne deltage i et trænings-forløb hos et nationalt ungdomskor. Min musikkarriere er vokset og vokset. Jeg har endda sunget en stor rolle i en velkendt opera i Venedig. **Frank**

Denne bog har forhåbentligt givet dig masser af ideer, der kan hjælpe dig med din hjerneskade. Og med hjælp fra din familie og dine venner kan du gøre lige så fantastiske ting som Alberts venner.

Faglig ekspertise og sparring:
Camilla Wulf-Andersen
Nina Madsen Sjø

Oversættelse: Stine Spellerberg
Redaktion: Susan Søgaard
Korrektur: Signe Brandt-Østrup og Lisbeth Lund

Design: Frisbee Creative

Hjerneskadeforeningen er en patientforening, som hjælper både børn og voksne, som har fået en hjerneskade – og også deres familie og venner – med at komme videre i livet, efter at skaden er sket.

Find os her:

@hjerneskadetdk

/hjerneskadetdk

/hjerneskadetdk

/hjerneskadetdk

Hjerneskadeforeningen
Amagerfælledvej 56A, 3. sal
2300 København S
e-mail: info@hjerneskadeforeningen.dk

ISBN 978-87-972274-1-1

Originaludgaven blev udgivet i 2018 af
childbraininjurytrust.org.uk

Denne publikation er oversat og udgivet
med tilladelse fra The Child Brain Injury Trust,
som er en velgørenhedsorganisation
i Storbritannien.