

# Hjernerystelsesforeningen årsmelding 2022

Helge Skirbekk 29.5.23

## Styret

Årsmøtet ble avholdt på zoom 15. februar. Harald Kristiansen, Marit Konstanse og Kristian Lindstad ble gjenvalgt som styremedlemmer, og Helge Skirbekk som styreleder for 2 år. Elisabeth Kolstad og Kjersti Kvame ble valgt som varamedlemmer. Kvame gikk inn i styret da Kaja Korsvold trakk seg. Styremedlem Kristian Lindstad holder orden med medlemslistene. Vi har avholdt 8 styremøter i 2022.

## Medlemmer

31.12.2022 var vi totalt 319 medlemmer. Siden vi har over 250 medlemmer kan vi søke om offentlig støtte i 2023. Men vi mister nesten halvparten av medlemmene ved hvert årsskifte, tross iherdige rekrutteringsforsøk med 2-for-1 medlemskap og adventskalender på slutten av 2022.

## Informasjonsarbeid

Vi trenger å bli bedre kjent for personer som sliter med langvarige ettervirkninger etter hjernerystelse.

Hjemmesiden hjernerystelsesforeningen.no er jevnt besøkt, men vanskelig tilgjengelig fra nettsøk på google. Vi bruker hjemmesiden til oppslag som vi tenker har mer varig interesse for våre medlemmer, mens sosiale medier brukes til mer fortløpende korrespondanse.

Foreningens facebookside har over 800 følgere og oppdateres hyppig med nyheter om foreningen og hjernerystelsesforskning. Styreleder laget også en julekalender med daglige oppdateringer om hvorfor man bør melde seg inn. Foreningen er registrert som veldedig organisasjon og gavemottaker på facebook. Dette genererer gode inntekter fra innsamlingsaksjoner for eksempel i forbindelse med fødselsdager. Foreningens instagramside oppdateres også jevnlig.

Styret har laget et informasjonsskriv som kan lastes ned fra vår hjemmeside, og vi anbefaler også Toril Skandsens brosjyre.

Styreleder har også presentert foreningen på wikipedia.

Styret har også informert om foreningen der vi har mulighet. Styreleder informerte om foreningen på Hjerneverdets årsmøte. Han ble også intervjuet om foreningen for Hjerneverdets medlemsavis: <https://www.hjerneradet.no/wp-content/uploads/2023/05/Min-hjerneehelse-2022-.pdf>

Helge Skirbekk har også bidratt på flere podkaster:

Helge fikk senskader etter hjernerystelse; Min hjerneehelse 2022

<https://www.minhjerneehelse.no/app-showcase-2-4-2-2-2-2-2-2-2-2-3/>

Hjernerystelse og hjernerystelsesforeningen; Skallebank podkast 22.2.22

<https://no.player.fm/series/skallebank-hjernerystelse/ep-24-intervju-med-helge-skirbekk-leder-i-hjernerystelsesforeningen>

### **Norsk og nordisk samarbeid**

Styreleder har gjennomført 6 møter på zoom med Nicolai Aaen, daglig leder i vår danske søsterforening, med utveksling av gode råd for oppbyggingen og samarbeidsplaner.

Styreleder deltok på Hjernerystelseskonferencen i København i mai, og møtte flere representanter for nordisk hjernerystelsesforskning, bl.a. norske Lars Nysether fra Sunnaas, danske Nicolai Aaen og Hana Mala Rytter fra hhv. Hjernerystelsesforeningen og Dansk center for hjernerystelse, samt svenske Gustav Hallberg og Leif Degler fra hhv. Hjärnskakningsguiden og Hjärnkraft.

Videre har vi fortsatt kontakten med Hodepine Norge om samarbeidsmuligheter.

Vi ble tatt opp i Hjernerådet 27. mars. Dette er en paraplyorganisasjon som det er viktig å være medlemmer av for å kunne utøve politisk innflytelse.

Styreleder skrev en høringsuttalelse om ménerstatning og informasjonsbehov til Nasjonal helse- og samhandlingsplan.

### **Økonomi**

Styreleder søkte tilskudd fra Helses Sør-Østs brukerutvalg og Kronprinsesse Märthas minnefond.

### **Medlemsmøter**

Foreningen har avholdt to medlemsmøter i lokalene til Batteriet i Oslo. Dette er en anledning for styre og medlemmer til å møtes, men ikke minst en møteplass for medlemmene. Vi diskuterte veivalg og prioriteringer for foreningen, samt temaer som samarbeid med advokater og helsepersonell, fysiske og digitale møteplasser, informasjonsarbeid, seminarer, likepersonsarbeid, forsknings samarbeid og synlighet i bevisstheten til helsepersonell og politikere.

### **Advokatsamarbeid**

Foreningen har inngått samarbeid for våre medlemmer med advokatfirmaet Unneland. Diana Unneland har også presentert firmaet på medlemsmøte i oktober.

### **Likepersonsarbeid**

Styreleder har i samarbeid med Studieforbundet Funkis utviklet et kurs for våre likepersoner. Kurset vil gjennomføres i 2023. Fine ryggsekker med logo er innkjøpt som belønning for våre likepersoner.