

# Frivilligjob i Hjernerystelsesforeningen hjalp Aslaug tilbage til en normal hverdag

**At være frivillig er i sig selv en gave til andre mennesker, men for Aslaug Kleve Kiertzner blev det også en gave til hende selv. Midt i en slem hjernerystelse besluttede hun sig for at blive rådgiver i Hjernerystelsesforeningen, og selvom det var hårdt i starten, fortryder hun det ikke et sekund den dag i dag. Arbejdet forberedte hende nemlig på at komme tilbage til hverdagen med et fast job.**

Haven dufter af sommerregn og en grå kat smyger sig op af havestolene. På terrassen hjemme hos Aslaug serverer hun te og vandmelon, mens hun starter med at fortælle, hvorfor hun valgte at blive frivillig i Hjernerystelsesforeningen.

“Jeg så et opslag på nettet i starten af året om, at Hjernerystelsesforeningen søgte frivillige, men jeg vidste ikke, om jeg skulle søge jobbet. Jeg var i tvivl, om jeg kunne klare det, for jeg havde svært ved at se på skærm, og svært ved at formulere mig på skrift på grund af min hjernerystelse.”

Hun trækker tebrevet op af sit krus og fortsætter:

“Men omvendt tænkte jeg også, at det kunne være en god træning og første skridt til at komme tilbage på arbejde igen. Så jeg søgte det, og fik det heldigvis også. Og hurtigt vænnede jeg mig til det. Og nu er jeg faktisk kommet dertil, hvor jeg kan arbejde igen.”

Det lyder næsten for godt til at være sandt; at man kan få det så meget bedre af at arbejde som frivillig. Men det skyldes måske, at det var det helt rette sted, hun valgte at lægge sine kræfter - og hvis man spørger hende, har det også noget at skulle have sagt.

“Der bliver taget godt hånd om en, når man er frivillig i Hjernerystelsesforeningen. Jeg fik en god indførelse og en mentor, som var god, og som jeg talte med om, hvilke udfordringer, der kunne komme. Og da jeg var startet op, talte vi om, hvad der gik godt, og hvad jeg kunne lære af. Så jeg følte mig virkelig taget i hånden,” forklarer hun.

Hjernerystelsesforeningen består stort set kun af frivillige, og det er dem, der er med til at holde patientforeningen kørende. Aslaugs arbejde består i at besvare opkald på rådgivningstelefonen fra hjernerystelsesramte, der måtte have spørgsmål om alt fra private anliggender til, om man må flyve med en hjernerystelse. Men der er også mange andre muligheder. Faktisk kan man melde sig som frivillig uanset hvilken baggrund, man har. Og det har Aslaug også bemærket.

“Vi er mange frivillige - og vi har alle hver i sær vores styrker og kompetencer. Jeg tager mig ofte at sager, der skal undersøges lidt nærmere. Men så er der andre der kan noget helt andet, og det er så fedt, at vi kan komplimentere hinanden på den måde,” fortæller hun.

For Aslaug har hendes frivillige arbejde hjulpet med til, at hun nu kan vende tilbage til hverdagen, med sit arbejde, der både indebærer computer, møder og telefoner. Frivillig arbejde kan altså være en idé for nogen, som et af flere led i at få det bedre.

Inden Aslaug samler tallerkener og vandmelon-rester sammen på terrassen, tøver hun derfor heller ikke med at opfordre andre til at blive frivillig:

“Jeg kan absolut anbefale andre at blive frivillig! Man behøver ikke have nogen særlig psykologisk eller faglig kompetence. Mit bedste råd vil være bare at ringe ind til foreningen og melde sig klar. Så skal man nok få det i det tempo, der passer en, og stille og roligt vil man samtidig finde ud af, at det faktisk også er en rigtig god selvhjælp.”

**Info om Aslaug:**

*Navn:* Aslaug Kleve Kiertzner

*Alder:* 49 år

*Bopæl:* Dragør

*Familie:* Gift og har to teenagedøtre

*Uddannelse:* Cand.merc.jur, en diplomuddannelse i ledelse og en coachinguddannelse

*Frivillig:* Telefonrådgiver i Hjernerystelsesforeningen

**Bliv frivillig i patientforeningen!**

Du kan være frivillig i

Hjernerystelsesforeningen uanset, hvilke kvalifikationer, du har. Skriv til os for meget mere info på mail:

[aktiv@hjernerystelsesforeningen.dk](mailto:aktiv@hjernerystelsesforeningen.dk)



Hjernerystelsesforeningen