

**>> Frihed,  
uafhængighed,  
livskvalitet gennem  
kompensation**

## RYK satte fokus på kampen for kompenserende ydelser

side 20

- >> Historisk bevilling til forskning i rygmærskader side 12
- >> Ny forskningsbaseret tryksårs-guide - med bidrag fra RYK side 16
- >> Biler, ost og hyggeligt samvær hos Auto Mobil side 24

# RYK MERCHANDISE



TAG RYK MED PÅ FARTEN - OG STØT SAMTIDIG  
ARBEJDET FOR MENNESKER MED RYGMARVSSKADE.



**BØLLEHAT**  
110 KR.



**DRIKKEDUNK**  
200 KR.



**MULEPOSE**  
120 KR.



**GYMNASTIKPOSE**  
110 KR.



#### KVALITETSPRODUKTER

Udvalgte produkter  
designet til hverdagen.



#### STØT RYK

Dit køb gør en forskel  
og støtter RYKs arbejde.



#### SAMMEN ER VI STÆRKERE

For et bedre liv med  
rygmarvsskade.

Produkterne kan købes ved **RYKs arrangementer** eller bestilles ved at sende en mail  
til [jettep2001@hotmail.com](mailto:jettep2001@hotmail.com). Produkterne sendes med posten mod betaling af porto.



FØLG MED PÅ  
[WWW.RYK.DK](http://WWW.RYK.DK)



FØLG MED PÅ  
FACEBOOK



## INDHOLD

- 03** Kære læser
- 05** Leder
- 06** Når design skaber adgang til hverdagen – også som præst
- 08** NYT fra Rygstøtten
- 08** Behandling med Klorzoxazon
- 09** Nordiske psykologer satte fokus på omsorgstræthed ved europæisk konference
- 10** Vil du gøre en forskel?  
RYK søger medlemmer og pårørende til vigtigt forskningsprojekt om fremtidens digitale sundhedsløsninger
- 11** Vil du være med til at teste en digital platform, der kan understøtte dig i din hverdag?
- 12** RYK deltager i STEP-IN projektet på BEC
- 12** Historisk bevilling til forskning i rygmarvsskader
- 13** Nye kræfter skal styrke forskning og udvikling på VCR
- 14** Lancering af ny kostpjece på VCR
- 15** RYK holdt oplæg for intensivsygeplejersker på Aarhus Universitetshospital
- 16** Ny forskningsbaseret tryksårsguide – med bidrag fra RYK
- 18** Stærkt og inspirerende foredrag samlede deltagere i Middelfart
- 20** Stranden – et fristed
- 22** Nyt samarbejde åbner nye veje til vandet
- 23** Fiskeri, fællesskab og kage i Vordingborg
- 24** Biler, ost og hyggeligt samvær hos Auto Mobil
- 26** RYK satte fokus på kampen for kompenserende ydelser
- 29** Mulighed for en reserveret handicapparkeringsplads
- 29** Parkering som adgangsbillet til et aktivt liv
- 30** Misbrug af handicapskilt kan føre til fængselsstraf
- 31** Når bilen er din livline – skal det altid være et autoriseret værksted?
- 32** Læserbrev fra mangeårigt RYK-medlem Anders Beha
- 34** Sol, fællesskab og kampgejst: Team RYK satte stærkt aftryk ved Wings for Life World Run 2026
- 36** RYK indkalder til ordinær generalforsamling
- 37** Et barns ensomhed – og et menneskes livskraft  
Anmeldelse af Hvert sekund tæller af Anders J. Andersen
- 38** Godt at vide ...
- 39** Transport på tværs af landet



## KÆRE LÆSER

Velkommen til et nyt nummer af RYK! Magasin – og til et nyt kapitel. Du har måske bemærket, at der er gået lidt længere tid siden sidst. Bestyrelsen valgte nemlig at springe et magasin over i forbindelse med overgangen til vores nye trykkeri, Peoffset. Et trykkeriskifte er en stor proces, og vi glæder os over det nye samarbejde.

Et magasin bliver aldrig helt færdigt – det udvikler sig hele tiden. Det gælder også RYK! Magasin. Vi har taget de første skridt sammen med vores nye trykkeri, men vi kommer løbende til at udvikle både indhold og udtryk. Derfor hører vi også meget gerne fra dig. Har du idéer, ris eller ros, er du altid velkommen til at kontakte os. Det er jeres magasin, og vi ønsker, at det afspejler det fællesskab, vi er en del af.

I dette nummer møder du det, der gør RYK til noget særligt – mennesker. Medlemmer, der deler deres historier, erfaringer og håb, og som viser, at livet med en rygmarvsskade kan rumme både udfordringer, fællesskab og nye muligheder.

Du kan også læse om den udvikling, der sker på vores rehabiliteringssteder, om RYKs deltagelse i Wings for Life World Run, hvor fællesskabet igen bar os frem, og om de udfordringer mange oplever med kommunernes praksis for bilbevillinger – et område, hvor RYK fortsat arbejder for bedre løsninger.

Så skænk dig en god kop kaffe, læn dig godt tilbage, og nyd et magasin fyldt med historier, ny viden og fællesskab. Jeg håber, at du både bliver inspireret, klogere – og måske genkender lidt af dig selv undervejs.

*Rigtig god læselyst!*

Helle Schmidt  
Formand, RYK





# Ny generation af engangskatetre til mænd

Sikrer at din blære tømmes helt\*, hver gang.

Luja™ er det første og eneste kateter til mænd med mere end 80 mikrohuller, der tømmer blæren hurtigere end et kateter med traditionelle kateterøjne. Luja er designet til at reducere risikoen for urinvejsinfektioner ved at tømme din blære helt, hver gang, og på den måde nedsætter det din risiko for at få urinvejsinfektioner.

Få mere information, og bestil gratis vareprøver i dag.



Gå til [www.coloplast.to/lujaRYK](http://www.coloplast.to/lujaRYK)



Ring til Coloplast Kundeservice på **49 11 12 13**

\*Definitionen på en helt tømt blære er, når der er under 10 ml urin tilbage. Individuelle forskelle kan forekomme.



Coloplast logo er et registreret varemærke ejet af Coloplast A/S.  
© 2025-06. Alle rettigheder forbeholdes Coloplast A/S. PM-38671



LEDER af Helle Schmidt, formand

# "Uretfærdighed ét sted er en trussel mod retfærdighed alle steder."

– *Martin Luther King Jr.*

**A**lt for mange mennesker med rygmarvsskade bruger flere kræfter på at kæmpe med kommunen end på at leve deres liv. Det burde være omvendt.

Som formand for RYK møder jeg medlemmer, der fortæller den samme historie igen og igen. Ikke om dårlig lovgivning, men om lange sagsforløb, mangelfulde afgørelser og en udmattende kamp for den hjælp, de har ret til. Det handler om hjælpemidler, personlig assistance, boligindretning og andre indsatser, som er afgørende for et selvstændigt liv og aktiv deltagelse i samfundet.

Problemet er ikke nyt. I årtier har Folketinget, Ankestyrelsen, kommunerne og skiftende regeringer forsøgt at styrke retssikkerheden på handicapområdet. Alligevel viser både undersøgelser og vores medlemmers erfaringer, at der fortsat begås alvorlige fejl i alt for mange kommunale afgørelser.

Min vurdering er, at den største udfordring ikke er lovgivningen. Den største udfordring er den måde, lovgivningen bliver omsat til praksis. Manglende ressourcer, utilstrækkelig specialisering og for lidt faglig viden betyder, at mennesker med handicap alt for ofte møder et system, der ikke lever op til lovens intentioner.

Hvis ambitionen er større retssikkerhed, er gode intentioner ikke nok. Der er brug for handling.

For det første skal vi investere langt mere i de mennesker, der træffer afgørelserne. Handicapområdet kræver høj specialisering. Derfor skal kommunerne kunne tiltrække og fastholde dygtige socialrådgivere gennem bedre arbejdsvilkår, målrettet efteruddannelse og stærkere faglige miljøer. Samtidig bør kommunerne samarbejde langt mere om de mest komplekse

handicapsager, så borgerne møder medarbejdere med reel specialviden.

For det andet skal afgørelser træffes på et solidt socialfagligt grundlag. Beslutninger om mennesker må aldrig styres af økonomiske hensyn eller manglende indsigt. Kommunerne skal holde op med at presse lovgivningens grænser, og Ankestyrelsen skal fortsat styrke den specialiserede viden om handicapområdet, så kommunerne får en tydelig og kvalificeret vejledning.

For det tredje skal vi tilbage til den dialogbaserede socialfaglige udredning. Borgernes erfaringer, ønsker og hverdagsliv skal være en naturlig del af grundlaget for afgørelserne. Samtidig bør handicaporganisationerne inddrages langt mere aktivt. Vi repræsenterer en viden, som ingen lærebøger kan give – den levede erfaring med livet med et handicap. Den viden bør bruges langt mere systematisk, når kommunernes praksis udvikles.

Økonomiske sanktioner over for kommuner med ulovlige afgørelser kan være en del af løsningen. Men varige forbedringer skabes først og fremmest gennem høj faglighed, specialisering og kvalitet.

Ingen af disse forslag kræver ny lovgivning. De kræver politisk mod og vilje til at investere i kvalitet frem for kortsigtede besparelser.

Vi ved, hvad der skal til. Problemerne har været kendt i årevis. Nu mangler vi, at handling følger efter.

Mennesker med handicap skal ikke bruge deres kræfter på at kæmpe mod systemet. De skal kunne bruge dem på at leve deres liv.

**Retssikkerhed er ikke en udgift. Det er en grundlæggende forpligtelse i et retssamfund. •**



Magasinet udgives af RYK  
– Rygmarvsskadede i Danmark.  
RYK kan læses på [ryk.dk/magasin](http://ryk.dk/magasin).  
De enkelte artikler findes også i et artikelarkiv på [ryk.dk](http://ryk.dk).

RYK er den landsdækkende interesseorganisation af og for de ca. 6.000 mennesker med rygmarvsskader i Danmark. RYK er en specialkreds i Dansk Handicap Forbund. RYK udgiver medlemsbladet RYK1, håndbøger, pjecer, afholder seminarer og arbejder bl.a. for at forbedre behandlingstilbuddene for mennesker med en rygmarvsskade.

#### Formand:

Helle Schmidt  
tlf. 22 50 07 62  
[hcs@ryk.dk](mailto:hcs@ryk.dk)

#### Redaktør & annoncesalg:

Helle Schmidt  
tlf. 22 50 07 62  
[redaktion@ryk.dk](mailto:redaktion@ryk.dk)

#### Produktion:

Jørn Thomsen Elbo A/S

#### Forside:

Tema: Frihed på hjul

På forsiden ses Annette From Norring i sin nye Mercedes V-Klasse fra Auto Mobil.

Foto: Udlånt af Auto Mobil

#### Deadline:

Nr. 2-2026: 14. september 2026.

#### Hjemmeside:

[ryk.dk](http://ryk.dk)



Hovedsponsor:



**Coloplast**

Interventional Urology  
[coloplast.dk](http://coloplast.dk)

# Når design skaber adgang til hverdagen – også som præst

Af Helle Schmidt

**F**or snart tre år siden ændrede livet sig markant for teolog, forsker og hjælpepræst Kirsten Donskov Felter. Et schwannom i spinalkanalen medførte en rygmærskade, som lammede kroppen fra navlen og ned og gjorde kørestolen til en fast del af hverdagen.

Sideløbende med sit forskningsarbejde har Kirsten gennem de sidste 15 år været frivillig ulønnet hjælpepræst i folkekirken, hvor hun er tilknyttet et sogn og holder omkring seks gudstjenester om året. Heldigvis var det muligt at fortsætte både arbejdet og tjenesten som præst efter rygmærskaden. Men én konkret udfordring viste sig hurtigt: præstekjolen.

Den traditionelle præstekjole er ganske enkelt ikke designet til at fungere i en kørestol. Stoffet samler sig, pasformen ændrer sig, og kjolen bliver vanskelig både at bære og håndtere. Derfor blev den i første omgang lagt til side.

Et forsøg på at få hjælp hos det skrædderfirma, som leverer præstekjoler, førte ikke til en løsning. Firmaet havde aldrig tidligere tilrettet en præstekjole til en kørestolsbruger og vurderede, at det ville kræve en helt ny kjole syet fra bunden – en løsning, som ville blive meget kostbar.

I stedet gennemførte Kirsten gudstjenesterne i kørestol iført sort skjorte med indstiksflap. Det fungerede i praksis, men føltes ikke helt optimalt – hverken personligt eller i forhold til den traditionelle præstepåklædning.

For omkring et halvt år siden opstod der imidlertid en ny mulighed. Kirsten blev



Foto: Malene Albertsen

*Den unge designer Rosalina Sø Leth-Nissen tilpasser præstekjolen, så den både bevarer sit traditionelle udtryk og fungerer i en siddende position i kørestol.*



gjort opmærksom på en ung designstuderende, som arbejder med tøj til kørestolsbrugere, og samarbejdet førte hurtigt til konkrete idéer og løsninger.

Ved det første møde blev behov og udfordringer gennemgået, og der blev taget mål. Ved næste møde deltog også Kirstens tidligere ergoterapeut fra VCR, som bidrog med faglige overvejelser om funktionalitet, bevægelighed og praktisk anvendelse. Efter en testsyning blev præstekjolen tilrettet med både funktionelle og æstetiske løsninger, så Kirsten nu selv kan tage den på og af fra kørestolen.

Resultatet er en præstekjole, som både fungerer i praksis og samtidig bevarer det udtryk og den værdighed, som beklædningen symboliserer. Og vigtigst af alt: glæden ved igen at kunne sidde i kirken iført præstekjolen.

” Godt design handler om at skabe løsninger, der virker i hverdagen.”

Historien handler i virkeligheden om meget mere end præstetøj. Den handler om tilgængelighed i bred forstand - og om hvordan kreativitet, samarbejde og nytænkning kan være med til at udvide mulighederne i hverdagen for mennesker med handicap.

Selv om de færreste læsere af RYK måske har brug for en tilpasset præstekjole, er tanken den samme som ved historier om jagt, fiskeri eller andre fritidsaktiviteter: At livet fortsætter, og at løsninger ofte kan findes, når mennesker tænker kreativt sammen.

Samtidig peger historien på en positiv udvikling. En ny generation af designere interesserer sig i stigende grad for løsninger, der både er funktionelle og smukke. De ser muligheder frem for begrænsninger og arbejder ud fra tanken om, at mennesker med handicap selvfølgelig skal kunne leve og fungere på lige fod med andre - uden at skulle gå på kompromis med hverken funktionalitet, identitet eller æstetik.



Foto: Thomas Felter

*Den tilpassede præstekjole gør det muligt for Kirsten Donskov Felter at udføre sit embede i kørestol - og mødet med kirkegæsterne er fortsat en naturlig del af tjenesten.*

Historien om Kirstens præstekjole er derfor også et lille, men stærkt eksempel på, hvordan nye perspektiver og samarbejde kan skabe løsninger, der gør en reel forskel i hverdagen. For inklusion i samfundet

begynder ofte med menneskers evne og vilje til at se muligheder, hvor andre ser begrænsninger - og måske er det netop dér, en vigtig del af fremtidens tilgængelighed begynder. •

# NYT fra Rygstøtten



**R**ygstøtten er en forening for tidligere og nuværende patienter på Bodil Eskesen Centret (BEC) i Glostrup, hvor mennesker med hjerne- og rygmærskader er i rehabilitering. Foreningen arbejder tæt sammen med centret og har fokus på den del af rehabiliteringen, der handler om fællesskab, støtte og livskvalitet.

Gennem aktiviteter, samtaler og erfaringsudveksling skaber Rygstøtten et netværk mellem patienter, pårørende og mentorer med egne erfaringer. Målet er at give støtte, inspiration og håb – både under indlæggelsen og i overgangen til et nyt liv med handicap.

Foreningen arrangerer blandt andet

foredrag, musikaftener, handicapsport og oplæg om hverdagsliv, muligheder og udfordringer. Aktiviteterne skal være med til at styrke både det sociale og mentale overskud hos deltagerne.

Rygstøtten er en selvstændig forening, som finansieres gennem fondsansøgninger, sponsorer og mindre egenbetaling. Der holdes månedlige møder, hvor alle interesserede er meget velkomne.

Formanden Jens Bo Sørensen er samtidig sundhedspolitisk konsulent i RYK, og de to foreninger har et tæt samarbejde og arrangerer løbende aktiviteter og arrangementer sammen.

Den 17. marts 2026 afholdt

Rygstøtten en vellykket generalforsamling. Her blev nye vedtægter enstemmigt vedtaget, og en ny bestyrelse blev valgt. Foreningen fortsætter nu arbejdet med en endnu mere brugerstyret organisering og ser frem til fortsat at gøre en positiv forskel for indlagte patienter og deres pårørende.

<https://rygstøtten.org/generalforsamling>. •

## Behandling med Klorzoxazon

Vi har modtaget følgende fra Rigshospitalet, Afdeling for Hjerne- og Rygmærskader, Bodil Eskesen Centret:

**K**lorzoxazon er på Lægemiddelstyrelsens liste over behandling, som man bør stoppe med.

Begrundelsen for dette er, at effekten af lægemidlet ikke er dokumenteret, og at lægemidlet har en lang række uønskede bivirkninger, herunder svimmelhed og træthed. Herudover er Klorzoxazon mærket som trafikfarligt, og man bør udvise forsigtighed ved bilkørsel og betjening af maskiner ved brug af præparatet.

Vi ved, at mange patienter med forskellige former for rygproblemer får

udskrevet dette præparat som muskelafslappende, men set i lyset af ovenstående, kan det ikke anbefales. Der er intet aftrappingsbehov for Klorzoxazon, dvs. man kan stoppe med at tage det fra den ene dag til den anden.

Afdeling for Hjerne- og Rygmærskader, Bodil Eskesen Centret, Rigshospitalet Glostrup

**Rikke Lenhard Ratzer**  
Overlæge, MD, Ph.D.







Foto: udlånt fra Bodil Eskesen Centret

Af Helle Schmidt

# Nordiske psykologer satte fokus på omsorgstræthed ved europæisk konference

I slutningen af april dannede Murnau i Sydtykland rammen om årets konference i ESPA – European Spinal Psychologists Association. Over to dage blev der udvekslet erfaringer og ny viden om de psykiske udfordringer og forhold, som mennesker med rygmarskade ofte møder i hverdagen og i rehabiliteringsforløb.

Fra Norden deltog tre psykologer: Jenny Lisshammar (Göteborg, Sverige) Berit Mus Christensen (Specialhospitalet, Aarhus) og Irene Christiansen (Bodil Eskesen Centret, Glostrup). De bidrog med en workshop om forebyggelse af omsorgstræthed blandt sundhedsprofessionelle.

Workshoppen satte fokus på, hvordan fagpersoner, der arbejder tæt med menne-

sker i langvarige og komplekse rehabiliteringsforløb, kan passe bedre på sig selv i det daglige arbejde. Formålet var blandt andet at skabe opmærksomhed på de følelsesmæssige belastninger, som kan opstå i arbejdet med alvorligt syge eller skadede mennesker – og samtidig præsentere konkrete værktøjer til at forebygge udrændthed og omsorgstræthed.

Ifølge de nordiske psykologer er det vigtigt, at sundhedsprofessionelle ikke kun har fokus på patienternes trivsel, men også på deres egen mentale sundhed. Når medarbejdere trives og har redskaber til at håndtere belastninger, styrker det både arbejdsmiljøet og kvaliteten af behandlingen.

Konferencen samlede psykologer fra flere europæiske lande og gav mulighed for både faglig sparring og internationalt samarbejde om psykologiske indsatser inden for rygmarskadeområdet.

RYK sætter stor pris på, at der også fra nordisk side bliver bidraget til den internationale vidensdeling om psykologi og rehabilitering ved rygmarskader.

Workshoppen om omsorgstræthed minde samtidig om en vigtig pointe: Sundhedsprofessionelle skal passe på sig selv for bedst muligt at kunne hjælpe andre – lidt som instruktionen i flyet om først at tage sin egen iltmaske på, før man hjælper sidemanden. •

Af Helle Schmidt

# Vil du gøre en forskel?

## RYK søger medlemmer og pårørende til vigtigt forskningsprojekt om fremtidens digitale sundhedsløsninger



Foto: udlånt fra Bodil Eskesen Centret

Fra venstre Trine Hørmann Thomsen, sygeplejerske og senior forsker.

### Fakta

Kontakt sygeplejerske og seniorforsker Trine Hørmann Thomsen på [trine.hoermann.thomsen@regionh.dk](mailto:trine.hoermann.thomsen@regionh.dk) for flere oplysninger om projektet, eller hvis du har yderligere spørgsmål.

**I** PARD er et forskningsprojekt, der arbejder for at forbedre kommunikationen mellem patienter, pårørende og sundhedspersonale gennem en ny digital platform. Projektet - Improving Integrated Care Pathways for Patients with Chronic Diseases And their Relatives through a Digital solution - er udviklet i et samarbejde mellem forskere, organisationer og virksomheden Kintella Care.

Platformen er målrettet personer med hjerne- og rygmarvsskader, personer med Parkinsons sygdom og deres pårørende. Målet er at skabe bedre sammenhæng i patientforløb, styrke kommunikationen på tværs af sundhedssektoren og gøre hverdagen lettere for både patienter og familier.

En vigtig del af projektet er, at løsningen udvikles sammen med brugerne gennem såkaldt co-design. Derfor er erfaringer fra mennesker, der lever med en rygmarvsskade i hverdagen, helt afgørende for projektets succes.

RYK opfordrer derfor medlemmer og deres pårørende til at melde sig som testpersoner i projektet. Deres viden, erfaringer og perspektiver er utrolig værdifulde og kan være med til at sikre, at platformen bliver relevant, brugervenlig og skaber reel værdi for dem, der skal bruge den i praksis.

Projektet samarbejder blandt andet med Hjernesagen, Hjerneskadeforeningen, Parkinsonforeningen, Københavns Universitet og DTU og er støttet af Innovationsfonden og Carelink Foundation. •



IPARD

Transforming care with digital pathways

# Vil du være med til at teste en digital platform, der kan understøtte dig i din hverdag?

Vi søger personer med rygmarvsskade og deres pårørende til at deltage i et forskningsprojekt, hvor vi afprøver en digital platform, som kan tilgås via app og hjemmeside.

## Hvad går projektet ud på?

Sammen med personer med rygmarvsskade, pårørende og fagpersoner har vi udviklet en digital platform, der skal støtte hverdagen efter en rygmarvsskade.

## Platformen kan blandt andet bruges til at:

- skabe overblik over symptomer og komplikationer
- sætte personlige mål
- støtte planlægning og praktiske opgaver
- dele relevante oplysninger på tværs af sundhedssektorer

I projektet undersøger vi, hvordan platformen kan støtte dig i hverdagen og i samarbejdet med dine sundheds-faglige kontakter.

## Hvem søger vi?

- Personer med rygmarvsskade
- Pårørende til personer med rygmarvsskade
- Herudover rekrutteres fagpersoner, som arbejder med målgruppen
- I projektet indgår også andre gruppe med neurologiske sygdomme eller skader.

## Hvordan foregår testningen?

Testforløbet starter medio august 2026 og foregår løbende herefter.

## Hvad indebærer det for dig at deltage?

Du vil blandt andet skulle:

- logge på platformen via app eller computer
- afprøve løsningen i din hverdag
- udfylde oplysninger om dig selv
- give feedback via spørgeskema og/eller interview

Du bestemmer selv, hvor meget og hvornår du bruger platformen - deltagelse er frivilligt og du kan til enhver tid holde pause eller trække dig fra projektet.

Starter test september 2026 - testbrugere inkluderes løbende

## Tilmeld dig ved at skrive til vores projektmail

Projektmail: [ipard.rigshospitalet@regionh.dk](mailto:ipard.rigshospitalet@regionh.dk)

## Øvrig kontakt

Ph.d.-stud. Johanne Laursen Lykke

- [johanne.laursen.lykke@regionh.dk](mailto:johanne.laursen.lykke@regionh.dk)

Ph.d.-stud. Emilie Kauffeldt Wegener

- [emilie.kauffeldt.wegener@regionh.dk](mailto:emilie.kauffeldt.wegener@regionh.dk)

Projektleder Trine Hørmann Thomsen

- [trine.hoermann.thomsen@regionh.dk](mailto:trine.hoermann.thomsen@regionh.dk)



Hjernesagen

Vi tager hånd om hjernen

KØBENHAVNS  
UNIVERSITETPARKINSON  
foreningen



Af Helle Schmidt

# RYK deltager i STEP-IN projektet på BEC

**R**YK deltager i det nye STEP-IN projekt på Bodil Eskesen Centret (BEC), som har fokus på overgangen fra rehabiliteringsophold til hverdagen hjemme i kommunen. Projektet skal undersøge, hvad mennesker med rygmarvsskade og deres pårørende oplever af mangler i overgangen – og hvad der kan gøres bedre fremadrettet.

Der er allerede afholdt workshops for både rygmarvsskadede og pårørende, ligesom RYK og andre relevante aktører også er blevet inddraget i arbejdet. Målet er at skabe større sammenhæng og bedre støtte i den ofte sårbare periode efter udskrivelse fra rehabiliteringsophold.

Den workshop, RYK og Rygstøtten deltog i, viste tydeligt, at når mennesker med forskellige faglige kompetencer, erfaringer og patientorganisationer samles om den samme udfordring, bliver resultatet ofte både mere nuanceret, menneskeligt og brugbart i praksis.

Post.doc, Ph.d., fysioterapeut Stefan Sjørlev var facilitator på dagen og ledte workshoppen trygt igennem de mange emner.

En stor tak til alle der bidrager med deres viden. •



## Historisk bevilling til forskning i rygmarvsskader

**Bodil Eskesen Centret** kan glæde sig over en historisk stor forskningsbevilling på 10 millioner kroner fra Novo Nordisk Fonden. Bevillingen er tildelt afdelingslæge og seniorforsker **Stine Maarbjer** gennem Borregaard Clinical Ascending Investigator Grant og skal styrke forskningen i rygmarvsskader.

Forskningsprogrammet **"Improving Outcomes After Spinal Cord Injury: Neurostimulation, Transitional Care, and Registry-Based Research"** skal forbedre livet for mennesker med rygmarvsskader gennem tre centrale indsatser.

En del af bevillingen går til **STEP-IN-projektet**, der skal styrke overgangen fra indlæggelse til livet i eget hjem. Målet



Afdelingslæge og seniorforsker  
Stine Maarbjer

er at understøtte patienternes selvstændighed, øge livskvaliteten og forebygge komplikationer efter udskrivelsen.

Derudover bliver Bodil Eskesen Centret en del af den internationale **EMSCI-database**, som skal styrke forskningen i rehabilitering og det internationale samarbejde om rygmarvsskader.

Endelig skal centret deltage i det internationale **eWALK2-studie**, der undersøger, om overfladestimulation kombineret med gangtræning kan forbedre gangfunktionen hos mennesker med kronisk rygmarvsskade.

Bevillingen er en markant anerkendelse af forskningen på Bodil Eskesen Centret og forventes at bidrage med ny viden, der på sigt kan forbedre behandlingen og rehabiliteringen af mennesker med rygmarvsskader – både i Danmark og internationalt. •

Af Helle Schmidt

# Nye kræfter skal styrke forskning og udvikling på VCR

Vestdansk Center for Rygmarvsskade (VCR) har sat en ny retning for forskning og udvikling. I begyndelsen af 2025 præsenterede centret en ny femårig vision, der skal styrke den tværfaglige indsats og skabe endnu mere viden om rehabilitering efter rygmarvsskade.

Et vigtigt element i visionen er ansættelsen af medarbejdere med særligt fokus på forskning og udvikling – tæt koblet til det kliniske arbejde med patienter i hverdagen.

## Ny forskningsansvarlig ergoterapeut

VCR har ansat Lola Qvist Kristensen som forskningsansvarlig ergoterapeut. Hun kommer med mange års erfaring inden for neurorehabilitering og har arbejdet med mennesker med erhvervet hjerneskade.



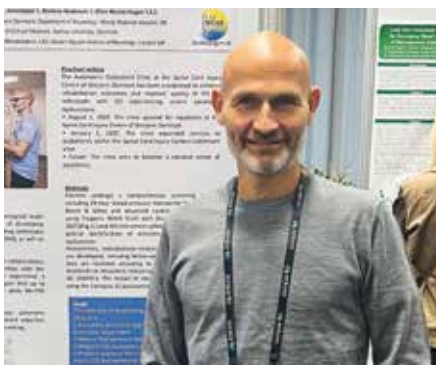
Nu ser hun frem til også at arbejde med rehabilitering efter rygmarvsskade og dermed være med til at udvikle ny viden på området. Lola skal kombinere forskning med klinisk praksis og får derfor en delt stilling med 40 procent klinisk arbejde og 60 procent forskning.



## Kendt fysioterapeut i ny rolle

Også Jørgen Vibjerg får en ny funktion som udviklingsfysioterapeut. Jørgen er allerede et velkendt ansigt på VCR, hvor han har arbejdet i næsten 25 år.

I den nye stilling skal han fortsat arbejde med patienter, men samtidig være med til at udvikle nye tiltag og styrke den faglige udvikling på centret. Hans arbejdstid bliver fordelt med 60 procent klinisk arbejde og 40 procent udviklingsopgaver.



## Et nyt ph.d.-projekt skal undersøge, om kunstig intelligens (AI) og maskinlæring kan være med til at opdage urinvejsinfektioner tidligere hos patienter med hjerne- og rygmarvsskade

Projektet ledes af kandidat i data science og datamanager ved Hospitalsenhed Midt, Jessica Bruun, og har til formål at udvikle modeller, der kan forudsige risikoen for urinvejsinfektioner op til 48 timer, før infektionen bryder ud. Tidlig opsporing kan være afgørende, da urinvejsinfektioner ofte afbryder den livsvigtige rehabilitering, forlænger indlæggelsen og øger behovet for antibiotikabehandling. Projektet gennemføres på Hammel Neurocenter og Vestdansk Center for Rygmarvsskade.

## Flere udviklingsspor på vej

VCR har desuden slået en ny stilling op som udviklingssygeplejerske. Stillingen er endnu ikke besat, men centret ser frem til at få endnu en faggruppe tættere knyttet til udviklings- og forskningsarbejdet.

Med de nye initiativer ønsker VCR at styrke koblingen mellem forskning, udvikling og den daglige rehabilitering – til gavn for mennesker med rygmarvsskade både nu og i fremtiden. •





Af Helle Schmidt

# Lancering af ny kostpjece på VCR

**V**estdansk Center for Rygmarvsskade (VCR) deltog onsdag den 4. februar 2026 i lanceringen af en ny og opdateret kostpjece målrettet mennesker med rygmarvsskade.

Pjecen samler viden om kost, vægt og sundhed og har fået tilføjet to nye kapitler med fokus på:

- Kost, der kan hjælpe ved forstoppelse
- Kost, der kan støtte heling ved tryksår

Ifølge arrangørerne fortjener kostens betydning langt større opmærksomhed, fordi ernæring og sundhed har stor indflydelse på livskvaliteten hos mennesker med rygmarvsskade.

**Nationalt arrangement med deltagelse fra hele landet**  
Lanceringen blev afholdt som et nationalt event med fysisk samling på Specialhospitalet i Rødovre. Samtidig deltog Bodil Eskildsen Centret, Specialhospitalet i Aarhus og VCR virtuelt via storskærme, så faglige oplæg og diskussioner kunne deles på tværs af landet.

På VCR stod centrets tværfaglige kostråd for det lokale arrangement i samarbejde med RYK.

Dagen begyndte med velkomst fra repræsentanter fra VCR's kostråd, hvorefter deltagerne fulgte de faglige oplæg på storskærm. Undervejs var der fokus på det sunde tema - med frugt og grønt til deltagerne, mens RYK bidrog med popcorn til den hyggelige stemning.

## Kost og livskvalitet hænger sammen

Den nye kostpjece skal fungere som et praktisk redskab for mennesker med rygmarvsskade og deres pårørende. Særligt emner som forstoppelse og tryksår fylder meget i mange menneskers hverdag efter en rygmarvsskade, og her kan kosten spille en vigtig rolle som supplement til den øvrige behandling og rehabilitering.

Ved afslutningen af arrangementet fik alle deltagere udleveret et eksemplar af den nye kostpjece.

Pjecen findes desuden online og er oversat til 15 forskellige sprog. •





Foto Jette Poulsen

# RYK holdt oplæg for intensivsygeplejersker på Aarhus Universitetshospital

Af Helle Schmidt

I starten af marts måned besøgte RYK intensivafdelingen på Aarhus Universitetshospital, hvor vi havde fornøjelsen af at møde en gruppe engagerede intensivsygeplejersker – som er blandt de første sundhedsprofessionelle, som tager imod patienter med rygmærskader efter alvorlige traumer.

De havde rakt ud til RYK med et ønske om at få et personligt oplæg om livet med rygmærskade set fra patientens perspektiv. Oplægget tog blandt andet udgangspunkt i oplevelser fra indlæggelsen og rehabiliteringsforløbet – og i hvordan et sådant forløb kan få stor betydning for livet

efterfølgende. Samtidig blev der sat fokus på mødet med sundhedsvæsenet og den forskel, omsorg, kommunikation og menneskelig forståelse kan gøre i en meget sårbar situation.

Det blev et både værdifuldt og nærværende møde med stor interesse, gode spørgsmål og stærk lydhørhed over for de personlige fortællinger om livet med en rygmærskade. Samtalen udviklede sig til en åben dialog om både den akutte indsats på hospitalet og de mange udfordringer og forandringer, som følger med en rygmærskade.

Denne form for vidensdeling er vigtig. Jo større indsigt og forståelse der er for livet med en rygmærskade – både i den akutte fase og i tiden efter – desto bedre

muligheder er der for at skabe tryghed, forståelse og den bedst mulige støtte for patienterne og deres pårørende.

Vi oplevede et stort engagement og en oprigtig nysgerrighed fra sygeplejerskerne, som hver dag gør en vigtig forskel for patienter i nogle af livets mest sårbare situationer.

RYK siger stor tak for invitationen og ser frem til et fortsat godt samarbejde fremover. •

Af Helle Schmidt

# Ny forskningsbaseret tryksårsguide

## – med bidrag fra RYK

Tryksårsguiden kan downloades gratis her:



**K**linisk forsker, sygeplejerske og ph.d. Knærke Søgaard står bag en ny forskningsbaseret tryksårsguide, som nu er offentliggjort og frit tilgængelig via Dansk Selskab for Sårheling. Guiden markerer et vigtigt skridt i arbejdet med at forebygge tryksår hos personer med rygmarvsskade – en patientgruppe, hvor tryksår fortsat er en hyppig og alvorlig komplikation.

RYK har undervejs haft mulighed for at bidrage med høringssvar og erfaringer fra praksis. For os har det været vigtigt, at

materialet ikke kun bygger på forskning og klinisk erfaring, men også afspejler de udfordringer og behov, mennesker med rygmarvsskade møder i hverdagen.

Guiden er udviklet som en del af et dansk forskningsprojekt og samler evidensbaseret viden, praktiske anbefalinger og konkrete redskaber til forebyggelse, tidlig opsporing og håndtering af tryksår. Materialet henvender sig både til sundhedsprofessionelle, mennesker med rygmarvsskade og deres pårørende.

Udviklingen af guiden er sket i

samarbejde med en bred kreds af fagpersoner, organisationer og brugerrepræsentanter for at sikre høj relevans og anvendelighed – både i klinisk praksis og i hverdagslivet.

RYK vil gerne rette en stor tak til Knærke Søgaard for det store arbejde med projektet og for at inddrage brugerperspektivet i udviklingen af materialet. •



Foto privat



## Tryksår - en alvorlig komplikation ved rygmarvsskade

Op mod 95 % af personer med rygmarvsskade udvikler et tryksår på et tidspunkt i livet. En tilsyneladende banal rød plet kan være det første tegn på en alvorlig vævsskade og i værste fald udvikle sig til et livstruende tryksår, hvis der ikke bliver grebet ind i tide.

Tryksår opstår, når huden og det underliggende væv udsættes for vedvarende tryk, så blodforsyningen afklemmes. Personer med rygmarvsskade har en særlig høj risiko, fordi mange har nedsat følesans, nedsat mobilitet og tilbringer mange timer i siddende eller liggende stilling. De mest udsatte områder er siddekuderne, korsbenet og hælene.

De første tegn kan være en rød eller misfarvet plet, men skaden er ofte langt større under huden, end den ser ud på overfladen. Derfor er det vigtigt at reagere med det samme – også selv om huden kun ser let påvirket ud.

Forebyggelse er den bedste behandling. Dagligt hudtjek, regelmæssig trykaflastning, de rette hjælpemidler og hurtig reaktion på de første tegn kan være afgørende for at undgå alvorlige tryksår og de komplikationer, de kan medføre.

Kilde: Rigshospitalet  
– Videnscenter  
for Neurorehabilitering.

# Nyt internationalt værktøj skal forebygge tilbagevendende tryksår

**E**WMA (European Wound Management Association) og Wounds Australia har offentliggjort et nyt internationalt toolkit med fokus på forebyggelse af tilbagevendende tryksår hos mennesker med rygmarvsskade.

Det nye Pressure Injury Recurrence Toolkit samler forskningsbaseret viden og praktiske redskaber, der kan understøtte både behandling, rehabilitering og den langsigtede forebyggelse af tryksår gennem hele rehabiliteringsforløbet.

Ud over Knærke Søgaards danske forskningsprojekt har hun også bidraget til arbejdet i EWMA og dermed været med til at styrke den internationale vidensdeling om forebyggelse af tilbagevendende tryksår.

Materialet, der er på engelsk, behandler blandt andet emner som:

- ernæring
- siddestilling og positionering
- forebyggende indsatser
- undervisning og rådgivning
- epidemiologi og risikofaktorer

Toolkittet henvender sig både til sundhedsprofessionelle, mennesker med rygmarvsskade og pårørende og er gratis tilgængeligt online.

**Materialet  
kan findes her:**





# Stærkt og inspirerende foredrag

## samlede deltagere i Middelfart

Af Helle Schmidt

**R**YK samlede søndag den 17. maj medlemmer og gæster til en inspirerende og tankevækkende eftermiddag i Frivilligcenter Middelfart, hvor Claus Fey fra *Row for Police Veterans* holdt et stærkt og personligt foredrag om livet efter store mentale omvæltninger.

Med stor ærlighed fortalte Claus Fey om sin tid som politibetjent og om de konsekvenser, arbejdslivet siden fik, da han blev ramt af PTSD. Gennem fortællingen satte han ord på, hvordan livet på et øjeblik kan ændre retning – og hvordan man langsomt må finde nye måder at leve videre på.

Foredraget ramte mange af de temaer, som også mennesker med rygmarvsskade kender til: følelsen af at få vendt livet på hovedet, sorgen over det tabte og kampen for igen at finde håb, mening og tro på fremtiden.

Deltagerne fik samtidig et indblik i projektet *Row for Police Veterans*, som har fået stor betydning for Claus Feys vej videre. Her fortalte han om arbejdet med at skabe mental styrke og fællesskab gennem ekstreme udfordringer

– blandt andet den kommende deltagelse i *World's Toughest Row*, hvor han sammen med tre andre til december skal ro 4.800 kilometer over Atlanterhavet.

Det blev en eftermiddag præget af både eftertanke, grin og stærke følelser, hvor publikum lyttede intenst til Claus Feys ærlige beretning om modgang, sårbarhed og viljen til at rejse sig igen.

RYK takker Claus Fey for et meget nærværende foredrag og takker samtidig alle deltagere for en varm og engageret eftermiddag i Middelfart.

En særlig tak skal også lyde til Dansk Handicap Forbund – Lillebælt Afdeling, som var med til at skabe de gode rammer for dagen og bidrog til en hyggelig og vellykket eftermiddag.

Under arrangementet blev der serveret kaffe og kage, og mange benyttede lejligheden til at blive efter foredraget og dele refleksioner og samtaler med hinanden.

Ønsker man at følge Claus Fey og projektet *Row for Police Veterans* frem mod den store Atlanterhavsekspedition, kan man følge dem på deres Facebookside.

Foto: private udlånt af Claus Fey





### Hvilken ulv vælger vi at fodre?

Under sit foredrag fortalte Claus Fey historien om den sorte og den hvide ulv. En gammel fortælling, som fik deltagerne til at lytte.

Historien handler om, at der inde i os alle lever to ulve. Den sorte ulv repræsenterer frygt, vrede, bitterhed og tvivl. Den hvide ulv står for håb, mod, glæde, medfølelse og kærlighed.

Da et barn spørger, hvilken af de to ulve der vinder kampen, lyder svaret:

**"Den, du fodrer."**

Det er et enkelt budskab, men et budskab, som ramte mange af os.

Livet med en rygmarvsskade kan byde på modgang, frustrationer og perioder, hvor den sorte ulv let får overtaget. Ingen kan undgå svære følelser, og meningen er heller ikke, at de skal fornægtes. Men historien minder os om, at vi hver dag har mulighed for at vælge, hvad vi vil give mest plads i vores liv.

Vil vi lade bitterhed og afmagt fylde det hele? Eller vil vi – trods de udfordringer livet giver os – forsøge at nære håb,



Foto: AI

fællesskab, humor og troen på, at der stadig er et godt liv at leve?

Det er ikke altid let. Men måske er det netop de små valg, vi træffer hver dag, der afgør, hvilken ulv der vokser sig stærkest.

Claus Feys historie var derfor ikke kun en fortælling om to ulve. Den var en påmindelse om, at vi ikke altid kan vælge de vilkår, livet giver os – men vi kan være med til at vælge, hvordan vi møder dem. •



# Stranden – et fristed

Dansk Handicap Forbund har en privat badestrand i Charlottenlund, som er et yndigt sted for medlemmerne af forbundet og derfor også for medlemmerne af RYK, hvilket 3 medlemmer fortæller om.

Af Stig Langvad, medlem

**M**ange medlemmer i RYK ved det måske ikke, men Dansk Handicap Forbund (DHF) råder over en helt særlig perle ved Øresund: Stranden i Charlottenlund. Her har mennesker med bevægelseshandicap siden 1965 haft mulighed for at nyde strandlivet i trygge og tilgængelige omgivelser – sammen med familie, venner og andre gæster.

Stranden blev i sin tid doneret til DHF af A.P. Møller. Tanken var at skabe et sted, hvor mennesker med handicap kunne komme til vandet uden at føle sig udenfor eller mødt af fordomme. Dengang var tilgængelighed og lige muligheder langt fra en selvfølge, og derfor blev Stranden et vigtigt fristed.

I dag er stedet stadig noget særligt. Her mødes mennesker på tværs af alder og baggrund for at nyde sommeren, drikke

Privat foto



Gæster på stranden: Fotograf Lisbet Gad.

kaffe i caféen, deltage i arrangementer eller bare sidde og kigge ud over Øresund, eller om vinteren dyrke et vinterbad i det kolde vand. Og i takt med den stigende inklusion af mennesker med bevægelseshandicap i det danske samfund er Stranden også blive et sted for dem uden et bevægelseshandicap. Vi mødes på tværs.

Kenneth Ørbæk er en af dem, der ofte kommer på Stranden.

*- Jeg kommer her, fordi det er et smukt sted med åbne og ligeværdige mennesker. Jeg elsker strandlivet, og arrangementerne giver mig energi og styrker mit forhold til DHF, som jeg med tiden er kommet til at føle mig mere i et med, fortæller han.*

For mange handler Stranden ikke kun om at bade. Det sociale fællesskab betyder mindst lige så meget. Her er plads til samtaler om livet med handicap, udveksling af erfaringer og hyggeligt samvær med andre, der forstår hverdagen på godt og ondt.

Samtidig er Stranden også et aktivt kultur- og samlingssted. Året igennem

arrangerer forpagteren, Lisbet, forskellige aktiviteter, blandt andet foredrag, filmaftener og fællesspisning. Caféen holder åbent i sommerhalvåret, og mange gæster fremhæver den gode stemning og maden som en vigtig del af oplevelsen.

Alexander Battad begyndte først at bruge Stranden i 2025, men er allerede blevet glad for stedet.

*- Der har været rigtig mange gode arrangementer med hyggelige deltagere og en fremragende mad. Nu bruger jeg Stranden mere og mere, eller rettere kommer jeg til at gøre det, fx som en del af søndags-turen, siger han.*

Selvom Stranden er skabt med fokus på tilgængelighed, er bademulighederne i øjeblikket ikke optimale for alle kørestolsbrugere. En nyere rampe gør det muligt at komme tættere på vandet, men den kan bedst bruges med særlige strandkørestole med store hjul, og ikke uden hjælp fra almindeligt gående. Ændringer i sandaflejringerne ved kysten har gjort forholdene



mere udfordrende, end man havde forudset, da området blev renoveret med en smuk kystsikring for nogle år siden.

Kenneth savner især den gamle lift ved badebroen.

*- Dengang jeg kunne bruge liften selv, badede jeg næsten hver dag om sommeren. Jeg elsker at bade, så jeg håber på bedre forhold i fremtiden,* fortæller han.

DHF arbejder i dag på at etablere en ny badebro med lift, så flere igen kan få adgang til vandet på egen hånd. Projektet kræver både byggetilladelser og fondsstøtte, så det tager tid.

- Jeg har altid været noget af en vandhund, så jeg glæder mig som et lille barn til den nye badebro med lift, så jeg igen kan

komme i vandet uden at skulle være afhængig af hjælp fra flere personer samtidig, siger Bo Bruun, som gennem 8 år flittigt har brugt Stranden som et sted til fornøjelse og afslappende.

Stranden er åben fra april til oktober og bruges også af mange mennesker uden handicap, som støtter op om idéen om et inkluderende fællesskab med plads til alle.

Måske er det netop dét, der gør Stranden til noget helt særligt: Her handler det ikke kun om adgang til vandet, men også om adgang til fællesskab, sommeroplevelser og følelsen af at høre til, og hvis flere medlemmer fra RYK også tager Stranden til sig, så bliver det et fællesskab for mennesker med rygmærsskade også. •

## Faktaboks

Stranden, Strandvejen 142 C, 2920 Charlottenlund

1000 brugere

Handicapparkering

Alle som støtter forbundet kan få adgang

Åbent i sommerhalvåret

Vinterbadeklubben Spring og Gys hører hjemme på Stranden

Læs mere på: [www.danskhandicapforbund.dk/bliv-medlem](http://www.danskhandicapforbund.dk/bliv-medlem)



Af Helle Schmidt

# Nyt samarbejde åbner nye veje til vandet

**E**t nyt samarbejde mellem Danmarks Sportsfiskerforbund og RYK – Rygmarvsskadede i Danmark skal gøre det lettere for mennesker med bevægelseshandicap at komme ud og opleve naturen – med en fiskestang i hånden.

Samarbejdet er forankret i Danmarks Sportsfiskerforbunds handicapudvalg, hvor RYKs formand, Helle Christiansen Schmidt, nu er blevet en del af arbejdet. Målet er klart: at skabe flere tilgængelige og inkluderende fisketure, hvor alle kan være med – uanset funktionsniveau.

## Fiskeri med plads til alle

Lystfiskeri er i sig selv en aktivitet, der inviterer til ro, nærvær og naturoplevelser. Og netop hornfiskesæsonen i foråret giver nogle særligt gode muligheder.

Når hornfisken trækker tæt på kysten i store stimer, er der næsten garanti for aktivitet på linen – også for nybegyndere. Samtidig foregår fiskeriet ofte fra havnemoler, som er blandt de mest tilgængelige steder at fiske.

Her er der typisk fast underlag, god plads og jævne overflader, hvilket gør det muligt at komme frem – også med kørestol eller andre hjælpemidler.

Selve fiskeriet er enkelt: En let stang, et hjul og et simpelt forfang er nok til at

komme i gang. Mange bruger silkesnor, som hornfiskens tænder nemt vikler sig ind i. Teknikken er ligetil – kast ud og træk langsomt ind. Når hugget kommer, er det kontant og giver en intens oplevelse.

## Mere end fiskeri

Men turene handler ikke kun om at fange fisk. De handler i lige så høj grad om fællesskab.

” Det handler ikke kun om fiskeri – det handler om fællesskab. Om at skabe nogle rammer, hvor alle kan være med, føle sig velkomne og få gode oplevelser sammen i naturen. Det er mindst lige så vigtigt som det, der kommer på kroen.

Helle Schmidt

At være sammen om en aktivitet, hvor der er plads til både nybegyndere og erfarne, og hvor man kan dele oplevelser, grine og hygge – uden at det kræver særlige forudsætninger.

Her er der tid til snak, til pauser og til bare at være til stede – også uden at fiske.

Det er netop den uformelle stemning og det sociale samvær, der gør turene til noget særligt, og hvor alle kan være med på deres egne præmisser.

## Natur, fællesskab og nye muligheder

Den friske luft, lyden af bølgerne og følelsen af natur kan være med til at skabe ro og velvære. For mange kan det give ny energi og overskud i hverdagen.

Med det nye samarbejde bliver det lettere at få adgang til den slags oplevelser – i trygge rammer og sammen med andre.

Allerede nu er de første arrangementer afviklet, blandt andet en hornfisketur ved Vordingborg Havn og deltagelse i Hornfiskefestivalen i Kalundborg.

## Et skridt mod mere inkluderende friluftsliv

Samarbejdet er et vigtigt skridt i retning af et mere inkluderende friluftsliv, hvor barrierer nedbrydes, og flere får mulighed for at deltage. Med de rette faciliteter, en smule planlægning og eventuelt hjælp fra andre kan det blive en tryk og rigtig god oplevelse. Samtidig åbner samarbejdet for endnu flere muligheder for gode naturoplevelser og understreger, at lystfiskeri er noget, alle kan være en del af. •

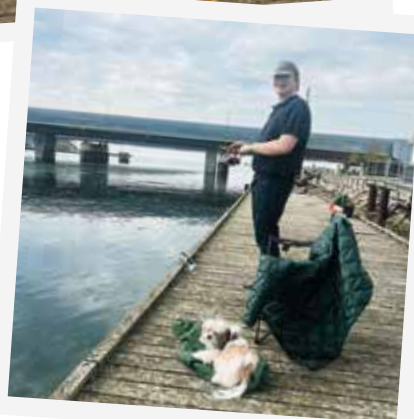


Af Helle Schmidt

# Fiskeri, fællesskab og kage i Vordingborg



Fotos: Helle Schmidt og Alberte Grønsted.



**R**YK og Danmarks Sportsfiskerforbund skabte rammerne for en skøn dag i Vordingborg med fiskeri, fællesskab og masser af hygge.

Solen skinnede, og madkurvene var fyldte, mens snørerne blev kastet ud, og stemningen var høj. Der blev delt gode historier, grinet langs vandet og nydt en dag i godt selskab. Det sociale fyldte mindst lige så meget som fiskeriet – præcis som det skal være, når man er sammen om en god oplevelse i naturen.

Og selvfølgelig var der også sørget for det vigtige: kaffe og hjemmebag, som gav ekstra energi og gjorde pauserne lige så

hyggelige som selve fiskeriet. Fisken lod dog vente lidt på sig – men det tog ikke humøret fra deltagerne.

Dagen viste tydeligt, hvor meget værdi der ligger i at være sammen ude i naturen, hvor både fællesskab, nærvær og gode grin er i centrum.

Tak til alle, der deltog – både dem der fangede fisk, og dem der primært fangede kage!

På RYK.dk kan du finde en oversigt over de fisketure, vi har planlagt. Tilmelding sker via den enkelte begivenhed.

Er du blevet nysgerrig, og har du lyst, så tag med næste gang – og tag gerne familie eller en god ven med. •



Fotos: Jette Poulsen.



# Biler, ost og hyggeligt samvær hos Auto Mobil



Af Helle Schmidt

Der var både fagligt indhold, flotte biler og hyggeligt samvær på programmet, da RYK besøgte Auto Mobil ApS til en stemningsfuld eftermiddag og aften.

Auto Mobil, som arbejder med køb, salg og udljning af handicapbiler og minibuser, lagde endnu engang rammer til arrangementet og bød sammen med RYKs formand deltagerne velkommen i deres lokaler på Lunikvej i Greve.

Aftenen bød blandt andet på et spændende oplæg fra Jeppe Kerckhoff, som engageret fortalte om den aktuelle politiske situation på handicapområdet - med særligt fokus på bilbevillinger og de udfordringer mange oplever i mødet med kommunerne. Der bringes en særskilt artikel om oplægget på side 26.

Oplægget gav anledning til både spørgsmål, debat og refleksion blandt deltagerne, som kunne nikke genkendende til flere af de udfordringer, der blev beskrevet.

Derudover var der god mulighed for at kigge nærmere på de mange biler og høre mere om forskellige løsninger inden for handicapbiler og indretning. Personalet hos Auto Mobil ApS stod hele aftenen klar

*Stor interesse, gode spørgsmål og hyggeligt samvær prægede RYKs arrangement, hvor deltagerne fik ny viden og mulighed for at dele erfaringer om blandt andet bilbevillinger.*



Dansk Handicap Forbunds landsformand Susanne Olsen, Michael Noer fra Auto Mobil og RYKs formand Helle Schmidt mødtes til en inspirerende dag ved RYKs arrangement hos Auto Mobil.

” Auto Mobil ApS er en trofast sponsor for RYK, og deres støtte er med til at gøre arrangementer som dette mulige. Den opbakning har stor betydning for RYKs muligheder for at skabe både faglige og sociale aktiviteter for medlemmerne.



Arla Unika stod for en lækker oste- og ølsmagning, hvor deltagerne blev guidet gennem en række spændende smagskombinationer. Arrangementet var en stor succes og blev nydt af både oste- og øl entusiaster.

til at svare på spørgsmål og fortælle om de forskellige muligheder og løsninger.

”Vi vil gerne skabe nogle hyggelige rammer, hvor RYKs medlemmer kan komme forbi, få inspiration, stille spørgsmål og dele erfaringer med hinanden om handi-capbiler,” fortalte Auto Mobil ApS.

Efter det faglige program blev tempoet sat lidt ned, da aftenen fortsatte med en lækker ostesmagning fra Arla Unika. Her blev deltagerne præsenteret for et udvalg af særlige oste og øl, og Arla gav samtidig en inspirerende introduktion til både smagssammensætninger, oste og øl. Smagsoplevelserne og den uformelle stemning skabte gode rammer for samtaler

rundt om bordene, hvor medlemmerne delte erfaringer, gode råd og historier fra hverdagen. Netop den erfaringsudveksling kan noget ganske særligt og er en vigtig del af fællesskabet i RYK.

Arrangementet blev derfor endnu et eksempel på, hvor meget fællesskab, videndeling og gode oplevelser betyder i RYK-regi – og deltagerne kunne tage hjem med både ny viden, gode samtaler og smagsoplevelser i bagagen.

Som afslutning på aftenen blev RYK opfordret til at etablere en workshop med fokus på ansøgning om bilstøtte og erfaringsudveksling mellem medlemmer. Interessen var stor, og RYK samt Auto Mobil

vil i den nærmeste fremtid se nærmere på mulighederne for at føre idéen ud i livet.

Auto Mobil ApS er en trofast sponsor for RYK, og deres støtte er med til at gøre arrangementer som dette mulige. Den opbakning har stor betydning for RYKs muligheder for at skabe både faglige og sociale aktiviteter for medlemmerne.

Der skal lyde en stor tak til Auto Mobil for værtskabet og den fortsatte støtte til RYK. •

Du kan besøge  
Auto Mobils hjemmeside  
via QR-koden





# RYK satte fokus på kampen for kompenserende ydelser

Af Helle Schmidt

Der var både alvor, frustration og handlekraft i rummet, da RYK satte fokus på de udfordringer, mange mennesker med handicap møder, når de søger om kompenserende ydelser. RYK havde inviteret sekretariatschef Jeppe Kerckhoffs fra Dansk Handicap Forbund, som gav deltagerne et nøgternt indblik i et område præget af økonomisk pres, forskellig kommunal praksis og høje fejlprocenter – men også konkrete råd til, hvordan man som ansøger kan stå stærkere.

Budskabet var klart: Det er blevet vanskeligere at få bevilget hjælp, men det er ikke håbløst. Der er noget, man selv kan gøre for at øge chancen for en korrekt afgørelse.

”Jeppe Kerckhoffs understregede, at sundhedsfaglige oplysninger naturligvis er vigtige, men at de kun udgør en del af grundlaget. Kommunen skal lave en helhedsvurdering, og her er borgerens egne oplysninger helt afgørende.

## 98 kommuner - 98 virkeligheder

Jeppe Kerckhoffs indledte med at tegne et billede af den virkelighed, mange ansøgere står i. Handicapområdet er under økonomisk pres, og det mærkes i sagsbehandlingen. Samtidig er Danmark organiseret sådan, at det er de 98 kommuner, der har

ansvaret for at behandle sagerne og træffe afgørelser.

I praksis betyder det store forskelle fra kommune til kommune. Det, der kan lade sig gøre ét sted, kan være vanskeligt et andet sted. Flere kender fænomenet som et "postnummerlotteri", hvor borgerens muligheder afhænger af bopælskommune, lokale serviceniveauer og lokale standarder.

Jeppe Kerckhoffs understregede, at sundhedsfaglige oplysninger naturligvis er vigtige, men at de kun udgør en del af grundlaget. Kommunen skal lave en helhedsvurdering, og her er borgerens egne oplysninger helt afgørende.

## De skjulte oplysninger kan være afgørende

Et centralt tema i oplægget var sagsoplysning. Mange fejl opstår, fordi sagen ikke er

tilstrækkeligt oplyst. Ifølge Kerckhoffs viser Ankestyrelsens undersøgelser, at manglende oplysninger er en af de hyppigste årsager til fejl i kommunale afgørelser. På bilstøtteområdet pegede han på, at en stor del af fejlene handler om netop manglende sagsoplysning.

Det kan være oplysninger, som kun borgeren selv har: Hvordan funktionsnedsættelsen påvirker hverdagen. Hvad der sker på gode og dårlige dage. Hvordan smerter, udtrætning, forflytninger, hygiejne, inkontinens eller behov for fleksibilitet spiller ind. Hvordan transportbehovet faktisk ser ud i løbet af en dag, en uge, en måned og et år.

"I er eksperter i jeres eget liv," lød det tilbagevendende budskab.

Pointen var ikke, at ansvaret for korrekt sagsbehandling skal flyttes fra kommunen til borgeren. Kommunen har stadig ansvaret for at oplyse sagen. Men i en virkelighed, hvor sager ofte ikke bliver

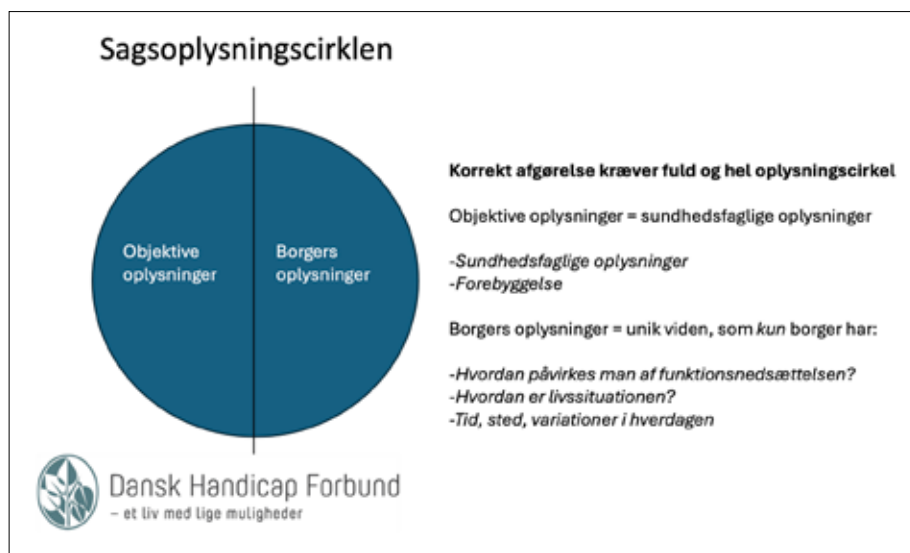






Foto: privat

Sekretariatschef Jeppe Kerckhoffs, Dansk Handicap Forbund.

undersøgt grundigt nok, kan borgerens egne beskrivelser blive afgørende for udfaldet.

### Kompensationsprincippet skal frem i lyset

Kerckhoffs vendte flere gange tilbage til de grundlæggende handicappolitiske principper: ligestilling og kompensation. Kompensation handler ikke om at få noget ekstra, men om at blive stillet så lige

som muligt med andre i samme alder og livssituation.

Det betyder, at vurderingen altid skal være individuel. To mennesker med samme diagnose eller samme type funktionsnedsættelse kan have vidt forskellige behov, fordi deres liv, familieforhold, arbejde, uddannelse, bolig, fritidsliv og helbred påvirkes forskelligt.

Derfor advarede han mod, at lokale standarder og faste serviceniveauer

” Særligt de såkaldte trivselsbiler er blevet vanskeligere at få bevilget. Men også biler til arbejde og uddannelse bliver i stigende grad udfordret.

kommer til at skygge for den individuelle vurdering. Som ansøger kan det være vigtigt selv at minde kommunen om kompensationsprincippet og forklare, hvad der konkret skal til for at kunne leve, arbejde, studere, være forælder eller deltage i samfundslivet på lige fod med andre.

### Bil støtte som eksempel på en skærpet praksis

Oplægget tog især udgangspunkt i bilstøtte, fordi området tydeligt viser udviklingen. Jeppe Kerckhoffs fortalte, at antallet af bevillinger til bilstøtte er faldet markant siden kommunalreformen. Ifølge de tal, han henviste til, blev der før kommunalreformen bevilget tæt på 3.000 biler årligt. I 2024 var tallet lidt over 1.000.

Det er ikke udtryk for en grundlæggende lovændring, påpegede han. Der er snarere tale om en praksisændring, hvor kommunerne over tid er blevet mere restriktive.

Særligt de såkaldte trivselsbiler er blevet vanskeligere at få bevilget. Men også biler til arbejde og uddannelse bliver i stigende grad udfordret. Kerckhoffs nævnte eksempler, hvor kommuner har stillet spørgsmålstejn ved borgeres kørselsbehov, selv om bilen var nødvendig for at kunne passe arbejde eller drive virksomhed.

Det skaber en politisk udfordring, mente han: På den ene side ønsker samfundet, at flere mennesker med handicap kommer i arbejde. På den anden side bliver adgangen til nødvendige kompenserende ordninger vanskeligere.

### Sådan kan man styrke sin ansøgning

Den mest praktiske del af oplægget handlede om, hvordan man kan forberede sig. ►

” Det er ikke nok at oplyse, hvor mange kilometer man kører om året. Kilometer siger noget om omfang – men ikke nødvendigvis om behov, fleksibilitet eller manglende alternativer.

Et af rådene var at beskrive sin hverdag systematisk. Ikke kun i overordnede vendinger, men konkret og detaljeret. Hvornår skal man ud ad døren? Hvor skal man hen? Hvor ofte? På hvilke tidspunkter? Kan behovet planlægges, eller opstår det akut? Kan handicapkørsel, offentlig transport eller andre ordninger reelt dække behovet?

Det er ikke nok at oplyse, hvor mange kilometer man kører om året. Kilometer siger noget om omfang – men ikke nødvendigvis om behov, fleksibilitet eller manglende alternativer. Derfor kan det være en god idé at føre kørselsdagbog i en periode eller bruge en app til at registrere ture. Flere deltagere fortalte, at de havde haft gavn af netop dette.

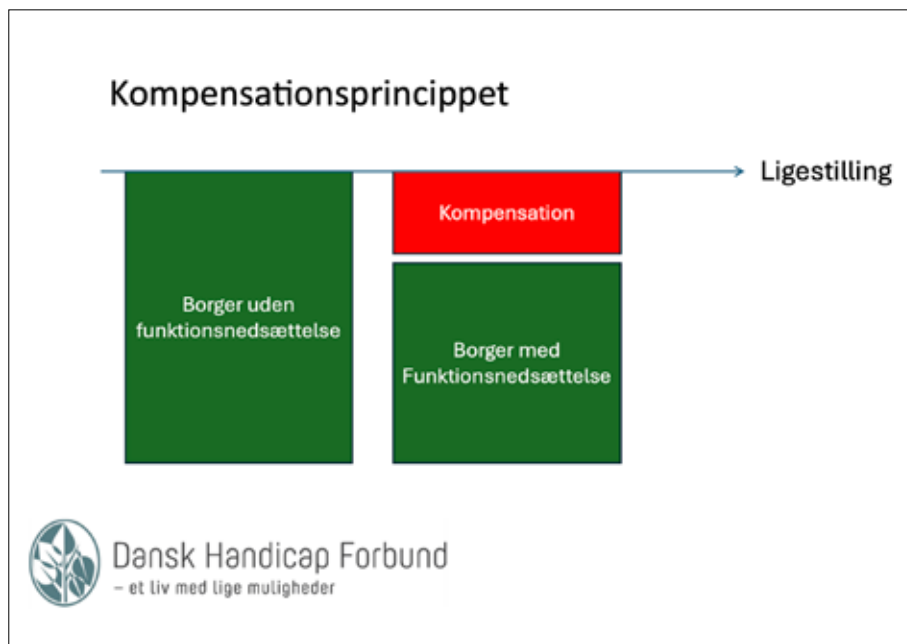
Et andet råd var at forklare, hvorfor andre løsninger ikke er tilstrækkelige. Hvis handicapkørsel ikke kan bruges på grund af manglende fleksibilitet, punktlighed, geografisk dækning, behov for privathed, hygiejne eller særlige helbredsmaessige forhold, skal det beskrives tydeligt.

Jo mere konkret ansøgningen er, desto sværere bliver det at overse væsentlige forhold.

” Tanken er at skabe et forum, hvor medlemmer kan sparre med hinanden om blandt andet, hvordan man beskriver sit kørselsbehov, dokumenterer sin hverdag og argumenterer for, hvorfor andre transportmuligheder ikke dækker behovet.

#### Deltagerne delte erfaringer

Efter oplægget bød deltagerne ind med egne erfaringer. En fortalte om at have lavet en kørselsdagbog over flere måneder, hvilket gjorde det muligt at dokumentere et konkret



og omfattende behov. En anden havde skrevet faste aftaler ind uge for uge med tidspunkter, destinationer og forklaringer på, hvorfor flextrafik ikke kunne dække behovet.

Erfaringerne viste, at det kan være et stort arbejde at samle dokumentation – men også at det kan gøre en forskel.

Samtidig blev der sat ord på en frustration, som mange genkendte: At kompensation ikke kun handler om arbejde og uddannelse, men også om muligheden for at have et liv med familie, sociale relationer, fritidsaktiviteter og spontanitet. Netop den del kan være svær at få anerkendt, hvis kommunen anlægger en snæver vurdering af, hvad der er nødvendigt.

#### Fra aftalt til handlemuligheder

Arrangementet efterlod ikke deltagerne med indtryk af, at systemet er let at navigere i. Tværtimod. Der er store udfordringer, og mange oplever at skulle kæmpe hårdt for ydelser, der er nødvendige for at leve et almindeligt liv.

Men oplægget gav også konkrete redskaber. Først og fremmest: Vær grundig. Vær konkret. Beskriv hverdagen. Få alle

relevante oplysninger frem. Brug kompensationsprincippet aktivt. Og søg rådgivning, hvis sagen går i hårdknude.

For som Jeppe Kerckhoffs understregede, er der stadig afgørelser, der kan ændres, når sagen bliver bedre belyst og argumentationen bliver skarpere.

Det er måske ikke den verden, vi burde have. Men det er den virkelighed, mange står i. Og i den virkelighed kan viden, forbedrelse og fællesskab være afgørende.

#### Workshop om bilstøtte på vej

På baggrund af den store interesse arbejder RYK nu videre med planer om en workshop om bilstøtte.

Tanken er at skabe et forum, hvor medlemmer kan sparre med hinanden om blandt andet, hvordan man beskriver sit kørselsbehov, dokumenterer sin hverdag og argumenterer for, hvorfor andre transportmuligheder ikke dækker behovet.

Workshoppen skal gøre oplæggets råd mere konkrete og samtidig give deltagerne mulighed for at dele erfaringer og hente inspiration hos andre, inden de står midt i en ansøgnings- eller klagesag. •



# Mulighed for en reserveret handicapparkeringsplads

**F**or mange mennesker med bevægelseshandicap kan det være en daglig udfordring at finde en ledig handicapparkeringsplads – især i de større byer. Selv når der findes handicapparkering, er pladserne ofte optaget eller bliver desværre brugt af personer uden gyldig tilladelse.

Det er derfor værd at vide, at det i nogle tilfælde er muligt at få etableret en reserveret handicapparkeringsplads med skiltning og registreringsnummer.

Hvis pladsen skal etableres på offentlig vej, skal du som udgangspunkt kontakte kommunen, som vurderer behovet og mulighederne – ofte i samarbejde med politiet. Kommunen vil som regel bede om dokumentation for behovet.

Ønskes pladsen etableret på privat område, for eksempel ved en boligforening, arbejdsplads eller uddannelsesinstitution, skal du henvende dig til ejeren eller den ansvarlige for parkeringsarealet.

En reserveret handicapparkeringsplads er ikke en generel rettighed, men beror på en konkret vurdering. I mange tilfælde skal man selv betale for skiltet med registreringsnummer.

En reserveret handicapparkeringsplads kan gøre en stor forskel i hverdagen. Den kan skabe større tryghed og gøre det lettere at komme til og fra bolig, arbejde eller uddannelse. Derfor kan det være værd at undersøge mulighederne, hvis du oplever udfordringer med parkering. •

## Parkering som adgangsbillet til et aktivt liv

Af Stig Langvad, medlem af RYK

**F**or mennesker med rygmarvsskade er handicapparkering ikke et spørgsmål om bekvemmelighed. Den er ofte en forudsætning for at kunne deltage i arbejde, uddannelse, fritidsliv og sociale aktiviteter. Men hvis man ikke ved, hvor pladserne findes, kan konsekvensen være, at man bliver hjemme.

En ny hjemmeside gør det lettere at finde handicapparkeringspladser – og alle med kendskab til handicapparkering opfordres til at hjælpe med at registrere dem.

For de fleste er det en selvfølge at sætte sig ind i bilen og køre afsted. Så enkelt er det ikke, hvis man har en rygmarvsskade. Planlægningen begynder ofte med spørgsmålet: *Hvor kan jeg parkere, når jeg kommer frem?*

Det spørgsmål vil tre frivillige fra Dansk Handicap Forbund gøre lettere at besvare. Med hjemmesiden **handicapparkering.info** har Per Rasmussen, Hanna Hansen og Sandra Santana skabt et digitalt kort over handicapparkeringspladser i hele Danmark. Allerede nu rummer kortet over 8.500 registrerede pladser – og antallet vokser stadig.

Initiativet udspringer af en helt konkret frustration. Som Per Rasmussen fortæller: *"Man kan have styr på parkeringen i sit lokalområde. Men så snart man bevæger sig til en anden del af landet, er man på bar bund. Når man ikke ved, om man kan parkere tæt på sin destination, kan det betyde, at man helt opgiver turen."*

Kortet fungerer både på computer,

tablet og mobil og er udviklet med fokus på enkelhed. Du kan søge på en adresse, en by eller et postnummer og hurtigt få overblik over handicapparkeringspladserne – enten ved at skrive eller bruge stemmesøgning.

Løsningen er digital, men den er drevet af mennesker. Kortet er kun så godt som de oplysninger, der ligger bag, og her er udfordringen tydelig. Mange kommuner har ikke et fuldstændigt overblik over handicapparkeringspladserne. Nogle steder er digitaliseringen godt i gang – andre steder halter det.

Derfor er projektet afhængigt af frivillige.

*"Vi håber, at flere kan se relevansen og vil bidrage," siger Sandra Santana. "Jo flere der hjælper, desto mere præcist og brugbart bliver kortet."*

Som bruger ligger du inde med vigtig viden om dit lokalområde. Du ved, hvor pladserne findes. Ved at registrere nye pladser eller rette fejl er du med til at gøre hverdagen lettere for andre.

Hanna Hansen peger på, at det i bund og grund handler om deltagelse:

*"Det bør ikke være en uoverkommelig opgave at finde handicapparkering i Danmark, hvis man gerne vil være en aktiv del af samfundet."*

### Det handler om frihed

Det handler i sidste ende om frihed. Om muligheden for at tage på arbejde, besøge familie og venner, gå til koncert eller blot

## Faktaboks

### Sådan finder du en handicapparkeringsplads

- Gå ind på [www.handicapparkering.info](http://www.handicapparkering.info)
- Accepter ansvarsfraskrivelsen.
- Søg på en adresse, en by eller et postnummer.
- Brug filteret (tragt-ikonet) for at se flere oplysninger, f.eks. handicapparkeringspladser.

### Hjælp med at gøre kortet endnu bedre

- Klik på megafon-ikonet nederst til højre.
- Markér placeringen på kortet.
- Indsend oplysninger om nye handicapparkeringspladser eller fejl i de eksisterende registreringer.

klare hverdagens gøremål uden unødige barrierer. Derfor er handicapparkering ikke bare parkering – den er en adgangsbillet til et aktivt liv.

Du kan også gøre en forskel. Tjek, om pladserne i dit lokalområde er registreret korrekt, og indberet manglende eller forkerte oplysninger. Du kan registrere flere pladser på én gang. •



Af Helle Schmidt

# Misbrug af handicapskilt kan føre til fængselsstraf

**M**ange vil nok blive overraskede over, at misbrug af et handicapskilt kan føre til fængselsstraf.

For mange opfattes det måske som en mindre forseelse eller noget, der "bare" udløser en parkeringsbøde. Men en ny dom viser, at misbrug af handicapskilte bliver taget alvorligt af både politi og domstole.

En 31-årig mand er ved Retten i Glostrup blevet idømt 10 dages betinget fængsel og 30 timers samfundstjeneste for ulovligt at have anvendt et handicapskilt og parkeret

på en handicapparkeringsplads, som han ikke var berettiget til at benytte. Dommen blev afsagt den 3. juni 2026 og er anket.

Handicapparkeringspladser er ikke et privilegium – de er en nødvendighed for mennesker med handicap. Når pladserne optages af personer uden ret til at benytte dem, kan det have store konsekvenser for dem, der er afhængige af at kunne parkere tæt på deres destination.

Hos RYK hilser vi det velkommen, at misbrug af handicapskilte bliver taget

alvorligt. Handicapparkeringspladser er etableret for at sikre mennesker med handicap lige adgang til hverdagslivet – ikke som en ekstra service, men som en nødvendig forudsætning for mobilitet og deltagelse i samfundet. Respekt for handicap-parkering er derfor også respekt for mennesker. •

Kilde: *politi.dk*



# Når bilen er din livline

– skal det altid være et autoriseret værksted?

Du behøver ikke altid vælge et autoriseret værksted for at bevare garantien. Det kan være værd at undersøge alternativerne – især når bilen er afgørende for din hverdag.

Af Helle Schmidt

**F**or mennesker med rygmarvsskade er bilen ikke bare et transportmiddel – den er en livline. Når omkring 80 procent er afhængige af kørestol i hverdagen, er bilen en forudsætning for at kunne passe arbejde eller uddannelse, handle ind, besøge familie og venner og deltage i sociale aktiviteter. Når bilen holder stille, gør hverdagen det ofte også.

Derfor skal bilen fungere – hver eneste dag. Den skal starte. Bremserne skal virke. Alt skal være i orden.

## Tryghed har en pris

Netop derfor vælger mange trygheden ved et autoriseret værksted. Her forventer man høj kvalitet, korrekt service og en sikker håndtering af bilen. Og autoriserede værksteder leverer ofte et højt fagligt niveau.

Men spørgsmålet er, om prisen altid står mål med det, man får – eller om der findes alternativer, som både er sikre og billigere.

Som kørestolsbruger er det sjældent muligt selv at udføre reparationer. Man er afhængig af sit værksted – både når det gælder vurderingen af, hvad bilen fejler, og hvad det vil koste at få den repareret.

**“For mennesker med rygmarvsskade er bilen ikke en luksus – den er en forudsætning for et aktivt liv.”**

## Originale reservedele er ikke altid eneste løsning

Ser man nærmere på reservedele, kan

prisforskellene være betydelige. Originale reservedele er ikke nødvendigvis den eneste løsning. Mange uafhængige producenter leverer reservedele af original eller tilsvarende kvalitet, og i nogle tilfælde produceres delene endda af de samme underleverandører. Forskellen kan derfor ligge mere i mærkning og pris end i den praktiske funktion.

## Garantien gælder stadig

En af de største bekymringer ved at vælge et uafhængigt værksted er garantien. Mange tror, at fabriksgarantien bortfalder, hvis bilen ikke serviceres på et autoriseret værksted. Det er imidlertid en udbredt misforståelse.

EU's regler betyder, at du som udgangspunkt frit kan vælge et uafhængigt værksted uden at miste fabriksgarantien, så længe producentens servicekrav bliver fulgt.

Det indebærer blandt andet, at:

- service udføres efter fabrikantens forskrifter,
- reservedele er af original eller tilsvarende kvalitet,
- servicebogen udfyldes korrekt, og
- du får en specificeret faktura.

For mange mennesker med rygmarvsskade kan dette valg gøre en reel økonomisk forskel – uden at gå på kompromis med sikkerheden.

## Et oplyst valg

Pointen er ikke, at autoriserede værksteder er et dårligt valg. Tværtimod kan de i mange tilfælde være den helt rigtige løsning. Men det er værd at kende sine muligheder og træffe et oplyst valg.

Ingen ønsker at spare på sikkerheden. Men der kan være god grund til at undersøge, om den højeste pris også giver den største værdi. Især hvis bilen har nogle år på bagen, og fabriksgarantien er udløbet. Et ekstra tilbud fra et uafhængigt værksted kan i nogle tilfælde spare dig mange tusinde kroner.

For mennesker med rygmarvsskade handler det ikke kun om økonomi. Det handler om frihed, mobilitet og muligheden for at leve et aktivt liv. Derfor kan det godt betale sig at undersøge, om der findes en løsning, der både er sikker – og mere økonomisk.

## Vidste du, at ...

- Du kan som udgangspunkt frit vælge et uafhængigt værksted uden at miste fabriksgarantien.
- Fabriksgarantien bevares, når service udføres efter fabrikantens forskrifter.
- Reservedele behøver ikke være originale, men skal være af original eller tilsvarende kvalitet.
- Husk altid at få en specificeret faktura og sørg for, at servicebogen bliver udfyldt korrekt. •



# Læserbrev fra mangeårigt RYK-medlem Anders Beha

## Man får tændt et håb... (og lidt ømme balder)

Søndag eftermiddag pegede min bil mod Viborg. Ikke fordi jeg havde fået en pludselig trang til midtjysk sightseeing, men fordi jeg skulle på et kort - men ambitiøst - ophold hos Helena Rosenberg og Rehabmobility. Forventningerne? Lad os bare sige: forsigtig optimisme med et strejf af "kan man lære en gammel hund nye tricks?"

## Min historie - kort version (ish)

Tilbage i forsommeren 1997 besluttede min rygmarv sammen med en malformation at starte deres egen konfliktzone. Resultatet? En inkomplet skade og en 22-årig udgave af mig, der absolut ikke havde bestilt den slags benspænd midt i et ellers velfungerende liv.

Siden da har jeg været på fornavn med kørestol, rollator og håndcykel - lidt som en slags mobilitetstriation, bare uden store ambitioner om at gennemføre sådan et.



## Ankomst: smil, energi og en lejlighed med alt

Vel ankommet til Viborg bliver jeg mødt af Helena - en energibombe forklædt som menneske. Hun har den slags energi, der får én til at tænke: "Okay... jeg bliver nødt til at tage mig sammen."

Lejligheden? Den havde ALT. Seriøst. Ikke at den kan trylle kaffe frem, eller at køkkenudstyret er Michelin-niveau. Men alt er indrettet, så man kan klare sig - uanset hvilke udfordringer man har.

Det er lidt som et hjælpemiddelkatalog, bare uden risiko for selv at skulle tage stilling eller ansøge med diverse afslag og en runde i Ankestyrelsen.

## Klinikken: kaffe og kærlighed (og lidt smerte)

Klinikken ligger lige overfor - praktisk nok til, at man ikke kan bruge "jeg kunne ikke finde derover" som undskyldning. Atmosfæren er varm, imødekommende og med kaffe serveret med et jysk smil.

Så starter det: tests, papirarbejde og en realitetscheck på mit niveau. Hvor mange gentagelser? Hvor hurtigt? Hvor længe?

(Spoiler: Jeg var ringere end forventet.)

## Mandag: når kroppen får en opsang

Dagen går med øvelser, justeringer og en gennemgang af hele kroppen - ikke bare de klassiske "stræk lige her og håb på det bedste"-øvelser.

Og så... 2 timers Lymphatouch. Fokus på balder, lår, fod og tæer.

Ja, det lyder hyggeligt. Det er det ikke.

Men bagefter? Jeg kunne stå fladt på begge fødder. BEGGE.

Det var et øjeblik, hvor man tænker:

"Okay... måske sker der faktisk noget her."

## Madklubben: når genoptræning møder MasterChef

Som om dagen ikke var vild nok, så slutter den med madklub. En kok guider os gennem madlavning, der både smager godt og kan laves med forskellige fysiske udfordringer.

Jeg vil ikke sige, jeg blev gourmet... men jeg er ikke helt ringe, og maden smagte fantastisk. Det var en rigtig god oplevelse for alle.

## Resten af ugen: et behandlingsfyrværkeri

Ugen udvikler sig til en buffet af behandlingsformer:

- Kraniosakralterapi
- Bowenterapi
- Yoga og åndedræt
- Manuel udspænding (aka "vi finder muskler, du ikke vidste eksisterede")
- El-stimulation
- Balanceøvelser
- Kardio på NuStep
- Siddestillingsanalyse (spoiler: jeg sad forkert)

Det hele med fokus på én ting: at få kroppen til at samarbejde i stedet for at lave interne strejker.

## Resultater: når kroppen overrasker

Så... virker det?

Kort svar: ja.

- Mandag: 9 gentagelser, hvor man fra sidende skal rejse sig fra stol på tid (med hænder, og jeg stoppede før tid)
- Fredag: 12 gentagelser uden hænder... og så lige 12 mere, fordi jeg kunne

Ja, du læste rigtigt. Jeg lavede frivilligt ekstra.

Jeg ved heller ikke helt, hvem jeg var på det tidspunkt.

Derudover:

- Jeg kunne bøje venstre knæ under gang
- Min gang blev både hurtigere og pænere
- Jeg fik bedre kontakt til balde og ben (en sætning jeg aldrig troede, jeg skulle sige højt)

## Konklusion: mere end bare træning

Turen hjem til Sjælland var med én klar tanke:

"Det her skal flere prøve."

Det er ikke bare træning. Det er en helhedsoplevelse, hvor man bliver set som menneske - ikke bare en diagnose.

Og ja... man får tændt et håb. Og lidt ømme balder.

Men mest håb.







# Sol, fællesskab og kampgejst:

## Team RYK satte stærkt aftryk ved Wings for Life World Run 2026

Af Helle Schmidt

**S**temningen var helt i top, da hundredvis af deltagere søndag den 10. maj samledes i Odense til Wings for Life World Run 2026. For første gang nogensinde dannede byen ramme om det globale velgørenhedsløb, hvor mennesker over hele verden løber for samme sag: at støtte forskning i rygmavsskader.

Præcis klokken 13 gik starten fra Flakhaven midt i Odense, samtidig med at

mere end en kvart million mennesker verden over satte sig i bevægelse. Under en næsten skyfri himmel og i ægte sommerstemning blev Odenses gader fyldt med energi, smil, tilråb fra publikum og masser af viljestyrke og gejst fra deltagerne.

Lige inden starten deltog RYKs formand i åbningen af arrangementet og rettede en stor tak til alle de mange deltagere, frivillige og støtter, som var mødt op for at bakke

op om Wings for Life World Run og den vigtige forskning i rygmavsskader.

Wings for Life World Run er på mange måder RYKs løb. Hvis ikke vi som organisation bakker op om indsamling til forskning i rygmavsskader – hvem skal så? Derfor var det også helt naturligt, at Team RYK var stærkt repræsenteret på dagen og med til at skabe synlighed omkring både livet med rygmavsskade og behovet for mere forskning.

Foto: Jesper Grønnemark // Red Bull Media House

*Vinderne af Wings for Life World Run 2026 i fejres efter en imponerende indsats i verdens største velgørenhedsløb til fordel for forskning i rygmavsskader.*





Glade deltagere klar på torvet i Odense.

En helt særlig ting ved Wings for Life World Run er, at hele startgebyret går ubeskåret til forskning i rygmærskader gennem fonden Wings for Life. Red Bull fungerer som facilitator for arrangementet og dækker alle udgifter forbundet med løbet. Det betyder, at deltagernes bidrag går direkte til forskningen og arbejdet med at finde behandlinger og løsninger for mennesker med rygmærskader.

**” Tak for et godt arrangement. Jeg deltog for første gang og skal helt sikkert med igen næste år.**

*Rikke Louise Randa-Boldt*

På verdensplan blev der i år indsamlet imponerende 9,2 millioner euro til forskning.

Wings for Life World Run er noget helt særligt, fordi alle kan deltage. Her kan man løbe, gå eller køre i sit eget tempo – indtil den virtuelle Catcher Car indhenter deltagerne. Det skabte en fantastisk atmosfære med plads til både eliteatleter, motionister, familier og kørestolsbrugere.

Smilene var store og stemningen høj. Nogle tog en pause undervejs, andre gav den alt, hvad de havde fra start til slut – men fællesskabet kunne mærkes hele vejen rundt på ruten.

RYK deltog selvfølgelig med Team RYK, som satte et flot og synligt præg på dagen. Takket være sponsorater fra Red Bull kunne RYK tilbyde liftbusser fra både Hvidovre

og Brabrand ved Aarhus, så medlemmerne havde mulighed for at deltage i arrangementet i Odense. Selvom bussen fra Aarhus desværre måtte aflyses på grund af for få tilmeldinger, drog en glad og forventningsfuld gruppe deltagere afsted fra Hvidovre tidligt om morgenen.

Selve busturen blev også en del af oplevelsen. Undervejs blev der hygget med rundstykker og kaffe, og stemningen var præget af grin, fællesskab og gode samtaler. Turen fik endda et ekstra festligt indslag, da RYKs hjælper på turen, William, fyldte 19 år og blev fejret på behørig vis i bussen med gaver og fødselsdagshygge.

Ude på ruten blev der kæmpet med imponerende vilje og energi. Blandt de mange deltagere var også kendte profiler som Casper Steinfath, Mike Jensen, Camilla Pedersen og hele Odense Håndbold Klub stillede til start.

Camilla Pedersen forsøgte at sætte verdensrekord med 100 km, men måtte stoppe efter 65 km, da hendes rute ikke var optimal i forhold til underlag, men nåede at løbe 65 km.

Dagens vindere i Odense i kørestol blev Casper Andreassen med 18,31 kilometer, Carina Søgaard hos kvinderne med 34,7 kilometer og Frederik Rosenbæk hos mændene med imponerende 49,91

**” Tak for en fantastisk dag og et fedt løb med RYK. Vi skal klart være mange flere til næste år. Det er en fed dag.**

*Birgitte Jørgensen*



Fødselsdagsbarnet William serverede kaffe og rundstykker i bussen.

kilometer – en præstation, der næsten rakte til en plads blandt verdens 100 bedste.

Stort tillykke til Casper Andreassen der på fineste vis præsenterede RYK.

Men vigtigst af alt handlede dagen om noget større end tider og placeringer. Hver eneste kilometer blev til et bidrag til forskning i rygmærskader og til håbet om en fremtid med bedre behandlingsmuligheder.

Efter en dag fyldt med indtryk og kilometer i hjulene i Odense kunne deltagerne fra Team RYK nyde kaffe og fødselsdagsskager sammen, inden turen gik hjemad igen.

For Team RYK blev dagen et stærkt symbol på fællesskab, livsglæde og engagement i en sag, som betyder rigtig meget for mange mennesker med rygmærskade og deres familier – både dem, der lever med skaden i dag, og dem, der følger i fremtiden. En dag fyldt med smil, sammenhold og masser af inspiration – og uden tvivl en oplevelse, som mange allerede glæder sig til at gentage næste år.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen den 9. maj 2027, hvor turen igen går til Odense. •





# RYK indkalder til ordinær generalforsamling

**DATO:** Lørdag den 26. september 2026

**STED:** Handicaporganisationernes Hus, Blekinge Boulevard 2, Taastrup

## Generalforsamling - brug din stemme

Som medlem af RYK er generalforsamlingen din mulighed for at få indflydelse på f.eks., hvad der skal ske det kommende år.

Det er også på denne dag, du kan gøre din stemme gældende, når RYK's regnskab skal godkendes, og når medlemmer til bestyrelsen vælges.

Bestyrelsen opfordrer alle med interesse til at møde op - og gerne stille op til de ledige poster. Hvis du ikke har mulighed for at være til stede, kan du stemme ved fuldmagt. Man har kun en fuldmagt pr. medlem jf. vedtægterne..

## Foreløbigt program

- Kl. 11.00 - 12.15: Ankomst - besøg på RYKs Inspirationsforum - let frokost for tilmeldte via ryk.dk
- Kl. 12.15 - 12.30: Velkomst ved RYK
- Kl. 12.30 - 14.30: Alle udstillere får mulighed for en kort præsentation på op til 3 minutter, hvorefter vores udstillere kan besøges
- Kl. 14.30 - 16.00: Generalforsamling herunder kaffe/kage
- Kl. 16.00 - 16.15: Pause
- Kl. 16.15 - 18.15: Generalforsamling (fortsat)
- Kl. 18.15 - 18.30: Pause
- Kl. 18.30 - 21.30: Middag og hyggeligt samvær

## Forslag og offentliggørelse af materiale

Jf. RYK's vedtægter skal forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, være RYK's sekretær i hænde skriftligt senest 4 uger før generalforsamlingen.

Endelig dagsorden, skriftlig beretning, revideret regnskab samt indkomne forslag offentliggøres på ryk.dk senest den 29. august 2026.

Materialet kan tilsendes ved henvendelse til sekretær alberte@ryk.dk.

## PRAKTISK INFORMATION

### Kørselsgodtgørelse:

Der ydes 1 kr./km + halv brobizz/færgebillet. Er I to medlemmer i bilen, gives 2 kr./km.

### Tilmelding:

Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig for at deltage i generalforsamlingen, men ønsker man forplejning til frokost og til aften skal man tilmelde sig på ryk.dk.

Uden tilmelding ingen forplejning. Der vil dog være mulighed for kaffe/kage.

### Tilmeldingsfrist:

Mandag den 12. september 2026

### Afbud:

Afbud bedes meddelt hurtigst muligt til Alberte på telefon 53200605 eller på mail: alberte@ryk.dk.

Vi håber at se dig til en både faglig, hyggelig og festlig dag. Sæt kryds i kalenderen og tilmeld dig på ryk.dk.

*På bestyrelsens vegne*

*Helle Schmidt, formand*



Handicaporganisationernes Hus i Taastrup er verdens mest tilgængelige kontorhus. Huset er opført efter principperne om universelt design, så det kan bruges af alle - med og uden handicap. Det er et levende eksempel på, at inkluderende byggeri skaber bedre rammer for alle og samtidig viser vejen mod et mere tilgængeligt og inkluderende samfund.

# Et barns ensomhed – og et menneskes livskraft

## Anmeldelse af *Hvert sekund tæller* af Anders J. Andersen

Af Helle Schmidt

Der findes bøger, man læser hurtigt, og bøger, man lægger fra sig for lige at trække vejret. *Hvert sekund tæller* af Anders J. Andersen hører til den sidste kategori. Ikke fordi sproget er tungt – tværtimod. Bogen er skrevet i et klart, enkelt og usentimentalt sprog. Men indholdet rammer hårdt.

I sine erindringer fortæller Anders J. Andersen historien om den traktorulykke i 1969, der ændrede hans liv fra det ene sekund til det andet. Syv år gammel bliver han rygmarvsskadet, da han og søsteren Elsebeth falder af en vandvogn på familiens gård på Møn. På få sekunder forsvinder den ubekymrede barndom, og en lang periode med hospitaler, genoptræning og adskillelse fra familien begynder.

Men *Hvert sekund tæller* er langt mere end fortællingen om en ulykke. Det er også et portræt af Danmark i overgangstiden

mellem det gamle landbosamfund og velfærdsstatens institutioner. Anders beskriver med stor præcision og varme livet på den lille gård på Møn – lugten i stalden, arbejdet i marken, de slidte gummistøvler, familiens sparsommelighed og det stærke fællesskab mellem børn og voksne. De første kapitler er så levende skrevet, at man næsten kan høre køerne og mærke vinden fra markerne.

Netop derfor gør ulykken og dens konsekvenser så bevægende at læse om.

For et af bogens stærkeste spor er ensomheden. Den syvårige Anders bliver sendt væk fra hjemmet til hospitaler og institutioner, hvor børn dengang blev behandlet som små voksne. Forældrene kunne ikke bare være hos deres barn. Besøg var begrænsede, afstanden stor, og den følelsesmæssige omsorg ofte fraværende. Det er rystende læsning – ikke mindst fordi perioden ligger så tæt på vores egen tid.

Bogen bliver aldrig selvmedlidende. Tværtimod. Anders Andersen skriver med en imponerende ro og refleksion, også når han beskriver de mest smertefulde oplevelser. Det gør fortællingen stærkere. Man mærker barnet bag ordene, men også den voksne mand, som gennem et langt liv har forsøgt at forstå det, der skete.

Et særligt stærkt element er hans mors breve og postkort, som bliver som bliver en livline i ensomheden og et holdepunkt gennem årene væk fra hjemmet. De små hilsmærker bliver symbol på den kærlighed og loyalitet, der bar ham igennem.

Bogen er samtidig et vigtigt historisk dokument. Mange yngre læsere vil have svært ved at forestille sig et sundhedssystem, hvor børn lå alene på hospitalet i måneder eller år uden deres forældre tæt



Anders J. Andersen

på. Men sådan var virkeligheden for mange børn med handicap eller alvorlig sygdom i 1960'erne og begyndelsen af 1970'erne. *Hvert sekund tæller* minder os om, hvor meget der er ændret – og hvorfor de ændringer var nødvendige.

For læsere af RYK! Magasin vil bogen have en særlig genklang. Ikke kun fordi den handler om livet med en rygmarvsskade, men fordi den også handler om identitet, værdighed og tilpasning. Om at miste det liv, man troede, man skulle have – og langsomt skabe et nyt.

Der er ingen store armbevægelser i Anders J. Andersens fortælling. Netop derfor bliver den så stærk. Han skriver med respekt for både menneskene og tiden, også når systemet svigtede. Det er en bog uden bitterhed, men ikke uden smerte.

*Hvert sekund tæller* er en bevægende, vigtig og menneskelig erindringsbog, som fortjener mange læsere – også langt uden for handicapverdenen.

Anmeldelsen er baseret på Anders J. Andersens erindringsbog *Hvert sekund tæller* (Fanefjord, 2026). •



Foto: Bente Suhr

# Godt at vide ...

## 17. september

# Fyraftensmøde workshop

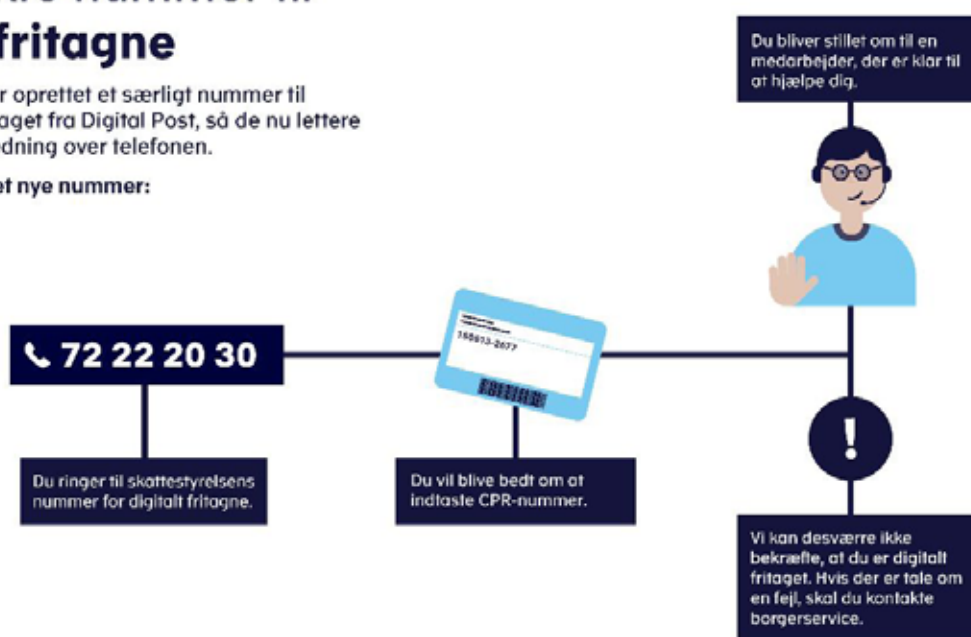
### se artikel side 26

Vi glæder os til at se dig til et af vores kommende arrangementer  
– læs mere på [www.ryk.dk](http://www.ryk.dk) eller Facebook

## Nyt direkte nummer til digitalt fritagene

Skattestyrelsen har oprettet et særligt nummer til borgere, der er fritaget fra Digital Post, så de nu lettere får adgang til vejledning over telefonen.

Sådan fungerer det nye nummer:



SKATTE  
STYRELSEN



Af Helle Schmidt

# Transport på tværs af regioner



Tegning: John Ø. Kristensen

## – en udfordring for mange medlemmer

**R**YK har gennem den seneste tid modtaget en række henvendelser fra medlemmer, som er frustrerede over, at Flextrafik ikke tilbyder kørsel på tværs af regionsgrænser. For mange betyder det, at en rejse mellem eksempelvis Sjælland og Jylland bliver unødigt kompliceret og kræver koordinering mellem flere forskellige ordninger.

RYK har derfor rettet henvendelse til Flextrafik og gjort opmærksom på de udfordringer, som den nuværende ordning skaber for mennesker med handicap. Flextrafik har oplyst, at de fastholder den gældende praksis, hvor kørslen stopper ved regionsgrænsen, og henviser i stedet til, at rejsen over Storebælt kan gennemføres med tog og DSB Handicapservice.

RYK anerkender, at kombinationen af Flextrafik og DSB Handicapservice gør det muligt at gennemføre rejsen. Men efter RYKs opfattelse er det ikke en tilfredsstillende løsning, at mennesker med handicap skal koordinere flere forskellige transportordninger for at kunne rejse mellem landsdelene. Transport bør være sammenhængende, tilgængelig og så enkel som muligt – også når rejsen går på tværs af regionsgrænser.

**Indtil reglerne ændres, er den eneste mulighed at kombinere Flextrafik og DSB Handicapservice. Herunder kan du se, hvordan du planlægger rejsen.**

### 1. Fra hjemmet til stationen

Bestil Flextrafik i din bopælsregion, så du bliver kørt fra din adresse til den station, hvor togrejsen begynder.

- Bestilles senest 5 hverdage før afrejse.
- Ved rejser mellem Sjælland og Jylland bestilles på telefon 70 26 27 27 (hverdage kl. 9.00–12.00).
- Du kan medbringe op til to ledsagere.

### 2. Hjælp med toget

DSB Handicapservice hjælper dig på stationen og ombord på toget.

- Bestilles senest 12 timer før afrejse.
- Kan bestilles døgnet rundt på telefon 70 13 14 19 eller via dsb.dk.
- Husk at oplyse, at du har behov for hjælp til at komme ombord.

### 3. Fra stationen til din destination

Bestil Flextrafik i din ankomstregion til den sidste del af rejsen.

- Bestilles senest 5 hverdage før afrejse.
- Du kan medbringe op til to ledsagere.

## Husk

- Flextrafik kører ikke på tværs af regioner – og dermed ikke over Storebælt.
- Planlæg rejsen i god tid, så både Flextrafik og DSB Handicapservice er bestilt.
- Medbring dit ledsagerkort, hvis du har et.
- Bliver toget forsinket eller aflyst, skal du hurtigst muligt kontakte DSB Handicapservice.

*Kilde: DSB og Flextrafik.*

**Luja™**  
til kvinder

Prøv  
gratis

# Prøv et kateter, der er designet til at nedsætte risikoen for urinvejsinfektioner



Luja er det første og eneste kateter til kvinder med mere end 50 mikrohuller, der er designet til at nedsætte risikoen for urinvejsinfektioner ved at gøre det muligt at tømme din blære helt\*, hver gang. Det er et diskret og skånsomt kateter, som gør det nemt at tømme din blære.

- ✓ Designet til at nedsætte risikoen for urinvejsinfektioner
- ✓ Designet til at tømme din blære helt, hver gang
- ✓ Gør det muligt at tømme blæren helt uden at justere katetret
- ✓ Diskret, skånsomt og hygiejnisk
- ✓ Fremstillet uden phthalater og PVC-frit

Bestil gratis vareprøver i dag på [link.coloplast.dk/lujakvinderRYK](https://link.coloplast.dk/lujakvinderRYK) eller ring på 49 11 12 13, hverdage mellem kl. 8.30-16.00.



Mikro huller.  
Makro effekt.



Du kan også skanne QR-koden med din mobiltelefon for at bestille gratis vareprøver.

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2025-05.  
All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark. PM-32186

\*Komplet blæretømming er defineret som under 10 ml. Individuelle forskelle kan forekomme.