

## Jeg er frivillig i Dansk Handicap Forbund

Kenneth Bjerregaard

September 2025

### Ingen kan alt – alle kan noget!

Går vi år tilbage havde Kenneth Bjerregaard nærmest fornemmelsen af, at han kunne alt. Han havde et godt liv med meget arbejde og mange fritidsaktiviteter, lige indtil en dag, hvor en arbejdsskade gav en kronisk ryg- og nerveskade. Siden da har han haft kroniske smerter, og det krævede både tid og hjælp at komme dertil, hvor han turde tro på, at alle mennesker kan noget.

At han stadig selv kan meget, begyndte Kenneth Bjerregaard for alvor at tro på efter et arrangement i Dansk Handicap Forbund, hvor René Nielsen holdt oplæg under overskriften 'Halv mand – helt menneske'. En stærk historie, som begynder med en togulykke, hvor René Nielsen mistede begge ben. Men også historien om at komme igen med fornyet styrke, genfinde sin identitet midt i kaos, og hvordan kærligheden kan overleve efter en så voldsom ulykke.

Kenneth Bjerregaard er i dag aktivt medlem af Dansk Handicap Forbund. Han sidder i bestyrelsen i Lokalafdeling NordVest, som dækker kommunerne Hjørring og Brønderslev, og er også valgt som regionsrepræsentant med plads i hovedbestyrelsen. For ham er det blevet en hjertesag at give noget tilbage til den forening, som har medvirket til, at han igen trives i livet.



*Læs videre på næste side...*

*Efter arbejdsskaden var jeg gennem mange operationer. Det var voldsomt, men det sværeste var nok at skulle indse, at jeg altid skal leve med kroniske smerter og tage medicin hver dag. Altid meget medicin, og mere på de dage, hvor vejret også driller. Heldigvis har jeg forældre, som bor i Spanien, så jeg kan følge lægernes råd om at tilbringe nogen tid dernede om vinteren. Og så var jeg så heldig at komme i kontakt med Dansk Handicap Forbund, hvorigennem jeg fik en bisidder, som kunne hjælpe mig gennem de mange møder og papirbunker, som vi mødte på vejen mellem min arbejdsskade i 2019, til den pension, jeg fik tilkendt i 2023, fortæller Kenneth Bjerregaard.*

Han har i øvrigt også været med til at skrive den ansøgning til TrygFonden, som har givet Dansk Handicap Forbund en god bevilling til kursus for cirka 50 bisiddere. Kurset bliver afholdt i efteråret, så hvis du kunne være interesseret i at blive en af foreningens bisiddere i NordVest, er du velkommen til at kontakte Kenneth Bjerregaard på tlf. 22 94 60 60.

*Hvis nogen ønsker at deltage i NordVest's lokale arrangementer, skal de også være velkomne til at ringe til mig. Her kan alle være med, og være menneske på egne betingelser. Vi har mange forskellige arrangementer om året. Det kan være en udflugt, et fagligt foredrag, eller et musik- og sangarrangement med indlagt musikquiz og mulighed for at vinde præmier. Uanset hvad vi har på programmet, har vi et godt samvær, og alle arrangementer er gratis for medlemmer i NordVest, fortæller Kenneth Bjerregaard.*

Et års kontingent i Dansk Handicap Forbund koster for enkeltpersoner 330 kr. Et familie-medlemskab koster 490 kr. Foruden gratis deltagelse i lokale arrangementer, giver medlemskabet også adgang til socialrådgivning og bisiddertjenesten. Det kan du læse mere om på hjemmesiden: <https://www.danskhandicapforbund.dk/>

## Frivillige FORTÆLLER

Vil du vide mere om muligheder i den frivillige sociale verden, kan du kontakte Frivilligcenter Hjørring i Østergade 9 i Hjørring, hvor åbningstiden er:  
tirsdag og torsdag kl. 08.30 – 17.00

Du er også velkommen til at ringe til koordinator Mette Jakobsen på tlf. 24 26 40 70



Frivilligcenter Hjørring

Østergade 9

9800 Hjørring

[www.frivilligcenterhjoerring.dk](http://www.frivilligcenterhjoerring.dk)

Facebook 

Åbningstid

Tirsdag og torsdag kl. 08.30 – 17.00

Koordinator Mette Jakobsen

Tlf.: 24 26 40 70

Mail:

[mette@frivilligcenterhjoerring.dk](mailto:mette@frivilligcenterhjoerring.dk)