

"Nu taler mine ØJNE bedre sammen"

Et trappefald kostede **Louise Bonnichsen Jensen** en slem hjernerystelse, en fyreseddel og et hav af frustrationer over pludselig ikke at kunne noget. Hjælpen fandt hun efter lang tids søgen på Center for Specialundervisning i Slagelse, som tilbyder samsynstræning og møder med ligesindede.

AF **Ditte M. Hansen, journalist** FOTO **Lars Krogsgaard**

É

T FORKERT SKRIDT. Mere skulle der ikke til for at ændre 44-årige Louise Bonnichsen Jensens liv. En tidlig december-morgen i 2018 styrtede hun ned ad trappen hjemme hos sig selv i Sorø.

"Jeg tog faktisk på arbejde den dag," husker hun tilbage, da vi sidder få meter fra trappen omkring spisebordet i hendes stue. Arbejdsdagen blev kort. I stedet for at knokle på i tv-bran-chen, må hun tilbringe julemåneden i sengen.

"Heldigvis havde jeg fået pyntet op til jul. For da jeg kom ud af sengen igen og kunne tænde kalenderlyset, var det den 17. december," siger hun med et smil, der hurtigt ændrer karakter.

"Normalt er jeg sådan en, der bare kører igennem og aldrig er syg. Der er stor forskel på Louise før og efter hjernerystelsen. Jeg er ikke, som jeg var," fortæller hun og tilføjer:

"Ikke endnu, i hvert fald."

For halvandet år siden var hendes kalender fyldt med mountainbiketure, koncerter, festivaler og andre sociale aktiviteter sammen med hendes søn, venner og familie. I dag er mange af siderne blanke. December bliver til januar, og Louises sygemelding fra jobbet bliver gang på gang forlænget, indtil den dag hvor hun står med en fyreseddel i hånden.

"Det måtte jo ske," siger hun.

"Men det hjalp jo ikke på min frustration over ikke at få det bedre."



44-årige Louise Bonnichsen Jensen fik i 2018 en hjernerystelse, som hun i dag stadig lider under. Hun er blandt andet overfølsom over for hurtige bevægelser, almindeligt lys, lyd og hverdagsstøj og har svært ved at koncentrere sig, når hun skal læse.

Fandt hjælp ved et tilfælde

I månederne efter faldet kontakter Louise flere gange sin egen læge og andre i det lægehus, hun er tilknyttet. Ingen har forslag til, hvad der kan gøres for at afhjælpe hendes symptomer. Ud over at tage den med ro.

"Men det kan jo ikke være rigtigt, at jeg bare skal blive ved med at slappe af," siger hun om den første tid, hvor hun må få sin mor til at hjælpe med at søge efter informationer på nettet.

"Jeg kunne ikke selv gøre det. Jeg bliver jo rundtosset af at kigge på en skærm. Og når jeg skal læse, føles det, som om bogstaverne danser," siger hun og forklarer, at det er svært for hende at sætte ordene sammen og huske det, der står.

"Jeg plejer at sige, at mine øjne ikke er så gode til at tale sammen. Som om der sidder en tændstikmand i hvert øje. Den ene taler kinesisk og den anden spansk, selvom de egentlig burde tale dansk. Og det giver selvsagt nogle udfordringer."

Samtidig er hun overfølsom over for hurtige bevægelser, almindeligt lys, lyd og hverdagsstøj, hvilket ikke hjælper på koncentrationen, der især er udfordret efter hjernerystelsen. Ved et tilfælde får hendes mor spurgt sin egen læge til råds, og han foreslår samsynstræning på Center for Specialundervisning i Slagelse.

"Det er jo kun 15 kilometer væk fra, hvor jeg bor! Det er jo sindssygt, at jeg skulle vente et halvt år på at finde frem til det," siger Louise med tryk på 'sindssygt'.

"Jeg synes, at det havde været passende, at enten kommunen eller min læge havde gjort mig opmærksom på det, så jeg kunne komme i gang med noget, der kunne hjælpe."

”
Der er stor forskel på Louise før og efter hjernerystelsen. Jeg er ikke, som jeg var. Ikke endnu, i hvert fald.

Endelig bedring

Efter en snak med sin kommunale sagsbehandler får Louise bevilliget ti ugers samsynstræning. Modsat mange andre er træningsformen ikke ny for hende. For år tilbage gik hendes søn nemlig til det, da han havde svært ved at læse og få styr på ordene i skolen. I første omgang troede alle, at han var ordblind. Symptomerne ved samsynsproblemer og ordblindhed ligger nemlig tæt op ad hinanden. Heldigvis blev det opdaget, så han kunne få den rigtige hjælp.

"Jeg var derfor optimistisk efter første træning, for jeg vidste fra min søn, at det kunne



hjælpe,” fortæller Louise om den første gang, hun mødte op i Slagelse sammen med lige-sindede. Hver uge får hun forskellige samsyns-øvelser, der skal lære hendes øjne at fokusere tæt på og langt fra på alt fra kugler på en snor, bogstavkort og bolde i luften til øvelser med andre hjælpemidler som computer og prismer. Nogle af øvelserne er lette for hende. Andre

giver kvalme. Hos hendes medkursister kan det være lige omvendt. Alle bokser de hver især med deres synsrelaterede problemer, hvilket bekræfter Louise i, at hun ikke er 'tosset'.

”Det var en stor hjælp at møde nogen som mig selv og høre om deres oplevelser,” siger hun og folder hænderne omkring sin kop, inden hun forsigtigt tilføjer:

”Og så var det også en trøst at se, at der var nogen, som var hårdere ramt end mig. Det er svært at sige, men det hjalp faktisk lidt.”

Samsynstræningen hjælper også på koncentrationen og hukommelsen. Ud over den



Livet med hjernerystelse kræver masser af ro, som haven i Sorø indbyder til. Det kan dog være både svært og frustrerende, når man som Louise har været vant til et liv med masser af koncerter, sport og sociale arrangementer i kalenderen.



ugentlige undervisningsgang skal hun hver dag øve sig derhjemme i 20 minutter. Og det er faktisk nok til, at hun får mod på at læse bøger igen, om end det er i små bidder.

"Jeg kan huske, at jeg tænkte: "Hold kæft, hvor er det her fedt!";" siger hun og læner sig tilbage i stolen.

"Jeg kunne sagtens mærke en forskel – også selvom jeg nok burde have trænet noget mere. Jeg har så mange gange haft en seddel på køkkenbordet, hvor der stod 'samsyn'. Men fordi jeg ikke har så meget energi hver dag, skal jeg hele tiden vælge, om jeg vil cykle en tur og blive glad eller øve samsyn og blive vildt træt."

Stuen bliver stille. Det er ikke første gang under interviewet.

"Undskyld, jeg har lige mistet tråden. Hvad var det, du spurgte om?"

Ønske om mere træning

Hjernerystelsen har stadig godt fat i Louises evne til at koncentrere sig. Også selvom hun oplever bedring i de uger, hvor hun går til samsynstræning.

Det er jo med samsynstræning som med tretabellen; man bliver bedre, jo flere gange man øver sig.


"Da jeg startede, havde jeg et håb om, at der ville gå tre måneder, og så var jeg oppe og videre," siger hun og nævner, at hun løbende møder folk, der spørger, om hun ikke snart skal i gang med at lave noget igen. Den usynlige hjernerystelse kan være enormt svær for omverdenen at forstå.

"Der er da ikke noget, som jeg hellere ville. Men det er bare ikke muligt for mig. Til gengæld ville jeg ønske, at jeg kunne få et opfølgende forløb med samsynstræningen, for jeg tror, at man taber mange som mig på gulvet ved kun at tilbyde det ti gange. Det er

lidt ligesom at blive tilbudt en softice og så kun få lov at smage krymlet."

Hun understreger, at hun er dybt taknemmelig for den undervisning, som hun allerede har fået. Det er bare lettere at få trænet, når man er sammen med andre og har en underviser til at guide.

"Man får gejsten frem for at sidde alene derhjemme, hvor hjernerystelsen hurtigt kan gøre, at man enten glemmer øvelserne eller simpelthen glemmer at få det gjort. Det lyder jo helt åndssvagt, at man kan glemme det, når



Trappen, som Louise faldt ned fra, vidner om, at der ikke skal meget til for at ændre et menneskes liv.

man ikke skal så meget i løbet af dagen. Men det er bare virkeligheden med hjernerystelse."

Det rumsterer ude i køkkenet. Hendes søn kommer hjem fra skole.

"Egentlig burde vi jo begynde at øve sammen herhjemme som sådan et mor-søn-projekt. Det er jo med samsynstræning som med tretabellen; man bliver bedre, jo flere gange man øver sig. Og han har jo meget skolegang foran sig," smiler hun og rejser sig op.

"Og jeg har stadig et liv, der skal leves." ■



Sammen med sin søn, der også har problemer med samsynet, vil Louise fortsætte træningen derhjemme, så de begge kan få det bedste ud af livet.

Bliv klogere på samsynstræning på næste side. →

Synet efter hjernerystelse

LIGESOM Louise Bonnichsen Jensen, oplever en del patienter synsrelaterede symptomer, som blandt andet påvirker deres samsyn negativt. De klager over eksempelvis svimmelhed, nedsat koncentrationsevne ved læsning, ubehag ved hurtige bevægelser, eller når de ser tv. Det er ofte symptomer, der varer ved i måneder eller år efter hovedtraumet. Patienterne har

typisk været igennem en lang neurologisk udredning, uden at man har kunnet konstatere noget unormalt. Dog kan man konstatere, at der er nogle øjenrelaterede faktorer, der er påvirket hyppigere hos patienter med hjernerystelse end hos patienter uden hjernerystelse (tabel 1). Samsynstræning kan her være en hjælp.

Tabel 1

Synsrelaterede symptomer	Uden hjernerystelse pct.	Med hjernerystelse pct.
Nedsat fokuseringsevne (akkommodationsinsufficiens)	3-5	43
Nedsat evne til indadretning af øjnene (konvergensinsufficiens)	8-10	37
Overser synsindtryk fra siden	0	7
Nedsat synsstyrke	0	0

Tabellen viser hyppigheden af synsrelaterede symptomer hos personer uden hjernerystelse og personer med hjernerystelse. Læg mærke til, at synsstyrken ikke er påvirket.