



# Hovedpinen blevet en følgesvend i stedet

37-årige Hans-Henrik Madsen styrtede for halvandet år siden på mountainbike og fik en hjernerystelse, som nægter at slippe sit tag i ham. Men på CSV har han lært at håndtere smerterne.

## HJERNERYSTELSE

Maria Søgård Jørgensen  
majo@vafo.dk

**VEJLE:** "Det stikker da helt af."

Sådan var én af Hans-Henrik Madsens første tanker, da han i januar mødte op på CSV i Vejle for at deltage i et hold for personer med langvarige følger efter hjernerystelser.

På hver af deltagernes pladser lå der denne dag en rosin, som de fik til opgave at kigge på, dufte til og mærke på.

37-årige Hans-Henrik kunne overhovedet ikke se meningen med øvelsen og ville mest af alt ønske, at han kunne løbe fra det hele. Navlepilleri har aldrig været hans kop te. Og at sidde og føle på en rosin for derefter at tale om sine tanker om rosinen, var ikke ligefrem det, han havde forventet, da han i desperation over sin situation tilmeldte sig

forløbet hos CSV.

Men nu - set i bagklogskabens lys - gav rosin-øvelsen og alle de andre øvelser på forløbet rigtig meget mening, og selvom Hans-Henrik fortsat lever med daglige smerter, så ville han ikke have været sin hjernerystelse foruden - netop på grund af de redskaber, han har fået med sig fra forløbet på CSV.

### Starten på en ond spiral

Inden hjernerystelsen var Hans-Henrik måske det, man kunne kalde en smart-i-en-fart-type: Bankmanden, der altid havde en kæk bemærkning; som gik op i fitness og gerne ville overpræstere i alle livets facetter.

Men egentlig kan Hans-Henrik næsten ikke huske, hvordan hans liv var inden hjernerystelsen, for alt ændrede sig totalt, da han 6. maj 2017 kørte ud over en skrænt på mountainbike og landede på hovedet, så cykelhelmen gik i styk-

ker - og hovedet med.

- Det skete på to sekunder, og efterfølgende blev jeg sendt ud på en følelsesmæssig rutschetur, husker Hans-Henrik Madsen om hjernerystelsen:

- For mig handlede det til at begynde med bare om, at jeg skulle tilbage til ham, jeg var før, så hurtigt som muligt.

Men det var lettere sagt end gjort. Hjernerystelsen betød, at han i de første tre måneder efter uheldet ikke kunne passe sit arbejde, men lå derhjemme for nedrullede gardiner med et mørkt tæppe over hovedet. Alle nye indtryk og lys fik hans hjerne til at føles som en eksplosion, og hovedpinen var konstant.

- Jeg havde nedsat livsglæde i et langt stykke tid, og jeg blev min egen værste fjende, fordi jeg kom ind i en ond spiral af selvmedlidenhed, fortæller Hans-Henrik.

- Tit kunne jeg knække sammen uden forvarsel.

Hans-Henrik Madsen tror, at han var gået helt i hundene, hvis han ikke havde fået tilbuddet om at komme på et forløb for personer med langvarige følger efter hjernerystelser på CSV.

### Med hovedpinen i hånden

Forløbet kom i stand via jobcentret og hans læge, og han startede i januar på et hold, hvor der var fire andre deltagere, som var i samme båd.

Til at begynde med havde Hans-Henrik en forventning om, at forløbet kunne være med til at fjerne de symptomer, han har efter hjernerystelsen. Det er dog ikke formålet med det 16 uger lange forløb, som CSV tilbyder.

I stedet får deltagerne redskaber til at lære at acceptere, at deres liv ikke bliver, som det var før hjernerystelsen. Og de får en viden om, hvad de kan gøre for at rumme de smerter, som er blevet en mere eller mindre permanent del af deres liv.

Den konstante hovedpine, som kom efter Hans Henrik Madsens hjernerystelse for halvandet år siden, har han været desperat efter at slippe af med igen. Han har opsøgt mange former for behandlere, læger og neurologer for at få hjælp. - Havde de sagt til mig, at jeg skulle gå rundt ude i skoven og samle dræbersnegle for at komme af med min hovedpine, så havde jeg gjort det, siger han.  
Foto: Søren Gylling



På forløbet får deltagerne blandt andet undervisning i, hvordan de bedst forvalter deres energi og får nye strategier til at håndtere hverdagen. Det sker blandt andet ud fra en teoretisk viden om hjernen. Her ses Bettina Kramer Søgård og Hans-Henrik Madsen. Foto: Søren Gylling

## Man kan lære at lære med smerten i hovedet

Et pilotprojekt hos CSV, der har til formål at gøre livet mere tåleligt for personer med langvarige følger efter hjernerystelse, har fået en god start.

### HJERNERYSTELSE

Maria Søgård Jørgensen  
majo@vafø.dk

**VEJLE:** Personer, der bliver ramt af langvarige eller kroniske smerter efter en hjernerystelse, kan have meget svært at acceptere, at deres liv har ændret sig, og at der er ting, de ikke længere er i stand til at gøre.

Oven i smerterne kan de derfor opleve modløshed og frustration over den drejning, livet har taget, og for nogle kan det udvikle sig til depression eller angst.

Det er nu et år siden, at CSV (Center for Specialundervisning til unge og voksne) i Vejle tog hul på et pilotprojekt, der skal komme netop de borgere til hjælp, som kæmper med langvarige følger efter en hjernerystelse.

Projektet udspringer af, at der er kommet øget fokus på hjernerystelser, og at man i de senere år er blevet klogere på, hvordan man bedst hjælper de mennesker, som lider af langvarige eftervirkninger.

- I vores forløb ønsker vi at hjælpe borgere med langvarige følger efter hjernerystelse til at få en så stor del af deres liv tilbage som muligt, fortæller afdelingsleder hos CSV Anne Mette Aalund Jakobsen.

### Syd for halsen

Det 16 uger lange forløb har en kognitiv tilgang. Det vil sige, at deltagerne lærer at se på de tankemønstre, som bliver aktiveret på grund af smerterne, som hjernerystelsen giver dem. Ved hjælp af redskaber som eksempelvis mindfulness og meditation lærer de at forstå og acceptere deres situation og ikke bruge energi på at modarbejde den.

- På den måde kan smerten håndteres i stedet for at være noget, der presser én, forklarer Anne Mette Aalund Jakobsen.

Forløbene på CSV er altså ikke et forsøg på at komme smerterne til livs for deltagerne, men at give dem redskaber til at tone smerterne ned og leve med dem.

Bettina Kramer Søgård underviser i blandt andet mindfulness og meditation på forløbet:

### FAKTA

#### POST COMMOTIONELT SYNDROM

Hvert år får tusindvis af danskere en hjernerystelse.

For nogle forsvinder symptomerne ikke, selvom der er gået over tre måneder efter hændelsen. Disse personer kan siges at have længerevarende følger efter en hjernerystelse - også kaldet "Post Commotionelt Syndrom".

Syndromet forekommer hos omkring fem til 15 procent af de, der har haft en hjernerystelse.

Mange kommer sig helt eller delvist inden for de første 12 måneder efter hjernerystelsen.

Dem, der tilhører restgruppen, må desværre ofte acceptere, at de skal lære at leve med generne.

Symptomerne er typisk kronisk hovedpine, kroniske nakkesmerter, træthed, koncentrationsproblemer og svimmelhed.

- Når hele ens selvforståelse og livsbillede pludselig ændrer sig, så kan det føles som om, at puslespillet aldrig helt vil gå op. En naturlig måde at reagere er derfor tanke-spind og stress, fortæller underviseren og fortsætter:

- Meditation kan være en god vej ind til at mærke, hvad der sker syd for halsen.

Ud over meditation og mindfulness lægger hun i undervisningen vægt på at give deltagerne et teoretisk indblik i, hvorfor de reagerer, som de gør, så de på den måde også ved, hvad der skal til for at ændre på deres handlemønstre.

### Den røde tråd

Der har indtil videre været cirka 20 borgere igennem forløbet, og tilbagemeldingerne tyder næsten entydigt på, at deltagerne har fået en øget selvindsigt, som har hjulpet dem til bedre at håndtere deres situation.

- Flere oplever, at det har gjort en kæmpe forskel, siger Anne Mette Aalund Jakobsen og baserer sin udtalelse på de evalueringer, som deltagerne har udfyldt efterfølgende.

Interessen for at blive en del af holdet er fortsat stor, og nu da der ikke længere er tale om et pilotprojekt, overvejer CSV at starte flere hold sideløbende med hinanden for at imødekomme behovet, fortæller Anne Mette Aalund Jakobsen.

CSV's tilbud udmærker sig ved, at deltagerne får et forløb, der har en klar rød tråd.

- Til forskel fra mange andre steder kan vi tilbyde ét samlet forløb, fordi vi her i huset også har personer på specialniveaue i forhold til tale-, høre- og synsområdet. Mange med langvarige følger efter hjernerystelse kæmper med eksempelvis synsforstyrrelser og tinnitus, og de skal ikke tage andre steder hen ude i byen for at få hjælp til det. Det hele er samlet her, siger Anne Mette Aalund Jakobsen.

Fremadrettet er håbet, at forløbene på CSV i højere grad også vil kunne hjælpe deltagerne tilbage på arbejdsmarkedet. Derfor samarbejder CSV med jobcentret i Vejle.

“ Hvis nogen havde sagt til mig, at jeg skulle gå rundt ude i skoven og samle dræbersnegle for at komme af med min hovedpine, så havde jeg gjort det.

HANS HENRIK MADSEN, 37 ÅR

## for en fjende

Hans-Henrik har hovedpine hele tiden, og smerterne er så voldsomme, at han kun er i stand til at sove to til fire timer om natten.

- Men jeg har lært at være i nuet, tage min hovedpine i hånden og have den med som en del af mig, siger Hans-Henrik, der er fraskilt og far til to børn på 10 og 11 år.

Før forløbet på CSV var han hurtig til at melde afbud til sociale arrangementer, hvis hovedpinen var uudholdelig. Nu har han accepteret, at den er der, og hvis han i løbet af en arbejdsdag eller et middags-selskab får brug for det, så sætter han sig et sted og mediterer, for det hjælper ham til at være i smerterne.

### Lært sig selv at kende

- Mindfulness er det eneste, der har virket for mig. Jeg har ellers været til min del af læger og neurologer, fortæller Hans-Henrik.

- Det har selvfølgelig været forfærdeligt svært at acceptere, at det

er sådan her, jeg skal have det lige nu. Det lærer man ikke bare lige.

Med meditation og mindfulness, som forløbet på CSV i høj grad kredser omkring, kan Hans-Henrik nu slukke for det tankespind, der gør ham stresset og giver sorg over de smerter, han har.

Han har nydt godt af den støtte, som underviseren på holdet, Bettina Kramer Søgård, og de andre deltagere har kunnet give ham.

Nu glæder Hans-Henrik sig over det, hjernerystelsen har ført med sig.

- Faktisk ville jeg ikke have været hjernerystelsen foruden. Den har gjort, at jeg sætter pris på de mest vigtige ting i livet. Men det er da træls, at man skal ud over en skrænt, før man lærer at mærke efter i sig selv.