

Min egen bærbare

Før skaden var Vibeke tilfreds med at bruge sin mands computer, hun var i grunden ikke så optaget af den digitale verden. Men da hun i undervisningen på Center for Kommunikation og Undervisning (CKU) i Viborg kom i gang med at arbejde ved computer, opdagede hun, at computeren er en motorvej ind til viden, og det er samtidig en god kognitiv træning. Det forstod hendes mand heldigvis: Du skal have en bærbar Mac, sagde han. Og det var en god investering, siger Vibeke, som samtidig fik sin egen mailadresse.

Af Birthe Bjørslev.

I 2003 pådrog Vibeke sig en hjerneskade, og hun har ikke siden været på arbejdsmarkedet. Det endte med arbejdsskade, erstatning og en førtidspension i 2009. Det har været svært at vænne sig til ikke at være en del af arbejdsmarkedet og lære at leve med følgevirkningerne. "Jeg blev deprimeret, for det er svært at leve med så mange skadevirkninger". Og det har taget tid at vænne sig til den nye situation som pensionist.

Derfor var det en stor hjælp for Vibeke at komme i kontakt med CKU.

Et af Vibekes største problemer er, at hun er blevet støjoverfølsom, samt at hun har fået svært ved at koncentrere sig og fokusere i længere tid ad gangen.

"I begyndelsen kunne jeg ikke høre musik, gå i biografen, se tv eller holde ud at være sammen med mange mennesker. Det er meget socialt invaliderende. Jeg blev heldigvis henvist til CKU's kurser for tinnitus og lydoverfølsomhed. Det var et spændende kursus, og jeg fik en masse viden om at lære at kompensere og leve med tinnitus og overfølsomhed over for støj, og det trækker jeg stadig på. Og heldigvis flytter grænserne sig hele tiden, så der er langsomt sket en bedring".

Efter kurset blev Vibeke optaget på et kognitivt hold i CKU's hjerneskadeundervisning. Her har hun arbejdet med at udfordre sig selv og skubbe til sine grænser, så hun nu kan holde ud til at se lidt tv, være sammen med andre og høre lydbøger, ligesom hun efterhånden også kan læse lidt. "Undervisningen har givet mig mod til at udfordre mig selv og til at komme i gang med at bruge computer."

"Det er så dejligt at blive mødt med forståelse og accept, fordi man så kan komme videre. Man behøver ikke forstille sig, min lærer har den selvfølgelige og nødvendige viden om mine problemer, og så kan hun hjælpe mig videre. Hele undervisningsforløbet er individuelt tilrettelagt med fokus i mine problemer, så der er ingen tidsspilde. De andre elever har problemer, der ligner mine, og det betyder, at vi kan hjælpe hinanden, for vi forstår umiddelbart hinanden og kan yde hinanden støtte".

På CKU har Vibeke arbejdet en del med at afhjælpe sine hukommelsesproblemer ved intensivt brug af kalender. Kalenderen er også en stor hjælp i forhold til at planlægge og få mest muligt ud af hverdagen. "Jeg noterer dagligt, hvad jeg går og laver for bedre at kunne forstå og foregribe, at jeg tager for hårdt fat og bliver kørt helt ned. Hvis jeg yder for meget en dag, så giver det bagslag, og så skal jeg hvile hele dagen efter. Det gælder om at finde balancen".

Det kan være svært for andre at sætte sig ind i. "Jeg har et usynligt handicap, og andre mennesker kan jo ikke se, hvor meget jeg skal stramme mig an for at være med."

Vibeke er ked af, at hun ikke kan høre musik eller holde ud til at læse. "Før læste jeg aviser og bøger og satte mig ind i ny faglitteratur. Nu har jeg fået svært ved at koncentrere mig, for det er svært for mig at fokusere." Men også her føler Vibeke, at der er sket fremskridt.

Brochuren fra CKU lyver ikke," siger Vibeke, "her er virkelig hjælp at hente." Efter tinnituskurset fik hun tilbuddet om kognitiv undervisning og desuden mulighed for fysisk undervisning i varmtvandsbassin kombineret med undervisning i bevidsthed om kroppen og bl.a. afspændingsøvelser.

Vibeke er meget glad for, at der på CKU er et varmtvandsbassin, som man kan træne i. Det giver både ro og balance i hjernen at træne i et varmtvandsbassin. Det er godt at flytte bevidstheden fra de mentale og kognitive processer til de mere fysiske udfordringer. "Det har hjulpet meget på min balance og den indre svimmelhed – og jeg har også gradvis vænnet mig til støjen fra vandet og kan endda høre stille musik, mens jeg er i bassinet". Også her har undervisningen været tilrettelagt, så der hele tiden har været nye udfordringer, så Vibekes formåen er blevet væsentlig forbedret. Det er nu på andet år Vibeke er elev på CKU. "Jeg gør virkelig brug af mine lærere. De er både empatiske og fagligt kompetente, og begge dele er nødvendige, hvis man skal tilegne sig nye kompetencer efter en skade."

Vibeke kan nu glæde sig over sin hverdag, og hvis hun passer godt på sig selv, kan hun fortsat få øje på, at der sker fremskridt.