



Jeg følte mig usårlig...

Af Jørgen Hollensen

Deltog i Dagprogrammet på Center for Hjerneskade i 2006.

Jeg har ikke haft en sygedag i 40 år, har aldrig røget og kun drukket alkohol med måde. 2 gange om ugen løber jeg rundt om Lyngby- eller Bagsværd Sø og så svømmer jeg 40 baner hver lørdag morgen. Jeg er i bedre form end mine yngre kolleger, og bliver helbredstjekket hvert år i IBM. Jeg synes, at arbejdet er afsindig spændende – og vigtigt og min familie fungerer vældig godt

Mig og mit arbejde

Jeg er født i 1945 og vokset op på en gård i Sønderjylland. Efter gymnasiet læste jeg til civilingeniør i København. Jeg bliver gift med Hanne i 1971 og starter på IBM. Vi har tre børn Anne Mette, Birgitte og Christian.

Fra 1993 – 1994 bor vi i Paris, hvor børnene går i fransk skole. Tilbage fra Paris får jeg ansvaret for IBM's Services forretning til teleindustrien og små/mellemstore virksomheder i de nordiske lande. I 1997 – 2002 får jeg ansvar for den tilsvarende forretning på tværs af Europa. Jeg rejser afsindigt meget i Europa (og USA), ofte 2 gange om ugen.

I 2003 får jeg det nordiske ansvar for Forretnings-udvikling i IBM inkl. køb og salg af virksomheder og jeg rejser stadig rigtig meget. I 2004 bliver jeg tilknyttet "Dolphin projektet" og bliver dansk ansvarlig for opkøb Mærsk Data. Det er ekstremt hårdt arbejde for at holde den snævre tidsramme og der er op til 200 medarbejdere involveret. IBM overtager ca. 3.500 medarbejdere (samme størrelse som IBM DK), ca. 40 virksomheder og 10 lokationer.

2005 står jeg for integrationen af IBM DK og Mærsk Data. Dette giver 10 – 12 timers arbejdsdage. Mange konflikter omkring ledelses-strukturen, indførelse af IBM's processer, tilpasning af de 2 virksomheders kultur, salg af virksomheder mm.

Blodproppen

Mandag den 5. september 2005: en kollega siger til mig, at mit venstre øjenlåg 'hænger'. I spejlet kan jeg også se, at venstre pupil er blevet mindre.

Tirsdag den 6. september: opsøger min læge. Han indlægger mig på Glostrup. Hospitalet scanner mig og konkluderer, at jeg har en læk i halspulsåren, hvor den deler sig til forhjernen og baghjernen (Horners syndrom). Det er ikke så usædvanligt hos personer med meget stress eller sportsudøvere, som overtræner. Jeg kommer i behandlingen med blodfortyndende medicin og overvåget på hospitalet.

Lørdag den 10. september 2005: spiser frokost i afdelingens dagligstue med min kone. Vi håber, at jeg kan komme hjem i weekenden. Pludselig kan jeg ikke tale eller bevæge/styre mine lemmer i højre side. Jeg bliver scannet og overført til apopleksi-afdelingen på Glostrup. Jeg har fået en blodprop!

I de følgende dage kommer bevægeligheden og balancen langsomt tilbage. Min hjerne fungerer godt nok, omend noget langsommere. Jeg er ikke opmærksom på, at min hukommelse har taget skade. Jeg kan læse og forstå, hvad jeg hører. Ordene og sætningerne giver mening og Inputdelen af sproget fungerer udmærket.

MEN jeg kan ikke tale - ikke engang udtale børnenes navne. Og jeg kan ikke skrive, da jeg ikke kan styre min højre hånd. Efter en uge får jeg lov til at komme hjem fra hospitalet.

De følgende uger genoptræner jeg min fysik ved at gå lange ture med hunden rundt om søerne og i skovene. Kolleger og venner kommer hjem til mig og taler med mig (og træner mit sprog) lige fra starten. Jeg kunne ikke være alene i lang tid. Jeg var bange – og jeg spekulerede meget på fremtiden. Jeg blev optaget på Københavns Amts genoptræning i Ballerup og blev hentet 2 gange om ugen af handicapkørsel og fik 2 timers genoptræning af mit sprog. Jeg læste højt, og jeg skrev meget. De fleste af eleverne i Ballerup var ældre og var som hovedregel hårdere ramt end mig.

Genoptræning på Center for Hjerneskade

I december 2005 får jeg meddelelse om, at jeg er optaget på Center for Hjerneskade. Det var en stor glæde. Med min alder over 60 kunne jeg ikke være sikker på, at centret kunne prioritere mig på bekostning af yngre patienter/elever.

Jeg er overbevist om, at undervisningen på centret er den bedste genoptræning, jeg kan få. Jeg opstiller den enkle målsætning, at genoptræningen skal resultere i, at jeg kommer tilbage på arbejde. Jeg beslutter også, at jeg ville være fuldstændig åben omkring mine skader og konsekvenserne for min fremtid.

Morgenmødet og gruppediskussionerne på centret har stor betydning for min taletræning. I begyndelsen var det en betydelig udfordring for mig at vænne mig til igen at gøre mig gældende i en gruppe, når jeg har et tale-handicap. Resultaterne er åbenbare, men det er stadigvæk en udfordring for mig i gruppe-diskussioner. Det er helt anderledes end face-to-face møder.

Jeg fik specialundervisning omkring mit sprog. Der var taleøvelser og skriveøvelser både derhjemme og på centret.

Jeg satte stor pris på morgengymnastikken og på genoptræningen i fitness centret. Jeg fornemmer næsten fysisk, at mit sprog bliver bedre ved at genopbygge min fysik.

I begyndelsen kørte jeg med S-tog/Metro og nogen gange i bil. I løbet af foråret begynder jeg at køre på cykel fra Virum til centret – ca 18 km – og starter dagen med et brusebad i centrets badeværelse. Det havde jeg meget stor glæde af. Jeg kom i en fantastisk form i løbet af de 2 – 3 måneder. I bedre form end i de sidste 15 - 18 år. Jeg er overbevist om, at der er en tæt sammenhæng mellem genoptræningen af hjernen og genoptræning af fysikken.

Efter at den formelle undervisning på centret var afsluttet, kom jeg tilbage til centret for at få hjælp efter nogle epileptiske anfald i 2007 og det hjalp mig igennem en vanskelig periode.

Vi ses stadig

Jeg kan kun rose centret for den måde, man har tilrettelagt undervisningen på, og jeg er meget taknemmelig for den omsorg for os, som medarbejderne på centret udviser. På de 4-5 måneder udviklede vi dybe venskaber omkring vores fælles skæbne med hjerneskaderne. Det har vi stadig stor glæde af. Med meget få undtagelser ses vi stadig alle fra holdet til private sammenkomster, f.eks. til middage og julefrokost, og så ses vi selvfølgelig i stort omfang til Synapsens arrangementer¹. Fællesskabet er vigtigt for mange af os.

Tilbage på arbejdet på IBM

I de sidste uger af forløbet på centret brugte jeg den ugentlige 'fridag' til at vænne mig til at gå på arbejde igen og for at genopbygge relationer til kolleger og mit netværk inden for og udenfor IBM. Det var selvfølgelig en udfordring, når jeg manglede den fulde brug af mit talesprog, selv om det var blevet meget bedre efter undervisningen på centret. Alle mine kolleger (og ledelsen) var fantastisk hensynsfulde og hjælpsomme.

For mig var det vigtigt at begrænse arbejdstiden for ikke at ende i den samme situation igen. Fra den 23. juli 2006 (efter sommerferien) – 10½ måneder efter blodproppen – var jeg tilbage fuldtids i IBM igen.

Jeg kan selvfølgelig ikke løse de samme opgaver som før blodproppen. Jeg opfatter langsommere end jeg mener at kunne huske. Mit skriftlige dansk fungerer nogenlunde, men det tager meget længere tid, og det er meget mere anstrengende at finde de rigtige ord og sætninger – og skrive korrekt. Jeg kan håndtere forberedte argumenter og diskussioner (hvor jeg har øvet de vanskelige ord og sætninger), men jeg er meget svag i uforberedte diskussioner, hvor jeg skal gennemtænke argumenterne, og hvordan de virker på tilhørerne – samtidig med at jeg skal styre mit talesprog.

Mit engelske talesprog forsvandt fuldstændig, og det er stadig helt rudimentært (selv om jeg kan mærke fremskridt). Jeg forstår og opfatter stadig engelsk nogenlunde som før blodproppen, og jeg kan udtrykke mig skriftligt på engelsk, men det tager meget længere tid at finde de rigtige ord og jeg er en hyppig bruger af min engelske synonymordbog. Mig der har haft engelsk som arbejdssprog i mere end 15 år!

Jeg er overbevist om, at hvis jeg kan mobilisere den nødvendige energi og motivation, så kan jeg nå den samme forbedring af mit engelsk, som jeg har opnået på dansk. Arbejdsmæssigt er det selvfølgelig meget generende, at mine engelske kompetencer er blevet så begrænsede i en international virksomhed som IBM

Mine opgaver i IBM de sidste år

Jeg var hovedsagelig rådgiver overfor kolleger, hvor jeg kunne bruge mine mange erfaringer fra kundesituationer, projektførelser, forhandlinger, international forretning og intern politik i IBM.

Jeg har bevaret mine sociale kompetencer, og jeg kan stadig opbygge fortrolige relationer til kolleger (og venner) med mine sproglige begrænsninger.

¹ Synapsen er en klub for tidligere elever. Se <http://www.facebook.dk/people/Synapsen-Cfh/1178005341>

Jeg var coach/mentor for unge ledere. Det har jeg fortsat efter min pensionering, og jeg har stadig selv stor glæde af det. Jeg blev ikke 'brugt' så meget, som jeg ville ønske. En af grundene er klart overdreven hensynsfuldhed. Både kolleger og ledelsen er bange for at belaste mig for hårdt. En anden grund er selvfølgelig, at jeg slet ikke har den samme indflydelse og magt som før blodproppen. Det betød, at mit arbejde slet ikke var så spændende som før blodproppen.

Familie, venner og kolleger

Familie, venner og kolleger spiller en afgørende rolle for genoptræningen efter en hjerneskade. Jeg besluttede mig fra starten til at være fuldstændig åben om mit handicap. Det er min natur, og det har tjent mig godt. Allerede på hospitalet fik jeg mange besøg, og efter jeg kom hjem, var der få dage, hvor jeg var alene en hel dag. Venner og kolleger gik ture med mig i skoven, tog mig med til udstillinger og på museer – eller kom bare forbi til en kop kaffe. Det er meget vigtigt efter en hjerneskade, at man (aktivt) forsøger at bevare relationer til venner og kolleger – og at man selv er udfarende. De fleste raske mennesker har stor berøringsangst over for hjerneskadede personer.

Min kone, Hanne, holdt fri fra sit job som lærer i et par uger, da jeg kom tilbage fra hospitalet, og lavede aftaler med venner og kolleger, når hun skulle gå. Vores yngste søn, Christian, flyttede hjem fra kollegiet i nogle måneder for at støtte min kone og mig. Hele familien har været meget hjælpsomme i hele sygdomsforløbet. I det hele taget er der ingen venner eller kolleger, som er "faldet fra" i mit sygdomsforløb. Det har ikke været så svært at holde fast i gode relationer.

Uden at være specielt religiøs har jeg i mange år regelmæssigt gået i kirke, og vores præst har været en god hjælp i de vanskelige perioder af min sygdom og besøgte mig derhjemme i de første svære uger.

Min pensionist tilværelse

Jeg valgte at gå på pension sidste sommer sammen med min kone, Hanne. Det er nogenlunde det samme tidspunkt for pensionering, som jeg havde planlagt før blodproppen.

Vi har rejst en del, og det vil vi fortsætte med. Jeg har fulgt 3 forelæsningsrækker på folkeuniversitetet i efterårssemestret: 1. Politisk Islam, 2. Hjernens Dynamiske Univers (Jesper Mogensen), 3. Hjernens fysik (DTU). I forårssemestret meldte jeg mig til: 1. Mellemøsten efter 2000, 2. Kinas økonomiske udvikling 1949-2009, 3. Økonomiske kriser gennem tiderne.

Vi har mere tid til familien (og børnebørnene) og vennerne. Vi har mere tid til at holde os i form. Vi har også udnyttet de mange tilbud i Københavnsområdet i form af koncerter, teater, biograf, museer, foredrag osv. som vi har forsømt tidligere.

Status og konklusion

Jeg har været heldig. Min hjerneskade er overskuelig, og jeg har haft optimale betingelser for genoptræningen. Jeg er blevet langsommere og bruger meget mere tid og energi til at kontrollere (mig selv). Det er vanskeligere at holde koncentrationen.

Mit danske talesprog bliver stadig bedre, og jeg kan gøre mig forståelig på engelsk. Jeg kan skrive dansk og engelsk, men det tager lang tid.

Min hukommelse (lang- og korttids-) er meget ringere. Jeg er her helt afhængig af Hanne. Jeg er tvunget til at være meget mere struktureret. Det er nu mit største problem.

Man skal passe på sig selv og være meget opmærksom på kroppens protester (også når man ikke har haft en sygedag i 40 år!), selv om man har et interessant job, og man gerne vil bruge al tiden på de vigtige opgaver.

Det er hårdt at blive ramt af en blodprop i hjernen. Alt ændres. De fleste planer for fremtiden skal ændres. Det er selvstændig udfordring at bekæmpe anfald af frustration (og forhindre, at det går ud over ens nærmeste!), når man igen og igen bliver mindet om sine begrænsninger i forhold til tidligere.

Genoptræning efter en blodprop i hjernen kræver en stærk selvdisciplin og kvalificeret støtte af Center for Hjerneskade. Man skal bruge alle hjælpemidler (for mig: kalender, notater, huskelister m.v.). Genoptræning af hjernen forbedres af fysisk genoptræning.

En hensynsfuld og hjælpsom arbejdsplads er meget vigtig efter en hjerneskade. God støtte fra familie, venner og kolleger er afgørende for at komme igennem en hjerneskade og eftervirkningerne.