



God forklaring på problemer efter en hjerneskade

Taleinstituttet og
Hjerneskadecenter Nordjylland

GOD FORKLARING PÅ PROBLEMER EFTER HJERNESKADE

1. Jeg har brug for at hvile mig mere end nogensinde før

Jeg er ikke doven. Jeg bliver fysisk træt, men også hjerneskade-træt. Det er rigtig svært og udmattende for min hjerne at tænke og bearbejde informationer og indtryk. Trætheden gør det endnu sværere at tænke.

2. Min udholdenhed er svingende

- selvom jeg måske udadtil ser ud til at havde det fint eller i hvert fald meget bedre end før. Mange hjerneskaderamte er ramt på det kognitive - altså evnen til blandt andet at tænke, forstå og erkende. Nogle dage er bedre end andre. At presse for hårdt på giver mange gange tilbageslag og fører undertiden til mere sygdom.

3. Hjerneskaderehabilitering tager meget lang tid, normalt flere år

Rehabiliteringen fortsætter længe efter at den formelle genoptræning er slut. Vær sød ikke at forvente at jeg skal være dén, jeg var før, heller ikke selv om jeg ser ud til at have det bedre.

4. Når jeg undgår at deltage i sociale begivenheder

- er det ikke, fordi jeg er vanskelig. Mange mennesker, høje lyde og forvirring overbelaster min hjerne. Den kan ikke filtrere lyde på samme måde som før. Når jeg siger fra og holder mig væk, er det en forsvarsmekanisme, en mestringsstrategi, ikke et problem med min adfærd.

5. Hvis der er mere end én person, der taler

- kan jeg virke uinteressert i samtalen. Det er fordi jeg har problemer med at følge med i samtalens mange "spor". Det er udmattende at forsøge at stykke det hele sammen. Jeg er hverken dum eller uhøflig, men min hjerne er ved at blive overbelastet.

6. Hvis jeg siger, at vi er nødt til at stoppe, mens vi taler sammen

- så er vi nødt til at stoppe med det samme! Det er ikke fordi jeg forsøger at undgå emnet, men jeg har brug for tid til at bearbejde dét, vi har talt om, og holde en pause fra tænkningen. Jeg skal nok blive klar til at genoptage og være nærværende i samtalen.

7. Hver gang du bemærker problemer med min adfærd

- så læg mærke til omstændighederne. Dét, som pårørende kan

opfatte som adfærdsproblemer efter en hjerneskade, er mange gange blot et udtryk for, at man som hjerneskaderamt ikke kan håndtere en konkret situation. Jeg er måske frustreret, har ondt, er overtræt, forvirret eller der er støj omkring mig, som min hjerne ikke kan filtrere.

8. Tålmodighed er den bedste gave, du kan give mig

Det giver mig mulighed for at arbejde bevidst og i mit eget tempo. Det giver mig mulighed for at genopbygge veje i min hjerne. For det hæmmer nemlig min tænkning, hver gang jeg skal multitaske eller forhaste beslutninger.

9. Lyt tålmodigt til mig uden at afbryde

Lad mig selv finde ordene og få styr på mine tanker. Det vil hjælpe mig til at genopbygge mit sprog.

10. Hav tålmodighed med min hukommelse

Husk på at når jeg ikke kan huske dét, du fortæller mig, så betyder det ikke, at jeg er ligeglad med dét, du siger.

11. Vær ikke nedladende og tal ikke til mig, som om jeg er et barn

Jeg er ikke dum, men min hjerne er skadet og fungerer ikke som den plejer. Prøv at tænke på det, som om jeg har hjernen i gips.

12. Hvis du synes, jeg er rigid og altid gør alting på samme måde

- så er det fordi jeg fortsat træner min hjerne. Du kan sammenligne det med, at man er nødt til at lære de store veje i et område at kende, før du kan finde genvejene. At gøre tingene i samme rækkefølge igen og igen er en rehabiliteringsstrategi.

13. Hvis du oplever, at jeg "går i stå"

- så kan det være fordi min hjerne er blevet hængende midt i dét, den var i gang med. Det kan hjælpe mig, hvis du vejleder mig, kommer med andre forslag eller spørger, hvordan du kan hjælpe mig med at komme videre. Jeg får ikke noget ud af, hvis du tager over og gør tingene for mig - andet end at det får mig til at føle mig utilstrækkelig. (Det at jeg går i stå, kan også betyde, at jeg trænger til en pause).

14. Du kan måske ikke hjælpe mig med det, jeg er i gang med

- hvis din hjælp kræver, at jeg hele tiden skal afbryde for at give dig instruktioner. Jeg arbejder oftest bedst alene ved at tage et skridt af gangen og i mit eget tempo.

15. Hvis jeg gentager handlinger

- som for eksempel at tjekke om jeg har låst døren eller slukket for komfuret, kan det godt virke, som om jeg lider af tvangshandlinger - men det er meget tænkeligt, at jeg ikke gør. Det kan være, fordi min hjerne har vanskeligheder med at registrere dét, jeg gør. Gentagelser styrker min hukommelse. (Mine gentagelser kan også være tegn på, at jeg har brug for at tage et hvil).

16. Hvis jeg virker tyndhudet

- kan det godt skyldes, at jeg er blevet følelseslabil efter min hjerneskade, men det kan også være, fordi alting kræver så meget mere af mig nu. Opgaver, som før krævede minimal indsats og nærmest kunne klares på autopilot, tager nu meget længere tid og kræver, at jeg bruger en række strategier for at udføre dem. Hverdagsopgaverne er blevet kæmpe bedrifter for mig.

17. Jeg har brug for opmuntning og opbakning

Med mange ting er jeg startet helt forfra og skal lære ting ligesom små børn. Bak op om mine anstrengelser. Vær sød ikke at kritisere eller være negativ, for jeg gør det bedste, jeg kan.

18. Pas på med ikke at forveksle mit håb med fornægtelse

Vi lærer hele tiden mere og mere om den fantastiske hjerne. Ingen kan vide med sikkerhed, hvilket potentiale den enkelte hjerneskaderamte har. Jeg har brug for håb, når jeg skal arbejde med alle de mange tilpasninger og strategier, som er så nødvendige for, at jeg kan navigere i mit nye liv. Alt det, der var enkelt i mit liv før, er nu overordentligt vanskeligt. Den nemme udvej ville være at holde op med at håbe og bare give op.

Taleinstituttet og Hjerneskadecenter Nordjylland

Borgmester Jørgensens Vej 2 B
9000 Aalborg

Tlf.: 99 82 54 40

Sikker e-mail: taleinstituttet@aalborg.dk

www.taleinstituttet.dk



**Aalborg
Kommune**