

*"Ikke særlig hårdt ramt..."*

2015-2016 - osv

Jeg vil prøve at skrive en slags dagbog. Noget om, hvordan jeg har oplevet, at få mit liv vendt på hovedet.

Det hele startede 9 marts 2015, få uger før jeg fyldte 60 år.

Det føles mærkeligt, kun at huske glimt fra de dage, der kom til at betyde så meget for mig. Der er gået over et år nu, og jeg tror ikke mit liv nogensinde bliver det samme igen. Men jeg håber stadig, at det bliver godt bare på en anden måde.

Jeg kan huske, at jeg vågnede i en trance lignende tilstand, at jeg på et tidspunkt sad og prøvede at logge på min arbejds-PC, men at fingrene ikke gjorde som de skulle. At jeg vågnede op i en seng med ondt i ribbenene og en stor bule i baghovedet. At der var nogen der snakkede svensk. Min søn Kris var der og der var noget med nogen vintergækker. Der var også nogen der snakkede om mit blodtryk, og pludselig lå jeg et nyt sted. På et tidspunkt mærkede jeg, at jeg havde bidt mig i tungen, mine fortænder var løse og jeg kunne spytte stykker af mine plomber ud.

Mens jeg lå det nye sted skulle jeg på toilettet, men jeg kunne ikke komme ud af sengen. Der var en sengehest, som jeg ikke kunne finde ud af, og jeg endte med at kravle helt ned i fodenden af sengen og lirke mig ud der. Jeg kan ikke huske, om der kom nogen og så til mig, men senere har jeg tænkt på, at der må ha' været en klokke jeg kunne kalde med.

Kris kunne fortælle, at der var blevet ringet til ham mandag formiddag, fordi jeg var faldet om med kramper og hjertestop. At han havde ringet til min svigerdatter Lulu, og de var kommet så hurtigt de kunne. At jeg først snakkede "sort", men senere var fornuftig at snakke med. At jeg kunne fortælle, at jeg var kørt i bil den morgen og hvor bilen ca. var parkeret. Han kunne også fortælle, at de havde insisteret på, at Akut-modtagelsen skulle beholde mig til næste eftermiddag, så de kunne hente mig. Kris og Lulu har senere fortalt, at vi ventede længe på, at nogen ville fjerne mit drop, og at jeg insisterede på at ville i min garderobe og ha' mit eget tøj på. Jeg husker intet af alt det.

Kris og Lulu lavede mad til mig, da jeg kom hjem. Jeg kan godt huske, at jeg fik varm mad, men ikke hvor det kom fra.

Jeg fik en Epikrise-seddel med fra hospitalet. Jeg havde haft et *Førstegangss uprovokeret "gen.TCS" (altså et epileptisk krampeanfald)* og da der bagefter ikke var *respiration eller kunne mærkes puls*, var der givet *hjertermassage*. At jeg havde *børneabsencer for 45 år siden* og var henvist til et *neurologisk ambulatorie*. At jeg var *indforstået med ikke at måtte køre bil foreløbig*. Der stod også noget om *røntgen og CT-scanning*, så jeg må være blevet undersøgt grundigt.

Men de kunne have skrevet hvad som helst, jeg må bare tro på det !

Min fine bil jeg lige var blevet rutineret i at køre. Jeg havde ikke kørt i 35 år, da jeg købte den, og det havde kostet tålmodighed og en tur på Sjællandsringen at blive tryk. Nu skulle den bare holde der og grine af mig. Heldigvis vil Kris give den en tur på motorvej regelmæssigt og han kender en pige, jeg kan stole på. Hun vil betale lidt for at låne den, men jeg er ked af det.

Jeg har ingen anelse om, hvordan jeg fandt nummeret til det ambulatorie, jeg var henvist til, men efter nogle dage begyndte jeg at ringe og spørge, hvornår jeg måtte komme. Havde de fået henvisningen og havde lægen set på den osv... ? Måske var det en forsinket chok reaktion. Jeg var bange for at være alene og bange for at gå ud. Panikslagen ved tanken om, at det kunne ske igen. Men heldigvis fik jeg en hurtig tid, allerede den 18 marts. Lulu tog med mig derud og hjalp mig med at sørge for, at jeg kom i behandling med det samme på "*forventet efterbevilling*". De skriver, at når jeg aldrig har haft kramper før, og der var gået så lang tid uden anfald, "*betragtes det som nyopstået epilepsi*" der står også at "*jeg havde slået hovedet slemt og havde hovedpine og koncentrationsbesvær, der provokeres af aktivitet*".

De var meget søde og hørte hvad jeg sagde, men det var godt at Lulu var med. Jeg var lettet, for hver dag jeg tog min medicin, ville risikoen for

flere anfald blive mindre. Nu skulle jeg bare vente på en MR scanning og et EEG. Det var fast procedure på den afdeling og ikke noget at være nervøs over.

Efter et par dage fik jeg brev om, at jeg kunne få et EEG i juni. JUNI...vi var stadig kun i marts. Efter endnu et par dage, brev om MR scanning i maj.

Jeg besluttede at tage på besøg på mit arbejde med kage, så de kunne se at "Drama Queen" havde hovedet op og benene ned... men det var en lang tur med ømme ribben og et hoved der gjorde ondt. Alligevel var det dejligt, at alle blev glade for at se mig. Jeg var så træt, at jeg var ved at falde ned af stolen, men sagde ja, da min leder spurgte om det betød, at jeg kom på mandag, hvis det blev på delsygemelding, og jeg selv måtte bestemme hvor længe jeg blev. Jeg tænkte at 2 uger hjemme måtte være nok. Jeg bor jo alene og det ville nok være sundt at komme lidt ud mellem andre mennesker og få lidt struktur på hverdagen. Jeg kunne jo bare gå hjem, når jeg blev for træt.

Det blev jeg ret hurtigt i den første tid. Jeg havde brug for at ligge ned flere gange om dagen og bevæge mig langsomt og roligt, ellers blev jeg svimmel og fik hovedpine. I bussen undrede det mig, at jeg aldrig før havde tænkt over at kinesere (og sådan nogen der ligner) har meget højt stemmeleje, når de snakker mobil. Teenagere råber, men det vidste jeg godt. De fleste dage holdt jeg mig for ørene, indtil jeg kunne komme ud af bussen igen.

Langsomt fik jeg det bedre, og jeg kunne blive lidt længere tid på arbejdet. Det måtte jo være et godt tegn. Jeg var sikker på, at jeg snart ville kunne putte alt det cirkus ind på en hylde og ikke lade det fylde mere end højst nødvendigt. Men det gik langsomt synes jeg. Godt jeg ikke havde arrangeret stor 60 års fødselsdag. Det måtte fejres en anden gang, når det passede bedre. Men Kris og Lulu hjalp mig med morgenkaffe-gæster.

Jeg syntes at jeg havde fortjent at købe nye briller, selvom de koster det hvide ud af øjnene, og det også blev dyrt, at slå mine fortænder løse. Men det var det værd. Mine briller var fine og jeg var glad for, at jeg havde gjort det.

Jeg havde stadig svært ved at koncentrere mig, og hvis flere talte til mig på en gang, blev det hele til støj, der ikke kunne være i mit hoved. Jeg var glad for at have kontorplads alene, men opdagede at det var svært at læse meget tekst, og at jeg sprang bogstaver, ord og endelser over, når jeg skrev. Alting tog lang tid, men når det blev for træls, sad jeg og kikkede på vejruddisigten og lod som om, jeg lavede noget. Det eneste jeg var god til var kaffe- og frokostpauser...

Jeg prøvede at lave en lille nem opgave. Den unge læge jeg arbejdede for, skulle jo være færdig med sin PhD, og jeg var den eneste i forskningen der kunne gøre det. Jeg skrev omhyggeligt vejledning, med en linje for hver ting jeg skulle gøre. På den måde kunne jeg flytte en linjal, og nøjes med at overskue en ting ad gangen. Det var en sejr at det lykkedes.

Det frustrerede mig, at alle undtagen mig, vidste hvad der skete den dag jeg faldt om. For at få udfyldt nogen af alle hullerne i min forstand, prøvede jeg at spørge mine kolleger, hvad der mere nøjagtigt var sket, men de sagde, at det var godt, jeg ikke kunne huske det.

For at få lidt styr på tingene, ringede jeg til EEG afdelingen og bad om en afbudstid. Sagde at jeg kunne komme på under 2 timer, og få dage efter havde jeg en tid 30 marts. DET var godt.

Det er en sær oplevelse at ligge der og få klistret hele hovedbunden ind med tape og noget fedtet stads. Så ligger man ca.  $\frac{1}{2}$  time og skal lukke og åbne øjnene. Kikke på lys der blinker med forskellige hastigheder. Nogen gange spurgte den unge mand, om jeg var ok, men jeg havde fint. Kris var sød at hente mig i bilen bagefter, jeg havde ikke meget lyst til at køre bus med klistret strithår.

14 april fik jeg brev om at EEG viste "*forandringer foreneligt med epilepsi*", at jeg ville blive indkaldt til samtale hos sygeplejerske om kort

tid, og hos læge om 1-2 mdr. I min e-journal står der bla.a. "EEG svært abnormt med generaliseret lavfrekvent aktivitet ...", så de havde unægtelig formuleret sig nænsomt.

Jeg havde allerede fået brev om samtale hos en sygeplejerske den 16 april. Et underligt halvt brev, men dato og tid stod der. Senere ringede der en læge og spurgte om jeg havde fået brevet... han snakkede om 16 etage, men i brevet stod der pavillon, hvor jeg havde været med Lulu. Det var lidt forvirrende, men det viste sig at afdelingen var flyttet.

Heldigvis, det nye sted var betydelig nemmere at finde.

Mens jeg sad og ventede på min tur, så jeg en seddel om en "Epilepsi informationsdag" der ville blive afholdt 28 april i neuro-ambulatoriet.

Dejligt. Det ville jeg gerne, jo mere jeg vidste, jo nemmere var det at forholde sig til alt det.

Sygeplejersken sikrede sig, at jeg vidste at jeg ikke måtte køre bil, gav mig brochurer fra Epilepsiforeningen og den "Epilepsi informationsdag", jeg havde set, mens jeg ventede. Vi snakkede om, hvordan jeg havde det, og hun mente, at problemerne med koncentration og hukommelse skyldes hjernerystelsen. Jeg var begyndt at sove dårligt og hvis det fortsatte, skulle jeg sige det til den læge, jeg skulle snakke med om et par måneder. Vi aftalte, at det ville passe med, at jeg fik taget en blodprøve for medicin kontrol samme dag som MR scanning. Det var en sød sygeplejerske, og jeg var optimistisk for fremtiden.

På informationsmødet blev der gennemgået hvad epilepsi er, behandling og årsager. De fortalte at grunden til rutine MR-scanning var, at i min alder skyldes det ALTID, at der var sket noget inde i hovedet, en skade af en eller anden slags. Det kunne være en hjerneblødning, blodprop eller svulst ! Jeg er sikker på, at det var det de sagde, for jeg spurgte om "ALTID var det samme som 100%. Det sagde de ja til.

Selvom de også sagde, at med medicinsk behandling ville halvdelen af alle patienterne kun opleve det ene anfald, blev jeg nervøs. Tænk hvis alt det, der blev kaldt hjernerystelse, var varige skader !

Jeg begyndte at opleve mærkelige ting. Kunne stå foran en dør og måtte koncentrere mig om, at når der stod 18 på døren, skulle jeg prøve finde nøgle, der stod det samme på. Bagefter at jeg skulle låse op med den. Jeg kunne opdage, at jeg havde taget tøj af og på flere gange og måtte lave et system, med at lægge tøj i rækkefølge og flytte det jeg tog af. Jeg kunne opleve at jeg følte mig "stivnet", og ting foran mig "svømmede" som ringe i vand. Samtidig var jeg klar i hovedet og kunne overveje, hvordan jeg skulle bære mig ad med at sætte mig ned på gulvet, men pludselig var det overstået.

Præsterede at tage "bioposen" med i Netto eller bussen. Kunne ikke købe bare én ting uden seddel. Måske var jeg bare træt, jeg sov jo ikke ret meget.

Den kommende MR scanning blev pludselig til noget meget vigtigt og skræmmende. Jeg havde det ikke ret godt, så jeg ringede til sygeplejersken på neuro-ambulatoriet igen. Hun synes jeg skulle vente på MR scanning og så ville hun sige deres læge, at jeg havde brug for besked om resultatet hurtigt. Hun lovede at ringe tilbage, hvis der blev nogen ændringer i den plan og hun rådede mig til at kontakte min egen læge om stres-symptomer.

Umiddelbart efter opdagede jeg, at min telefon var løbet tør for strøm og det blev dråben. Hvad nu hvis sygeplejersken ringede, før jeg kunne få strøm på igen.... Jeg græd, rystede over hele kroppen og kunne bare ikke klare mere. En kollega kørte mig hjem. Tror heller ikke jeg i den tilstand kunne finde ud af, at komme hjem selv.

Dagen efter var det blodprøve og MR scanning.

MR scanning er endnu mere mærkeligt end EEG. I hvert fald når det er hovedet der skal scannes. Sådan en laver MEGET høje lyde, og selvom jeg havde høreværn på, lød det som om jeg var med i en "Star Wars" -film. Min næse kløede, men jeg måtte ikke røre mig, og  $\frac{1}{2}$  time følttes som lang tid. Så hjem og vente på svaret !!!

Tror det var min leder, der ringede og sagde, at jeg skulle ringe til min læge. Der blev jeg sygemeldt i foreløbig 2 uger og beordret i haven hver dag uanset vejr, fordi jeg havde mest ro i hovedet der. Hun ville se mig igen ugen efter.

Allerede en uge efter MR scanning ringede lægen fra neuro-ambulatoriet, at min MR scanning var fin og normal. Det var sødt af hende. I min E-journal står der en masse, som ingen almindelige mennesker kan læse. Næste besøg hos min egen læge fik jeg yderligere 2 ugers sygemelding, så kunne jeg prøve at gå på arbejde efter i alt 5 uger. Jeg havde det bedre efter besked om scanningen, var sart og sårbar, men ville gerne tilbage og raskmeldes. Det var jeg nødt til, hvis jeg ville holde ferie.

Kommunen havde allerede sendt ét besværligt skema, der skulle udfyldes, og nu ville de ha' mig til samtale om aktivering !!!!! Heldigvis kunne jeg pr. telefon snakke mig fra det. Det var jo ret urimeligt, at skulle tage fri fra arbejde for dét.

Jeg var nødt til at kunne holde ferie. Min søster havde foreslået at lære noget om "Mindfulness" og da jeg ikke vidste hvad det var, sendte hun et link fra en højskole, der beskrev det tydeligt. Hurtig beslutning, før jeg blev i tvivl igen, tilmeldte jeg mig Mindfulness kursus på Brandbjerg Højskole i uge 29.

Den planlagte tur til Jylland med Kris, Lulu og mit barnebarn Lis på 4 år tog jeg på, mens jeg var sygemeldt. Jeg havde jo ikke influenza, og vi havde planlagt 5 dage i den lille feriehytte ved Limfjorden for længe siden. Humlum-camping var et hyggeligt sted, og det var især dejligt at være sammen med Lis i så mange dage. Desværre var Lulu også træt og tyndslidt af stres, så både hun og jeg syntes nogen gange, at 5 dage var lang tid. Alligevel var det en god tur og godt at komme hjemmefra.

Jeg startede arbejde igen 16 juni, og skulle til lægesamtale på hospitalet dagen efter. Lægen var sød, og jeg var ved godt mod. Hun sagde at efter 3 måneder uden flere anfald, var det mest sandsynlige, at jeg aldrig ville få flere. Jeg skulle bruge cykelhjelm og jeg ville få en ny tid om 3 mdr.

Læge 24 juni... det har jeg skrevet i min kalender, men jeg kan ikke huske hvorfor eller hvad vi snakkede om. Måske var det bare opfølging efter stres-sygemelding ???

På arbejde går det fint. Der kræves ikke ret meget af mig, og i starten var jeg på delsygemelding igen. Jeg glædede mig til ferie om få uger og var spændt på den uge på Brandbjerg Højskole.

Det blev en dejlig uge. Søde imødekommende mennesker overalt, og Mindfulness holdet kom utrolig tæt på hinanden. Vores søde underviser Louise er et af de mest spændende mennesker, jeg har mødt. Hun er sådan en, man ikke kan regne ud hvor gammel er. Hun ligner en på 40-45 år, men når man hører, hvor meget hun har lavet, så kan det ikke passe.

Jeg havde godt af den uge, men når jeg kom væk fra mine rutiner og ud mellem andre mennesker, var jeg stadig sart. Der var især en dag ved Staksrode Skov, jeg aldrig vil glemme. Vi blev bedt om at samle 5 små sten og finde et sted, hvor vi kunne sidde alene i 2 timer og tænke over "hvad vi havde at gi' til verden". Stenene skulle vi smide fra os når tankerne kom for langt væk.

2 timer er lang tid. Jeg følte jeg havde fat i noget vigtigt. Noget der ikke kunne være anderledes, selvom det fik mig til at føle mig ensom og forladt. Det handlede om at komme videre med mit liv. Da de 2 timer var gået, havde jeg 6 sten, og jeg græd og græd... Jeg er ikke sikker på, jeg var ked af det, mere overvældet af følelser. Den dag gjorde indtryk på os alle, ved jeg.

Jeg tog mine sten med hjem og smed de 5 i haven en dag. Den 6. har jeg endnu.

Det var svært at sige farvel til alle dem, jeg var kommet så tæt på. Vi lavede en Facebook-gruppe, så vi kunne holde kontakt og måske prøve at arrangere en gensynsweekend.

Det er blevet august og min ferie var slut. Jeg var glad og sikker på, at endeligt kunne alting blive normalt igen. Men helt godt var det ikke. Jeg havde sagt ja til at tage til en koncert med søsters kor, men jeg var træt

og på vejen hjem fra stationen, faldt jeg over en flisekant (eller også var det bare over mine egne ben). Jeg slog mine knæ, hænder og ansigtet og kunne ikke finde mine nye briller i mørket. Da jeg endelig fandt dem, var jeg ved at tude... de var helt smadrede. Så humpede jeg hjem i mørket, hældte et stort glas rødvin op og kikkede på alle mine skader. Jeg lignede en der havde fået tæv. Mine hænder blødte, næsen skrammet og hagen sortblå og hævet. Knæ og et ribben gjorde bare ondt. Jeg havde frygteligt ondt af mig selv.

Dagen efter op i brilleforretningen og bestille nye briller. Jeg så endnu værre ud nu, men med solbriller på i regnvejr og inde i Centeret kikkede alle mennesker en anden vej, når de så mig. Det viste sig, at min forsikring dækkede de 12.000 kr. brillerne kostede, så alting kunne have været værre.

Det var i samme periode, jeg pludselig ikke kunne rejse mig fra min kontorstol. Der var noget i min lænd der låste fuldstændig. Jeg fik fat i den fysioterapeut, der er knyttet til "mit" hospital. Han spurgte, om jeg havde lavet nogen uvante bevægelser ? og jeg måtte indrømme, at alle bevægelser var uvante, fordi jeg havde ligget ret meget på sofaen det sidste halve år. Heldigvis kunne han "låse op" og give mig nogle øvelser der hjalp hurtigt. Nogen af dem laver jeg under bruseren hver dag endnu, som en del af mine morgen ritualer.

På arbejde prøver jeg at lære en simpel molekylær analyse. Sådan en med god tid, der kører over flere dage. Men selvom jeg brugte tid på at lave min egen tydelige vejledning, og jeg spurgte om det samme 10 gange, gik der kludder i det og jeg måtte begynde forfra. Da jeg skulle begynde forfra for 4 gang, satte jeg mig ned og opgav det hele. Mit hoved var helt tomt, og jeg måtte gå hjem. Jeg tror det var der, jeg for alvor blev klar over, hvor svært det ville blive, at samle det liv jeg kendte op igen.

Jeg prøvede at ringe til min læge, men der var middagslukket for telefonerne. Jeg tænkte ikke lige på, at de jo åbnede igen, men ringede til

neuro-ambulatoriet og fik en tid samme dag. Det var hos en reservelæge, men jeg var ligeglad, bare nogen ville snakke med mig.

Det var ikke en god ide.

Hun var vist dygtig nok, selvom hun rendte ud og ind af døren for at spørge lægen ved siden af. Da jeg havde forklaret, hvordan jeg havde det og fået at vide, at det ikke kunne være pillernes skyld, sagde jeg, at jeg synes den dag i marts, havde taget alting fra mig. .."og hvad vil du have at jeg skal gøre ved det ? Jeg kan tilbyde dig en akut indlæggelse på psykiatrisk" !!!! Jeg opgav hende, græd af frustration og holdt op med at høre efter. Hun ville skrive til min læge om samtalen, og jeg fik en seddel hvor der stod "Ring til din læge i morgen tidlig". Måske var hun sød nok ???

Jeg ringede næste morgen og fik en tid samme dag. Hun var meget sød og selvom Hospitalet havde anbefalet piller mod depression, gav hun mig en henvisning til psykolog i stedet for og sagde, at det nok snarere var stres, men det kunne man ikke få henvisning til.

Dagen efter ringede jeg til den psykolog, hun havde anbefalet, men der var MEGET lang ventetid. Jeg kunne få en akut tid om 7 uger og det kunne jeg ikke vente på. Jeg følte mig fanget af ventetider og tænkte på, at en kollega havde fået akut psykologhjælp via min arbejdsplads, den dag jeg skræmte livet af alle dem, der var i nærheden. Men jeg kunne ikke få hjælp. Det var sygdom og ikke arbejdsrelateret. Fjollede system.

Så gik jeg ind til min leder og spurgte, om jeg kunne få psykologhjælp nu ? Denne gang var det jo stres, fordi jeg ikke kunne passe mit arbejde. Nogen gange virker min hjerne åbenbart godt nok. Jeg fik bevilget foreløbig 5 timer gratis hjælp og kunne få en tid få dage efter. Jeg kom hos Randi de næste 3 måneder og det hjalp mig. Hun mente, at jeg havde følger efter alvorlig hjernerystelse og det gav mening for mig. Jeg vidste jo, at det var fordi, jeg ikke kunne koncentrere mig og passe mit arbejde, at jeg blev så stresset. Det var ikke omvendt. Hun foreslog, at jeg fik en fridag midt på ugen, så jeg ikke skulle overskue 5 dage i træk på arbejde.

Jeg fik lov til at være syg om onsdagen foreløbig året ud. Jeg er meget taknemmelig for, at min arbejdsplads er så utrolig forstående og tålmodig.

Jeg bestilte tid på neuro-ambulatoriet igen. I juni sagde lægen, at hun ville se mig igen efter 3 måneder og jeg syntes ikke den akutte tid hos reservelægen talte med. Der var kommet ny overlæge og alting var forsinket, men jeg fik en tid i november. Det passede mig godt, at det var få dage efter, jeg var kommet hjem fra mere Mindfulness på Brandbjerg Højskole. Selvom det blev andre mennesker, ville de også være søde, og hvis jeg ikke var så stresset til samtalen, ville han måske forstå hvad jeg sagde. Jeg kunne skrive det tydeligt ned, og Kris lovede at tage med som støtte og ekstra ører.

På Brandbjerg blev jeg klar over, hvor sårbar jeg var denne gang. Jeg havde ikke mere selvtillid tilbage. Alligevel var det dejligt at være der igen. Der var mere yoga og indendørshygge denne gang, og det var sjovt at danse tango i uldsokker.

Neuro-ambulatoriet den 10 nov.. Kris er med og jeg har lavet seddel til lægen, lidt til Kris og til mig selv. Denne gang skulle det være en ordentlig samtale, men jeg er ikke sikker på, at han troede på mig, selvom han var tålmodig og venlig. Jeg havde gjort mig umage med at skrive det, og blev frustreret.

*Er det normalt, at det tager så lang tid, at blive sig selv igen ?*

*Nu der gået 8 mdr og jeg har på intet tidspunkt kunnet klare mit arbejde i bare rimelig grad.*

*Jeg er ukoncentreret, min korttidshukommelse er ikke meget værd og jeg har små sedler overalt. Alting tager lang tid og alligevel bliver jeg hurtigt udmattet og føler at der ikke kan være mere i mit hoved. Jeg har ikke kunnet læse en bog siden 9 marts og hvis det ikke bliver bedre, kommer jeg aldrig til at køre bil igen. Er desuden klodset, taber ting og glemmer at løfte fødder ordentligt.*

*I foråret forsøgte jeg at arbejde på en del sygdomsmelding, men det gik ikke. Jeg sov kun få timer, der var kaos i mit hoved og jeg var bange for resultat af MR-scanning. Efter ca 7 uger blev jeg sygemeldt igen. Så del sygdomsmelding, raskmelding og direkte på ferie. Efter ferien havde jeg det godt, fik lov til at starte langsomt op og der er ingen der forlanger ret meget af mig. Alligevel går det galt igen efter ca 7 uger. Denne gang har jeg fået psykologhjælp, hun hjælper mig med at håndtere alle mine frustrationer, så jeg ikke bliver så ked af det. Hun kalder det udbændt og har anbefalet meget nedsat arbejdstid. Men selvom jeg godt ved, at MR-scanning ikke viste nogen skader i min forstand, så føler jeg mig hjerneskadet.*

*Min arbejdsplads er meget tålmodige, og siger at jeg jo slog mit hoved ret hårdt i betongulvet, da jeg fik anfaldet. At der kom personale løbende fra en anden afdeling pga lyden, og at nu må vi se ....*

*Jeg husker ikke andet end få glimt fra de første par dage, og har prøvet stykke sammen hvad der skete, så jeg kan finde noget reelt at forholde mig til. Det eneste jeg ved nu er, at det her tager MEGET længere tid, end jeg havde forestillet mig.*

...." det kan vi jo snakke meget længe om, og vi har nøjagtig 20 minutter". Han forklarede mig hvad "idiopatisk epilepsi" var. At det var den gamle epilepsi der var kommet op til overfladen igen ( selvom jeg tidligere har fået at vide at "det måtte betragtes som ny epilepsi") Kalder det psykisk belastnings reaktion og tror ikke på, at jeg har haft hjernerystelse eller har senfølger ( ingen hovedpine og ingen irritation ). Spørger om han må sende samtalen til egen læge. Han vil se mig igen om 3 mdr.

Min læge ringede til mig samme eftermiddag og gav mig en tid få dage efter.

Den dag jeg skulle derhen, havde jeg tabt mit buskort om morgenen. Jeg havde haft både buskortet, taske, paraply og en "Metro Express" at passe på i bussen og da jeg ville kontrollere, at alting lå hvor det skulle, var

buskortet væk. Jeg kravlede rundt på gulvet og kikkede efter det, men kunne ikke finde det. Da jeg var kommet ud af bussen, tømte jeg min taske og ledte igen, men det var væk. Ned på laboratoriet og finde nummer til Movia, de måtte vide, hvad jeg skulle gøre. Jeg blev rådet til at ringe til "Hittegods", men de åbnede først kl 10 og det føltes som meget lang tid at vente. Jeg ville vente i personalerummet, men begyndte at græde og ryste over hele kroppen. En kollega måtte sidde og holde mig i hånden og få mig til at trække vejret roligt og slappe af. Så blev klokken 10 og jeg ringede til Hittegods. Den dame jeg talte med, var en sur mokke, der ikke kunne se, hvad hun skulle gøre ved det. Jeg sagde 1000 tak for venlig hjælp og smækkede røret på. På det tidspunkt følte jeg, at det gjaldt liv eller død at få mit kort tilbage, så hvad skulle jeg nu gøre ??? Ud på vejen og standse den første bus der kom, spørge chaufføren hvad de gjorde, hvis de fandt et tabt kort. Hun var en helt, der reddede mig. Pænt og venligt svarede hun, at de gav det til deres søde sekretær, der så sendte det med posten til mig. Jeg kunne få telefonnummer til deres garage og snakke med hende. Og det var rigtigt at hun var sød. "..sådan nogen har jeg hver dag, du burde have det om et par dage".

Jeg vidste godt bagefter, at jeg var flippet helt urimeligt meget ud, men jeg var ikke i stand til at styre det, og nu var jeg træt og udmattet. Min læge blev vist forskrækket over min tilstand og gav mig en henvisning til en neuro-psykiater på "Region Hovedstadens visitation". Jeg tænkte umiddelbart, at nu skulle jeg vurderes, om jeg var tosset nok til indlæggelse eller "bare" skulle have nogen piller!!!  
Jeg fik en tid allerede 2 uger senere.

Jeg sad i S-toget og klamrede mig til print af ruten og forsøgte at huske at jeg skulle stå af ved Svanemølle st. Jeg var nervøs og måtte forsøge at visualisere en mølle med svaner... det hjalp lidt og det var heldigvis ikke svært at finde.

Der var ikke noget være bange for. Lægen var flink og læste min seddel, der lignede den, jeg havde haft med på ambulatoriet 2 uger tidligere. Han

sagde at det var en nøjagtig beskrivelse af "Post traumatisk hjerne syndrom efter hjernerystelse" og at jeg ikke hørte hjemme i psykiatrien. Det vil blive bedre over tid, jeg kunne ikke gøre andet end acceptere det og passe på mig selv. Jeg blev glad, fordi det hed noget. Det betød, at jeg ikke var tosset.

Med lettelsen kunne jeg sove igen og slappe af, trods de daglige besværligheder. Det blev nemmere at overskue alle mine systemer og rutiner. Jeg var sikker på, at Hospitalet ville forstå mig nu.

Ugen efter hos min egen læge igen til opfølgning. Jeg føler mig stadig glad og lettet. Jeg kan leve med, at det tager lang tid at blive mig selv igen, så jeg får fjernet hormon-spiral nu jeg er der. Jeg havde ikke brugt hormoner i et stykke tid. Jeg har fået dem i 10 år og må finde mig i "livets gang"... (siger lægen)

Jeg har lige fået at vide, at jeg skal være farmor igen. Lulu er gravid og skal føde til juli. Så bliver jeg farmor til 2 børn, det er dejligt. Lulu og Kris er lidt nervøse for ultralyd scanningen, så vi beslutter at holde jul hos mig. Jeg glæder mig til det, men alt det julemad synes jeg er svært at overskue, så jeg vælger at købe det hele færdigt hos en slagter. Det var en god idé, det var dejligt at slippe for alt det køkken-stres og vi havde en dejlig aften med Lis

Jeg har tit haft Lis nytårsaften, men i år skulle hun til sin mor, og jeg endte med at sidde alene. Det var OK, jeg sad og tænkte på, at 2015 var der ikke meget godt at sige om, 2016 kunne næsten kun blive bedre.

Jeg laver stadig ikke ret meget på arbejde, og min leder giver mig lov til at fortsætte med at være syg onsdage. Hvis jeg ikke snart får det bedre, skal jeg prøve at komme under §56 ( tror jeg det hedder) så det er kommunen der betaler den dag.

Jeg har brug for den onsdag, så kan jeg bevare roen og ikke stresse over alt det, der er blevet så svært.

Jeg er spændt på at skulle til samtale igen i februar. Når en psykiatrisk overlæge siger hvad jeg fejler, må ham på Hospitalet jo tro på det. Til marts rykker jeg pænt om den tid der skulle være februar og får at vide, at det nok bliver i marts. Spørger igen til april og får undskyldning og tid 25 april. ALTING tager lang tid, men det er ikke neurologisk ambulatories skyld. Det er hele systemet.

Det er blevet 9 marts 2016 og jeg må køre bil igen. I hvert fald i princippet. Jeg er bange for ikke at kunne overskue alt det, der er nødvendigt i trafikken og jeg føler stadig, at den holder og griner af mig. Jeg har fortjent, at give mig selv en ny cykel. Den gamle er 12 år og udtjent. Jeg havde læst i en mail fra Forbrugsforeningen, at "Jupiter cykler" gav ekstra rabat lige pt. og sådan en ligger der på tæt på mit arbejde. Sådan noget skal jeg bare ikke gøre, når jeg er træt. Der var en pæn cykel og den købte jeg bare med det tilbehør, jeg lige synes var nødvendigt.

Først senere kom jeg i tanke om, at jeg slet ikke havde prøvet cyklen. Jeg gik helt i panik og sov næsten ikke hele natten, for de ville jo gøre cyklen klar næste morgen. Jeg stod foran forretningen, da de åbnede og heldigvis var de ikke begyndt. Jeg forklarede dem mit problem og prøvede cyklen. Den var alt for lille og jeg valgte en anden.

Jeg burde føle mig lettet, men det gjorde jeg ikke. Bare dum... og senere fandt jeg ud af at det kun var "Jupiter X-tra" der gav ekstra rabat og ikke den butik jeg havde valgt. Det havde nok været smartere at købe cykel hvor jeg bor så, og jeg er stadig ikke sikker på, at det var den rigtige cykel jeg fik valgt. Men det er der ikke noget at gøre ved nu.

Det er blevet april 2016, og jeg er nået frem til "nu" og beslutningen om at skrive alt det her ned, mens jeg kan huske det. Jeg ved ikke endnu om det kun er til mig selv, eller andre får lov til at læse det på et tidspunkt.

Jeg kan mærke, at det er godt, jeg skal have ferie slut april/ start maj. Jeg er tyndslidt og trænger til at holde fri og koncentrere mig om ukrudt og dræbersnegle i min lille nyttehøve. Det er befriende enkelt, selvom en have-nabo er mopset og bedrevidende. Det startede hun med at være, umiddelbart efter hun tilbød, at jeg kunne bruge hende til at snakke med. Det er et år siden nu.

Den sidste dag, før de 2 ugers ferie, er en møjdag. Jeg snakker med ung kollega, der fik hjernerystelse for 5 år siden og lider under det endnu. Vores symptomer ligner hinanden og hun foreslog, at jeg skulle finde brochurer på afdelingen for "Traumatisk Hjerneskade". Jeg fandt dem også, der var MANGE. Da det var lidt svært at gennemskue, hvad jeg kunne bruge, spørger jeg en sekretær, om hun ved, om jeg kan bruge nogen af dem. Fortæller hvorfor jeg er der og kommer til at græde. Hun var utrolig sød og sagde, at jeg vist havde brug for at snakke med deres søde læge og ringer til ham med det samme. Han har ikke tid før ugen efter, men det er sødt af ham, at ville snakke med mig.

Prøver uden seddel til samtalen på Hospitalet den 25 april. Bare lidt til mig selv, men får ikke set på den og glemmer at spørge om det er rigtigt forstået, at jeg må køre bil igen. Spørger om sandsynligheden for flere anfald, nu der er gået over et år ? *"Det kan man ikke sige noget om, men hvis du får flere anfald, kan vi skrue op for din medicin"* Han er igen tålmodig og venlig, tror ikke på neuro-psykiaterens diagnose og spørger om det vil være OK for mig, at blive henvist til deres neuro-psykolog.. *"så vi kan se hvor galt, det er med den hukommelse" !!*

Det havde jeg jo sådan set ventet på i et år, så selvfølgelig var det OK. Der er gået 20 min og jeg siger pænt farvel.

Jeg mente at jeg havde en frakke med, men der lå ikke nogen. Måske ligger den på stolen i venteværelset ? men den er ikke der, hvor jeg havde siddet og ventet, og jeg kunne mærke en knude i maven og hjertet der banker hårdt... Der var en mand der sagde *"hvis det er din frakke du leder efter, så har jeg lagt den der"*. Alting følte så "for meget", men nu kunne jeg

trække vejret dybt og tage hjem. Eller det troede jeg. Allerede på vej ud af afdelingen blev jeg i tvivl om, hvad det var han sagde om min medicin. Panik igen.. tilbage, banke på døren og spørge. Han så mildest talt overrasket ud, men svarede mig pænt og så kunne jeg undskylde forstyrrelsen og tage udmattet hjem.

Få dage efter skal jeg snakke med lægen fra "mit eget" hospital. Jeg trækker vejret dybt og prøver at tage det roligt, men jeg er nervøs. Han sagde, at det lød som om jeg havde mistet al min selvtillid, havde brug for en psykolog og skulle rykke efter den tid hos neuro-psykologen.

Vejret bliver bedre og jeg kan komme i gang i haven. Mit gamle piletræ overlevede ikke vinteren, jeg er nødt til at grave det op. Der ser tomt ud i haven nu, så jeg køber et nyt baby-piletræ og får det plantet. Jeg slider i haven resten af ferien og der bliver meget fint. Jeg er stolt og glad.

Næste weekend er det Pinse, og så er der kun 3 dage til gensyns-weekend med sidste sommers Mindfulness-hold og bagefter ferie med Kris, Lulu og Lis.

Dagen efter pinse begynder panik/angstanfald igen.

Allerede på vej til arbejde kan jeg mærke knuden i maven og hjertet der hamrer, så jeg kan høre det i ørene. Jeg har mest lyst til at bare smide mig på jorden og græde. 2 timer senere må jeg bede om gå hjem. Igen ! Min leder siger, at jeg skal få en tid hos min læge og ringe til hende efter min ferie, når jeg ved mere.

Jeg skriver en seddel til lægen, da det jo nok er en ny igen !!! Når jeg bestiller akutte tider i et lægehus, bliver det jo hos den der har tid.

*Jeg plejer at være psykisk robust, men det her er ved at tage pippet fra mig. Der er gået 15 mdr nu, og jeg kommer ingen vegne. Jeg kan stadig ikke passe mit arbejde ret godt og har siden september været syg hver onsdag.*

*Alting tager lang tid og alligevel føles det som om min hjerne er på overarbejde hele tiden. Der er så mange systemer og rutiner der skal overholdes, for at jeg kan fungere nogenlunde.*

*Når jeg skal på arbejde /nå noget på tid... samme måde og rækkefølge. Koncentrere mig om ikke at blive afledt og huske hvad jeg gik efter ... gå runde om jeg har glemt noget og kik i spejlet om jeg ser ordentlig ud, og har husket alting. Kontrollere alting ekstra gang.*

*Tager på arbejde og håber der ikke sker noget uforudset, som udløser noget der ligner panikanfald. Det kan være nøgler eller buskort jeg tror er væk (oftest fordi det ligger forkert sted i tasken) eller hvis jeg bliver bedt om at gøre noget, jeg ikke har prøvet før. Det føles bedst, at have kontrol over mig selv.*

*Prøver at sige ja til invitationer, men bliver udmattet af mange mennesker. På den anden side føles det farligt at undgå sociale ting. Jeg bor alene og risikerer at blive endnu mere sær.*

*Det var oprindeligt af samme grund, jeg startede ret hurtigt på arbejde. Samle hverdagen op og forsøge ikke lade alt det cirkus fylde mere end nødvendigt. Jeg havde jo været heldig, at det ikke var endt meget værre, og jeg måtte starte på en del sygdomsmelding, så jeg fik lidt tid.*

*Det var bare ikke så nemt. Jeg kunne ikke koncentrere mig, og alting blev svært eller umuligt. Jeg sov dårligt og blev sygemeldt med stres efter et par måneder. Jeg var sygemeldt 5-6 uger og synes, at det gik meget bedre. Raskmeldte mig og tog ferie. Derefter troede jeg alt var blevet normalt igen og alt det rod var overstået, men det holdt ikke.*

*Det at rumme flere ting på en gang eller lære nye ting føles umuligt og til sidst satte jeg mig ned og opgav det hele.*

*Fra det tidspunkt blev alting værre. De reelle problemer og alt det psykiske blev rodet sammen og det blev systemerne der styrer mig i stedet for omvendt. På dårlige dage føles det vigtigt at folderne i badeforhæng hænger rigtigt...*

*Jeg har lige haft 2 ugers ferie, hvor jeg mest har slidt i min lille nyttehave. Der er noget befriende ved hårdt fysisk arbejde og at koncentrere sig om ukrudt og dræbersnegle. Jeg nød at kunne lade ting tage den tid det tog, og alle systemerne blev nemme at overskue. 2 dage på arbejde igen og jeg var tilbage.... Det gentager sig her efter pinse, men allerede før jeg var mødt. Jeg er træt og føler mig nervøs med en knude i maven og hjertebanken. Har mest lyst til at græde. Bliver nærtagende og såret over alt, der kan forstås som noget jeg "bare" kan gøre. Eller tåbelige kommentarer der sandsynligvis er godt ment, men ikke mindre tåbelige af den grund. Prøver at sige fra, men det er ikke altid så nemt. Prøver at fortælle mig selv, at det er OK at være frustreret og ked af det. Det kan godt være jeg var heldig dengang, men stadig et chok, at de børneabsencer jeg næsten havde glemt, kunne blive til et krampeanfald 45 år senere. Der skete noget der ændrede alting, den dag jeg knaldede hovedet ned i betongulvet og det føles skræmmende, at der er flere dage jeg ikke husker, selvom jeg har fået at vide, at jeg var fornuftig at tale med efter nogle timer. Men epilepsien er det mindste, det er alt det andet der slår mig ud. Og alle de forskellige forklaringer.... måske er det en blanding, og det startede med hjernerystelse i en eller anden grad, og blev til noget psykisk. Jeg kan sagtens se hvor skørt jeg opfører mig, men ved ikke hvad jeg skal gøre ved det.*

Ole er noget anderledes end andre læger jeg har mødt. "Sådan en som dig, har jeg aldrig mødt før".. men han tog mig alvorligt, sygemeldte mig og gav mig ny tid om 2 uger.

Jeg ringer næsten aldrig til min mor. Jeg burde gøre det, men magter det ikke. Det er også længe siden, jeg har givet lyd til mine søskende på vores Facebook-gruppe. Det må være på tide, at fortælle dem hvordan det går. Jeg synes jeg forklarer det tydeligt, men min søsters reaktion er : "Tror

du ikke du trænger til nogen hormoner ? min læge siger, at det må man få hele livet". Så gad jeg ikke skrive med dem mere.

Næste morgen skriver jeg tilbage, at det vrøvl har jeg ikke brug for. Det føles godt.

Nu er der snart gensynsweekend med mindfulness-holdet fra Brandbjerg. Det er i Jylland og jeg har fået kørelejlighed fra Roskilde, men det stresser mig, at jeg stadig ikke ved hvor og hvornår jeg skal møde hende. Min forstand ved godt , at jeg ikke behøver vide det, flere dage før vi skal af sted, men jeg føler ikke, at jeg kan nå at planlægge den fredag. Jeg skal pakke 2 kufferter. En til weekenden og en til ferien med Kris, Lulu og Lis lige som sidste år. Den anden kuffert vil Kris så tage med, når de kører søndag. Jeg er urolig og bruger tid på, at folderne på badeforhæng hænger rigtigt... Jeg ved godt, at det er skørt og beslutter at øve mig i at lade være med sådan noget.

Det er fredag og jeg skal mødes med Beate på Roskilde Station kl 11.20. Min bus er der kl 11.23 ...men hvis nu bussen bliver forsinket, så risikerer jeg at få et panikanfald, og det er forbudt. Jeg tænkte ikke på, at sige til Beate hvilken bus jeg kommer med, men beslutter at tage en bus før, så der ikke sker noget. Jeg er stresset, skal nå at blive færdig på 2½ time og jeg ville jo også have neglelak på tæerne... Jeg har lavet kaffe, men uret siger at jeg skal i bad nu. Det tager lang tid og jeg skal også huske mine strækøvelser...

Kaffen er kold, jeg har glemt at spise morgenmad og at lukke køleskabet. Jeg kan mærke knuden i maven og min puls i ørene. Træk vejret dybt og roligt, alting skal nok gå fint.

Jeg er stadig nervøs, men ved godt, at det går over, når jeg har fundet Beate. Så behøver jeg ikke gøre noget mere, Beate ordner det hele. Jeg er glad for, at jeg har fortalt i god tid at "jeg har nogen problemer efter hjernerystelse og helst vil have, at de siger hvad jeg skal hjælpe med". Så er de advaret om, at jeg er langsom og alt det..

Endelig kl 16 havde vi fundet hytten. Det var dejligt at se dem igen og mærke, at det var gensidigt, selvom jeg også var noget hudløs sidste år. Vi

hyggede og glædede os alle sammen til at se Louise lørdag. Det er så dejligt, at hun vil komme og undervise os i mindfulness en hel dag. Det er jo næsten et år siden, vi havde den uge på Brandbjerg, og hun møder så mange mennesker.

Jeg tror det er sundt, at blive smidt væk fra mine rutiner... jeg kan ikke finde ud af det med at gå i bad, når jeg skal være færdig i rimelig tid. De andre vil jo også gerne vaskes og jeg skal hjælpe med morgenmad. Men lidt etage vask er ok, jeg har en deodorant der dufter af sæbe og kun et sæt skiftetøj.

Morgenmad gik også fint, jeg skulle bare dække bord. Da jeg kom ind med kopper, opdagede jeg, at der stod ubrugte kopper fra aftenen før, og tænkte at de skulle på plads i køkkenet... lidt efter opdagede jeg at kopperne var væk. Hvordan kunne de det, når jeg lige havde båret dem ind i spisestuen ??? Jeg havde båret ALLE kopperne ud i køkkenet, og kunne gå ud og hente dem igen. Jeg er altså noget langsom i låget, men bordet blev da dækket.

Lørdagen med Mindfulness var dejlig, vi hoppede en tur tilbage til ugen i 2015, som var det i sidste måned. Vi skulle bla.a. prøve at heale hinanden, og eftersom vi var et ulige antal, kom jeg under Louise's dygtige hænder. "Healing" lyder som noget hokus-pokus, men det var en overbevisende oplevelse, og jeg fik lov at ligge i lang tid bagefter og lytte til stille musik. Selvom jeg befandt mig i total afslappet tilstand og ikke tænkte på noget, blev det pludselig klart for mig, at det var vigtigt, at jeg indrømmede overfor mig selv, at jeg nogen gange havde lyst til at smide mig på gulvet og skringe. Så enkelt var det, og jeg behøvede ikke gøre det...det vigtige var at indrømme, at jeg havde lyst. Det føles som en fortsættelse af det jeg oplevede i Staksrode skov året før. Når Louise så siger, at kontroltab er angstprovokerende, giver det mening ( i hvert fald i mit hoved )

*Staksrode var starten på en rejse jeg måtte gøre alene.*

*Jeg vidste ikke hvor jeg skulle hen, og jeg følte mig alene og forladt. Et sted på vejen opdagede jeg, at der ikke var noget at være bange for. At jeg er på vej hjem. Hjem er mere end et sted.*

Det lyder lidt melodramisk, men blev noget der hjælper mig, så jeg ikke farer vild, når jeg ikke kan se lyset for enden af vejen.

Jeg er så uendelig træt af, at høre på "gode råd" om alt det jeg "bare" kan gøre. De forstår ikke, hvordan jeg har det, og jeg skal lære at...

*Sige fra*

*Bede om hjælp*

*Lad være med at forklare hvordan jeg har det, de færreste forstår det eller gider høre mere på det.*

*Vælg hvad der skal have lov til at gå ind... og nogen gode råd er det OK at sige, at jeg ikke gider høre på.*

*Tåbelige kommentarer er ofte pænt ment, men det gør dem ikke mindre tåbelige...*

*Det er OK, at det er svært at acceptere alt det der skete...*

Hele weekenden var vellykket, og vi var enige om at reservere hytten til næste år og at vi satte X i kalenderen. Også Louise.

Jeg fik kørelejlighed til Århus og blev samlet op af Kris, Lulu og Lis. Så gik turen til Gern og 5 dage hvor vi bare skulle hygge.

Det gjorde vi også, men hvis det er lidt "meget", at være sammen med svigermor i 5 dage, er det lige så længe at være sammen med svigerdatter..

Kris foreslog en aftentur, så Lulu (også) kunne slappe lidt af... Termin nærmer sig og hun sover ikke så godt. Vi ved, at det er en lille dreng, der skal døbes den 21 august. Jeg er blevet bedt om at være fadder og er meget stolt.

Jeg nød at være sammen med Lis i mange dage. Hun er 5 år nu og vi har et særligt bånd, som er en gave.

Lis læser godnat historie for farmor og "Gurli æsel". Hun viser os billeder, forklarer og "læser" : *"Der var engang en prinsesse der var så vidunderskøn, at man fik helt kvalme... (Lis er træt og efter lidt tid bliver det svært at se i bogen) ... farmor, vi må hellere holde for i dag. Den her bog plejer at være på dansk, men nu er den pludselig på fransk"*

På vejen hjem skulle vi besøge min bror og svigerinde. Det var også dejligt, men jeg blev mindet om, at selvom det nok er dem, der forstår mig bedst, skal jeg lade være med at prøve at forklare. Det føles som en spand koldt vand, at de også siger hvad jeg "bare" skal gøre...

Alt i alt en dejlig ferie, men rart at komme hjem. Hjem til de trygge rutiner.

Men allerede næste morgen, kunne jeg mærke uroen. Knuden i maven og hjertet der hamrer så jeg kan mærke det i ørerne. Jeg har lyst til at græde, selvom jeg bare skal i Netto og på vaskeri. Bliver stresset ved tanken om mandag, hvor Kris henter mig, så min bil kan komme til service. Og jeg skal ringe til min leder og fortælle, at min læge har sygemeldt mig. Og min bil skal hentes igen. Samtidig kan jeg godt se hvor skørt det er, når Kris ordner alt det med bilen og jeg bare følger med.

Bilen skal have nye sommersko, og også det ordner Kris.

Min leder er sød, ønsker god bedring og jeg lover at ringe når jeg har været hos lægen igen onsdag.

I morgen vil jeg ringe til Hospitalet og rykke for indkaldelsen til den neuro-psykolog, der skal vurdere hvor skør jeg er. Hvor meget der er med min hukommelse ???? eller om lægen har ret i, at det er psykisk det hele.

Jeg er nervøs. Det føles som sidste chance for at få ham til at forstå.

Jeg har skrevet det ned, så kort det kan gøres, og håber neuro-psykologen vil læse det, så jeg ikke kommer til at rode i det. Men jeg ved ikke om han/hun vil, eller hvad jeg skal være forberedt på. Håber det bedste så jeg kan komme videre.

*Det er min koncentration der er det værste. Jeg tror selv, at alle de andre problemer er følger af den.*

*Jeg bliver nemt afledt, af ting jeg lige kommer i tanke om eller får øje på, og glemmer hvad jeg var midt i eller gik efter.*

*...har svært ved at rumme flere ting på en gang.*

*...har ikke kunnet læse en bog siden alt det her startede.*

*...kan føle dårlig koordinering/klodset ( spille og tabe ting, falde over mine egne ben, og kan ikke lide gå ned af trapper)*

*...springer bogstaver, ord og endelser over når jeg skriver og skal rette af flere omgange, hvis der er andre end mig selv, der skal læse det.*

*...taber "tråden" i samtale / glemmer hvad jeg ville sige.*

*Alt dette gør det svært, at fungere som før.*

*Jeg er bange for at køre bil.*

*Jeg er afhængig af systemer og rutiner, for at føle jeg har styr på bare noget.*

*Alting tager lang tid og jeg bliver stresset, hvis jeg skal nå noget på tid eller der sker noget uforudset.*

*Jeg har ikke kunnet passe mit arbejde normalt på noget tidspunkt, har alt for mange sygedage og er bange for at miste mit job nu.*

*Jeg er sygemeldt igen-igen og lader ting tage den tid jeg har brug for.*

*Jeg sover stadig dårligt, men har det bedre psykisk.*

*Jeg har brug for at vide, hvad jeg skal indstille mig på.*

*Jeg kan sagtens leve med epilepsien og troede i lang tid, at jeg kunne samle hverdagen op og ikke lade al det cirkus fylde mere end det havde ret til. Det er alt det der fulgte med, der er frustrerende, og jeg har svært ved at kende mig selv efter at have levet på den måde i over et år.*

*Min hjælp..I starten var jeg optimistisk og mente at det jo kunne være gået meget værre. At jeg skulle være tålmodig og positiv. Men jeg har opdaget at det kan være befriende at sige fra.*

*Jeg bliver såret af alt der kan forstås som noget jeg "bare" kan gøre.*

*Synes der er mange tåbelige kommentarer og "gode råd" som måske er pænt ment, men ikke mindre tåbelige af den grund. Jeg bliver*

*irriteret, over alt det jeg skal høre på, og kan have lyst til at smide mig på gulvet og skribe.*

*Har opgivet at forsøge at forklare nogen, hvordan jeg har det. De fleste forstår det ikke og gider ikke høre på mig mere. Men det er svært, at have det sådan når jeg er alene og alle nederlagene gør det hele værre.*

Jeg vil også tage den seddel med, der gav mig sygemelding hos min læge. Der står tydeligt hvordan jeg havde det, da jeg blev sygemeldt denne gang. Måske vil hun slet ikke se dem, men der sker jo ikke noget ved at have dem med.

Håber sådan at den neuro-psykolog forstår. Jeg har brug for at vide hvad det her er, og hvad jeg skal gøre for at få det bedre. Der skal en tålmodig psykolog til at få mig til at acceptere, at det er "psykisk det hele".

Skal nok ikke smide mig på gulvet og skribe, hvis alting går helt forkert, men det kan godt være jeg sætter mig til at græde.

Den opfølgende samtale hos min egen læge var ok. Han testede mig for demens ( hvor mange har papir på, at de ikke har det), forlængede min sygemelding og sagde at vi ventede på resultat fra neuro-psykologen. At han ikke kunne gøre andet lige nu end støtte mig i, at jeg havde brug for sygemelding.

Der er gået en uge nu. Hjul til bil er kommet og efter en tiltrængt klipning af mig, fik bilen de nye hjul på. Der blev tjekket dæktryk og de gamle hjul afleveret på "genbrugsen" ..men bilen er underlig og jeg opdagede en rød advarselsslampe. Heldigvis før Kris havde sagt farvel. Han ringede til mekanikeren og så gik turen derud. Jeg kørte selv. Med Kris ved siden af turde jeg godt, og det gik fint. Men bilen skal repareres for 3500,- Service, nye hjul og reparation er ca 9000 kr. Det er meget på kun 2 uger. Kris siger, at bilen var underlig, allerede da vi hentede den efter service og jeg kan godt huske, at han snakkede om det, men vi vendte ikke om. Nu vil

han prøve, at finde ud af om det er rimeligt, at de ikke opdagede det dengang.

Jeg kan stadig nå at ringe til Hospitalet.

Da jeg ringede til dem sidste onsdag, sagde de at de ville sørge for at jeg kom med på listen over juni -indkaldelserne og at jeg ville få indkaldelse snart. Der skete ingenting, så nu prøver jeg igen. Denne gang fik jeg at vide, at psykologen havde sit eget system, men de ville bede hende ringe til mig. Der er en time til jeg skal til tandlæge kontrol. Min paradentose har det ikke godt og jeg skal måske opereres for at redde en tand. Der er ikke noget varmt vand i dag og jeg føler mig snusket. Jeg er bange for at psykologen ringer, mens jeg har munden fuld af tandlæge, men jeg nåede heldigvis hjem. Hun lyder sød og jeg fik at vide at jeg er noteret til 30 juni kl. 8.30 . Det er om 3 uger og indkaldelsen skal nok komme.

Jeg er træt nu, men har aftale med Kris og Lis om at spise pizza i haven. Der er fast "farmor-dag" onsdage, men jeg skal passe Lis fra fredag til lørdag, så vi gør det på den måde i denne uge og det var hyggeligt.

Torsdag morgen. Jeg ringer til min leder om dato for neuro-psyk'en og siger, at jeg ikke ved hvornår jeg kommer tilbage. Så kom det jeg frygtede. Hun bad mig om at få en "varighedserklæring" hos min læge og sagde, at vi var nødt til at have en samtale om min situation. Nu er jeg nervøs... måske skal jeg prøve at få min tillidsmand med, hun har lovet at hjælpe mig med det, jeg har brug for. Men først den erklæring hos min læge...

Det er vigtigt hvad han skriver og jeg skal huske at jeg vil have kopi.

Jeg håber, at lægen vil skrive, at vi venter på resultat fra neuro-psykologen, for at kunne afgøre hvad fremtidsudsigterne er. At det er de lange ventetider på hospitalet der gør, at alting tager så lang tid.

Jeg tror, jeg vil kunne finde ro, når jeg ved, hvad alt det her er. Jeg er ikke sur på ambulatoriet, de gør hvad de kan. Men når det endelig bliver 30 juni, skal jeg vente igen. Lægesamtalen om resultatet kan blive forsinket af ferieperioden. SUK

Jeg er begyndt at løbe sur i dagene, men Kris har SMS'et om hvornår vi skal hente Lis i børnehaven, så det må være fredag. Om lidt vil jeg stoppe her og gå i bad.

Det er blevet tirsdag. Jeg fik indkaldelsen til 30 juni i fredags og min varighedserklæring hos lægen i går.

5 minutter og  $1\frac{1}{2}$  linje = 500 kr , godt min arbejdsplads betaler, jeg bare skal lægge ud. Der står bare, at han bekræfter at jeg er sygemeldt til og med 30 juni.

Det føles godt, så har jeg fred indtil den samtale er overstået. Jeg valgte at cykle hen og aflevere den, i stedet for at sende med post. Min leder var der ikke, men jeg snakkede med vores overlæge. Hun vil aflevere den og sige at jeg gerne vil have vores tillidsmand med. Jeg hilste også på Steen. Jeg har arbejdet for ham i 29 år og nu går han på pension. Han er flink nok men kan finde på at sige "Sådan går det jo med alderen, det er helt almindeligt og du jo heller ikke ung mere". SUK !

Bagefter gik jeg ned på PhD-kontoret og hilste på mine kolleger der. Det var ok, selvom de stadig tror de skal komme med "gode råd". Nu har jeg været der og det var ikke noget at være bange for. De var alle sammen søde.

I indkaldelsen fra neuro-psykologen står der, at samtalen vil indeholde test af hukommelse og koncentration og vil vare 2-2 $\frac{1}{2}$  time. Der står også, at det vil være en god ide, at tage en pårørende med. Kris vil gerne tage med, men hvis lillebror vælger at have fødselsdag den dag eller dagen før, er han nødt til at melde fra. Det jo rimeligt nok, men jeg ved ikke om jeg tør bede Mikkel være reserve, selvom han er en god ven, og vi er kommet meget tættere på hinanden de sidste par år.

Jeg spurgte alligevel og han sagde JA. Jeg blev overrasket og glad. Nu går jeg og tænker på om hemmeligheden i gode venskaber er, at turde indrømme, at man har brug for vedkommende. Problemet er, at det gør så ondt at blive afvist.

På Brandbjerg var der også fuld accept og tillid i vores mindfulde gruppe, og der kom en masse værdifuldt ud af det. Jeg glemmer aldrig dagen i Staksrode skov og jeg er nødt til at komme tilbage. Måske bare for at opdage, at selvom jeg ikke synes jeg kommer nogen vegne, så er der sket meget. Jeg har tilmeldt mig mindfulness i uge 29 igen.

Det var min bror der snakkede om, at man på et tidspunkt var nødt til at "trække en streg i sandet". Det er det, jeg er i gang med nu.

Jeg har besluttet hvilken tatovering, jeg vil have for det gavekort, jeg fik i fødselsdagsgave. Kris og Lulu gav mig det, fordi jeg længe har gjort grin med, at ville have en Dumbo-tatovering på bagdelen. Efterhånden jeg blev ældre ville ørene så blive større og større ... men det var jo for sjov. Jeg har tegnet et gammelt træ. Nogen af rødderne har mistet "fodfæstet" og en gren er gået ud, men resten af træet skyder med friske skud og der er liv i det endnu.

Jeg tror ikke, jeg vil prøve at forklare nogen, hvad det betyder. Det er nok at jeg selv ved det.

Jeg vil også holde jul på Brandbjerg i år. Lis skal være hos sin mor og Kris, Lulu og lillebror rejser væk. Det er det rigtige år, til at prøve noget helt anderledes. "Jul på den gamle Herregård" lyder dejligt, og jeg er sikker på, at det er søde og imødekommende mennesker, der vælger at gøre det samme.

Jeg bliver mere og mere nervøs for den samtale hos psykologen og er begyndt at tænke over, hvad det mere præcis er, der får mig til at flippe ud i afmagt, når jeg får at vide, at det er psykisk det hele.. ?

Tror nok jeg opfatter "psykisk", som om mine problemer er noget jeg selv finder på og er svære at tage alvorligt. Det var jo først i september, jeg opgav det hele og kontaktede Hospitalet. Det faldt så sammen med en ny overlæge, der jo ikke havde set mit første halve år på den afdeling.

Jeg synes det giver mening og kan forklare den irritation jeg kan mærke. Det føles som om, de er trætte af mig.

Kalenderen siger at fra nu bliver dagene kortere igen... Det er en lettelse, jeg synes de er MEGET lange !!!!

Der kom en meget fin buket blomster i dag. "Vi tænker på dig... kærlig hilsen fra dine kolleger på KBA". Jeg blev så glad og rørt, at jeg kom til at græde. Det er OK, at jeg skal prøve at komme på arbejde på fredag, når besøget hos psykologen er overstået, og hvis det går godt, så slapper jeg måske lidt af.

*"Jeg kan godt lide at gå på arbejde om morgenen. Det er de 7 timer det varer, før jeg må gå hjem, der er lange" (guldkorn fra FB)*

Mor er i Roskilde hos søster i disse dage, og Kris og jeg har været på besøg, for at hilse på hende. Jeg kørte selv i bilen hele vejen. Jeg havde kvalme af nervøsitet, men det gik fint. Kris kender en nem rute uden motorvej og sad ved siden af og støttede mig. Jeg var helt udmattet da vi nåede frem, men heldigvis lovede Kris at køre, når vi skulle hjem.

Det vil være dejligt at kunne køre turen selv, men lige nu tror jeg ikke jeg kommer til det.

Jeg har min mobil liggende ved sengen om natten. Lulu kan føde når som helst og Kris har lovet, at give lyd når der sker noget. I nat sagde den noget, men det var en besked om post på e-boks fra kommunen. Særligt tidspunkt at sende sådan noget, jeg vidste godt, at nu skal jeg udfylde et besværligt skema om sygemelding igen. Sådan noget stresser mig, men heldigvis skal det først være indsendt ved udgangen af næste uge, så jeg kan nå at starte arbejde, før jeg sender det ind. Så slipper jeg for at blive indkaldt til jobcenteret. Jeg gider ikke alt det...

Blomster fra kolleger i forskningen "vi glæder os til at se dig". Nu er fredag alligevel ikke noget, jeg behøver være bange for.

Jeg har været på Hospitalet i dag. Den længe ventede samtale med neuropsykologen. Der er stadig ingen tegn på, at Lulu føder snart, så Kris tog med mig. Han hentede mig i god tid, så vi kunne nå at drikke en kop kaffe

og snakke lidt (..og jeg behøvede ikke, at blive nervøs for at komme for sent)

Det gik godt. Hun var sød og det var befriende, at der var tid nok. Jeg følte, at hun forstod, hvad jeg sagde, og jeg havde ikke behov for at vise hende alle mine medbragte sedler. Hun mente, at jeg har OK hukommelse og regnefærdigheder, men svigtende koncentrationsevne. Hun sagde også noget om nedsat stres-tærskel og belastnings-depression i svær grad. Det kan jeg godt acceptere som forklaring.

Hun synes, at jeg skal opfatte det som succes kriterium, at møde op på arbejde i morgen, selvom jeg måske går tidligt hjem. Kris har snakket om det samme, så det er planen lige nu. Hvis jeg får det dårligt i morgen, bestiller jeg tid hos min egen læge og får forlænget min sygemelding.

Min telefon har bibbet at der er post i e-boks igen. Jeg ved ikke hvorfor, jeg bliver så nervøs af det. Måske fordi det kan være noget besværligt, jeg skal forholde mig til... Jeg tager lige et spil "Free Cell" mere på PC'en, før jeg tager mig sammen og ser hvad det er...

Det var en indkaldelse til samtalen hos lægen på Herlev. Den hvor han skal fortælle mig, hvad psykologen har konkluderet. Det er allerede 12 juli, altså om 12 dage og lige om lidt. I dag er en god dag. Lang og udmattende, men en god dag.

Jeg bestod. Jeg mødte op på arbejde, fandt min leder i personalerummet og fik snakket med hende. Hun var som altid, sød og forstående. Sagde at mødet om min arbejdssituation kan trækkes til august, at hun gerne ville have kopi af konklusionen fra 12 juli og at jeg kunne fortsætte med "onsdagssyg" i de 2 uger før min ferie.

Det kan godt bekymre mig, at hun virkede lettet over, at jeg har accepteret, at jeg kan blive nødt til at opgive at blive på jobbet, hvis jeg ikke får det bedre. Det eneste, der er vigtigt lige nu, er at få det bedre og et ordentligt liv.

Men det er positivt, at hun vil udsætte mødet til august, hvor jeg måske har det bedre. Jeg vil spørge lægen den 12 juli, om jeg skal gå til egen læge, hvis jeg er nødt til at have hjælp til at slippe af med den psykiske del, af alt det kaos jeg lever i nu. Psykologhjælp eller en periode med en pille, der kan bedøve mit "pip".

Jeg vil prøve at være optimistisk og håbe, at jeg kan blive på job med en del-efterløn fra 3.oktober. Helst indtil januar 2019 hvor jeg har været der i 40 år. Jeg vil gerne have medalje, reception og opleve at hilse personligt på dronningen. Det er kun noget, jeg får chancen for den ene gang. Desuden vil jeg gerne have en overgangsperiode før jeg bliver pensionist.

Pensionister er ældre mennesker og det skal jeg lige vænne mig til også at være.

Jeg er glad for, det blev en fredag jeg startede arbejde igen. Jeg vil gerne i centeret, men der er gråt og meget vådt udenfor og det ville være rart, at kunne tage bilen, men kan mærke panikken ved tanken om det. Jeg vil tage beslutningen, om jeg skal sælge den bil, når jeg ved lidt mere om, hvordan min fremtid ser ud. Kris vil hjælpe mig med at få mest mulig for den og evt lade hans ex-svigerfar købe de nye dyre hjul. Han har også en ældre Panda og vil give en god pris. Værksted siger at tandrem skal skiftes næste år, ikke fordi den trænger til det, men fordi der så er gået 3 år. Det vil være en fordel at kunne sige at bilen er nysynet, lige har været til service og kun har kørt ca 8000 km siden den fik ny tandrem.

Måske vil det være en lettelse at slippe af med den bil? Jeg kan mærke panikken breder sig, mens jeg sidder og spiller FreeCell på PC'en. Jeg vil gerne cykle i centeret, men jeg fjumser og kontrollerer om jeg har husket alting. Tænderne er glatte, men jeg mærker lige efter om tandbørsten er våd, for så har jeg børstet dem. Det tager lang tid at komme ud af døren. Jeg stresser for at nå det, mens det er tørvejr.

Jeg nåede det og fik handlet nogenlunde fornuftigt. På apoteket bad jeg om de epilepsi-piller der er fra TEVA, men han gav mig nogen andre og en

forkert og meget dyrere pakke Nicotin tabletter. Sådan noget rod. Jeg trækker vejret dybt og roligt. Det er ikke vigtigt. Lad det ligge.

Jeg skriver lidt med søskende på Facebook og følger med i, hvad søster oplever på Roskilde festival. De har ikke spurgt til mit besøg hos neuro-psyk'en, men jeg får på et tidspunkt fortalt om det alligevel. Så skriver min bror tilbage: "Kortest og mest beklemmende er deres liv, som glemmer fortiden, forsømmer nutiden, ængstes for fremtiden". Jeg bliver umiddelbart såret og synes ikke han forstår noget. At han mener jeg bare skal slappe af. Nu kan jeg godt se, at det måske var pænt ment.

Jeg beslutter at tage på vaskeri, selvom det regner. Senere at skifte spåner i hamster buret. Så kan jeg få en søndag uden planer. Jeg har kun haft hamsteren i 1½ uge, så det er første gang, jeg skal skifte bur og dermed flytte ham, uden han stikker af eller hugger tænderne i mig. Jeg kaldte ham Dracula indtil Lis omdøbte ham til Albert. Han er ikke så hidsig mere og vil nu spise af min hånd (nogen gange) så Albert er nok et bedre navn.

Jeg er spændt på den samtale 12 juli. Jeg vil skrive det vigtigste ned til mig selv, så jeg får spurgt om alt det, jeg gerne vil vide. Måske får jeg ikke brug for at tage den op af tasken...jeg skal huske, at slappe af og høre hvad han vil sige.

*Hvis nu jeg ikke kan holde til at have pip længere, men gerne vil have noget, der kan hjælpe mig med at slappe af, indtil jeg kan finde ud af at opføre mig normalt....er det så dig eller min egen læge ?*

*Samtale om min arbejdssituation i august.*

*Min chef vil gerne have print af konklusion fra i dag. Hvornår E-journal ?*

*( Kan jeg træne det ? )*

*( Kan evt nyt anfald vise sig som absence ? )*

Det må være det vigtigste. Hvis Kris kan tage med mig, beder jeg ham ha' sedlen.

Jeg regner med at tage derud alene. Fredag 8 juli kl 6.03 blev lillebror født. Det blev en hård omgang, men heldigvis har de det godt efter omstændighederne.

Lis er stolt af at være storesøster, men det var lidt synd, at hun skulle passes af skiftevis mig og mormor i 5 dage. Hun har brug for lidt ro nu og heldigvis er både Kris og Lulu opmærksomme på det.

Selvom jeg elsker Lis og nyder at passe hende, bliver jeg træt, når jeg har hende så meget. Jeg kan mærke stressen og panikken ikke er ret langt væk, selvom jeg kun har været på arbejde i en uge siden sygemelding. Jeg reagerer alt for voldsomt, når nogen siger noget forkert, og jeg har ofte svært ved at rumme andre end mig selv.... Det er ikke holdbart.

En morgen på vej til arbejde, blev jeg akut ramt af panikangst. Jeg var pludselig bange for, at jeg havde glemt at tage mine piller og ville helst tage hjem og kontrollere det, selvom det aldrig er sket endnu. Jeg trak vejret dybt og roligt og prøvede at fortælle mig selv, at jeg skulle slappe af, så jeg kunne få styr på mig selv igen. Hende jeg havde snakket med i bussen, ville fortælle en historie om hendes far, men jeg var nødt til at sige "ikke nu, jeg skal lige trække vejret" hvorpå hun siger "ja, gør lige det og prøv at huske, at andre også gerne vil fortælle noget" ... det skulle hun ikke lige ha' sagt på det tidspunkt. Jeg bad hende tie stille lidt, hun snakker videre og det endte med, at jeg råbte af hende, at hun skulle gå, og at jeg ikke ville snakke med hende. Jeg er ret sikker på, at hun syntes jeg var sindssyg. Hvis man ikke kender til panik-angst, er det umuligt at forstå at jeg ikke kan rumme andet end angsten, mens det står på. Jeg bliver så uendelig træt af den slags oplevelser.

Om en uge tager jeg på højskole. Det glæder jeg mig til. Der er kommet brev med praktiske oplysninger og deltagerliste.

Den dag Lulu fik veer var Lis hos mig. Vi snakker om, at lillebror snart kommer, mens vi ligger på gulvet og leger med Lego, men bliver forstyrret

af min telefon, der bibber hele tiden. Det kan jo være Kris der vil fortælle noget vigtigt, så jeg er nødt til at se hvad det er, men det er alle andre end ham der gi'r lyd. Der var bla.a en ukendt mand der ringede. Han spurgte om han havde fat i den rigtige, om jeg skulle på Brandbjerg højskole i næste uge og hvordan jeg kom derover ? Han bor i nærheden og tilbød at jeg kan køre med ham, mod at vi deles om benzin-udgiften. Jeg synes det er et godt tilbud, og jeg har lovet at ringe tilbage, når der er lidt mere roligt, end der var den dag. Det gør jeg i morgen, tror jeg. Og til højskolen på mandag, at jeg ikke får brug for den kørsel fra Vejle Station jeg har bestilt. Jeg har besluttet mig for, at jeg ikke tager forbi mor, selvom jeg er så tæt på hende. Jeg har lidt dårlig samvittighed over det, men vil være sikker på at have det bedre, så vi kan hygge os, når jeg endelig kommer. Jeg skal også helst hjem og passe både Albert og min underbo's hamster. Hun passer Albert og mine blomster, mens jeg er på højskole, men tager selv på ferie dagen før jeg kommer hjem. Det er rart at vi kan hjælpe hinanden.

I dag kom lillebror hjem med sin far og mor. Jeg havde aftalt med mor, at jeg ville køre ud og sætte en buket blomster fra Oldemor og Farmor, mens de hentede Lis hos mormor. Jeg har jo nøgle, så jeg låste mig ind og satte dem midt på bordet. Jeg ved godt nu, at jeg skulle ha' sat dem i skuret, i stedet for at låse mig ind selv, men jeg tænkte ikke på det. Heldigvis blev de glade for dem og jeg er stolt over, at have kørt lidt i bilen.

I dag har været en rolig dag, og det er i morgen, jeg skal til lægesamtale på Hospitalet. Jeg er ikke nervøs denne gang, jeg tror på, at det går godt på en eller anden måde. Hvis jeg er heldig, foreslår han selv, at jeg får noget mod alt det psykiske rod i mit hoved. Det bliver spændende at høre, hvad den konklusion helt er og betyder. Hvis jeg kan opføre mig roligt og lade være med at flippe ud, vil det i sig selv være positivt.

Det kunne jeg godt... altså opføre mig roligt og fornuftigt. Det ikke så svært, når alting går, som man helst vil ha' det. Neuro-psykologen har anbefalet, at jeg bliver henvist til "Center for hjerneskade", hvilket jo betyder, at jeg har haft ret hele tiden. Han vidste det og vidste, at jeg også vidste det. Så behøver man jo ikke sige ret meget.

Han forklarede en masse om, at der skulle søges refusion fra min kommune og at han ville sørge for en kontaktperson der. Jeg skal bare afvente indkaldelse.

Jeg sagde, at jeg gerne vil have noget, der kan give mig lidt ro. At jeg trænger til at sove en hel nat og at stres og angstanfald er opslidende. Jeg tror, at det var det næste, han ville ha' snakket om, det gik i hvert fald meget nemt. Han spurgte, hvordan mit forhold er til min egen læge, for det vil være det nemmeste, at bruge ham til at vurdere hvor meget jeg skal have. Jeg skal tage lav dosis i 3 uger og så bestille en tid.

Vi snakkede også om den samtale, jeg skal til om min arbejdssituation. Jeg forklarede at den var udsat til august, når der var mere afklaring om min situation og hun kunne få en kopi af konklusionen fra i dag. Han så lidt lettet ud, da jeg sagde, at hun kunne få et print fra min "e-journal" og at jeg regner med, at det står dér om kort tid. At jeg kan gå på efterløn til oktober, men helst kun vil på delefeterløn i et eller andet omfang, så jeg stadig også går på arbejde. Det kunne han godt forstå, og vi snakkede lidt om, hvad jeg laver nu, hvor jeg ikke kan arbejde som før.

Jeg er glad for den samtale. Bare det at blive forstået og taget alvorligt er en stor lettelse. Nu sker der endelig noget og tingene falder på plads, så jeg ved hvad jeg skal regne med. Jeg bliver indkaldt til samtale igen om 3 måneder.

Jeg har været inde og kikke i min "e-journal". Selvom jeg har fået forklaret hvad der stod, er det underligt og lidt skræmmende at se det på tryk. Jeg prøver at fortælle mig selv, at det eneste nye er, at jeg nu bliver taget alvorligt, men alligevel føler jeg mig ked af det. Der er uendelig lang vej endnu.

Jeg kan heller ikke gennemskue alle de regler om efterløn. Der er et stort fællesmøde om det i september, og det har jeg meldt mig til ( igen... ) men jeg bliver træt, bare jeg tænker på alt det, jeg skal sætte mig ind i.

Jeg har tænkt lidt på den morgen, hvor jeg fik et anfald af panikangst, og endte med at råbe af hende, jeg havde snakket med i bussen ... jeg har snakket med hende regelmæssigt i måske 20 år, og jeg ved jo, at vi pludselig er med samme bus igen. Jeg har besluttet at sige "Undskyld" ! Selvom jeg ikke synes, jeg kunne gøre for det, bliver det den nemmeste måde.

Jeg har taget "lykke"-piller mod pip i 5 dage nu. Jeg kan mærke at de virker, men prisen er høj , synes jeg. Jeg går rundt i en slags "dyne" og føler mig sløv og træt. Oveni har jeg let hovedpine og så pinligt meget luft i maven, at jeg bliver helt bekymret for den globale opvarmning. Jeg håber sandelig det bliver bedre med tiden, for alternativet er værre. Jeg sover hele natten nu, og angsten er blevet til en nervøsitet, som jeg kan styre. Men jeg overvejer at prøve at nøjes med en  $\frac{1}{2}$  pille et par gange i næste uge, hvor jeg er på Højskolen. På et mindfulness kursus er jeg nødt til at kunne mærke mig selv, hvis jeg vil have noget ud af det. Desuden er der ikke noget at stresser over der. Hvis angstanfaldene kommer tilbage, tager jeg bare en hel igen.

Jeg går og pakker til højskolen nu. Har flyttet rundt på de ting der skal med, tjekket vejrudsigten og ombestemt mig igen. Det må være OK nu, jeg gider ikke mere og hvor galt kan det gå ! Det er rart, at jeg bliver hentet på P-pladsen, så behøver jeg ikke være bange for at nå toget og hvad jeg ellers kan finde på. Jeg kan få rejsefeber af, at skulle med IC-toget til Vejle, og alt det slipper jeg for. Men det er jo spændende at skulle hentes af en fremmed mand. Han lød OK i telefonen og jeg må stole på at han holder aftalen. Hvis noget går galt, må jeg panikke til den tid og ringe til

højskolen at jeg bliver forsinket. MEGET forsinket, men solen står nok op i morgen alligevel.

Det gik fint og turen blev hyggelig. Det regnede da vi kom til Brandbjerg, men det gjorde ikke noget. Bare det at være der igen, gjorde mig glad, og ugen blev lige så dejlig som den plejer. Solen skinnede resten af ugen, så det gjorde ikke noget, at vi startede med en rundvisning på området i vand og mudder til anklerne. Det kostede mig et par sandaler, fordi jeg havde glemt gummistøvler og kondisko. Pyt med det.

Jeg valgte at nøjes med  $\frac{1}{2}$  pille i 5 dage, og det gik fint. Nu tager jeg en hel igen, og det går også fint.

Dagen i Staksrode skov blev igen en stærk oplevelse. Denne gang græd jeg ikke, men følte mig afklaret og lettet. Jeg har i lang tid troet, at jeg skulle lægge alt det der er sket bag mig, men det skal jeg ikke. Jeg skal huske og lære af det. Huske hvor meget enhver venlig gestus kan betyde. Jeg ved ikke alting og behøver ikke kunne alting. Når jeg ved hvor jeg står arbejdsmæssigt og kan indstille mig på en ny hverdag, bliver alting nemmere.

Jeg har været i haven og kikke. Den ligner noget der er løgn. Ukrudt er større end de planter der skal være der og der er MEGET af det. De små planter jeg omhyggeligt har passet og plejet i den tro, at det var de fine blå fra sidste år, er blevet til brændenælder !!! Næste år tigger jeg nogen af Else, hun har altid mange.

Det hele var ret uoverskueligt, så jeg sagde ja tak til en øl hos en have-nabo. Det var ret hyggeligt. Bagefter besøgte jeg mit lille nye barnebarn. Han var vågen og der er sket meget siden jeg så ham som nyfødt. Da jeg skulle hjem var det mørkt og det viste sig, at min forlygte ikke ville lyse. Jeg troede det var batterierne, og skiftede dem dagen efter. Stadig ingen lys i. Jeg kunne mærke uroen, fordi der kom uorden i min plan om at køre i haven, før det blev for varmt. Jeg var nødt til at køre til cykelhandleren og få en ny lygte med det samme, og så køre i haven om eftermiddagen. Det

gik nu meget fint og jeg var i haven i mange timer. Det var rart, selvom det næsten ikke kan ses, at jeg har været der.

Jeg må derud igen mens det er dejligt vejr. DMI truer med regn. Meget regn.

Der er gået nogen dage med solskin og havearbejde, men i dag kom regnen og DMI truer med at den forsætter mindst en uge. SUK. Min ferie er slut og jeg skal på arbejde om et par dage. Jeg kan ikke lide at cykle i regnvejr og jeg tør ikke køre i bilen. Jeg har lovet en veninde, at jeg kommer ud til hende på tirsdag og henter noget rødvin, hun har købt for mig. Det er hyggeligt at drikke kaffe og snakke med hende, men jeg skal derud i bil. Jeg er skrækkelig nervøs for det.

Jeg er i det hele taget nervøs og kan mærke uroen i maven og hjertet der hamrer. Ikke angstanfald, bare urolig. Måske er det fordi jeg skal på arbejde igen. Nu må jeg se. Jeg har snart taget de pip-piller i 3 uger, men jeg snød jo og tog kun  $\frac{1}{2}$  i 5 dage, så der skal nok gå lidt ekstra tid, før jeg ved om dosis er høj nok.

Der er gået nogle dage nu. Jeg har afleveret en kopi fra lægesamtalen om resultatet fra neuro-psykologen til min leder, og har fået dato for mødet om min arbejdssituation. Mandag i næste uge. Det er om 11 dage. Jeg kan mærke, at det stresser mig. I de papirer jeg har fået, tilbyder de mig 5 dage af 4 timer i Blodprøve-ambulatoriet. Det betyder farvel til Forskningen, hvor jeg har været i så mange år. Jeg vidste ikke rigtigt, hvad jeg skulle sige til det forslag og sagde, at jeg ville tænke over det. Der står også begrundelsen for at ændre mine ansættelsesforhold. Det er hårdt at læse, selvom jeg godt ved, at det er rigtigt. Jeg er heldig ikke at være blevet fyret for længe siden.

Jeg kan mærke uroen og at jeg igen har svært ved at håndtere det. Måske skal jeg op i dosis på pip-pillerne. Jeg har bestilt tid hos lægen 18 august, så vi kan snakke om det og om den mulighedserklæring, min arbejdsplads vil have. Måske skal jeg tage bare  $\frac{1}{2}$  pille mere fra nu og så gå til bekendelse hos lægen, når jeg kommer om 2 uger ????

Jeg ved ikke, om det er godt eller skidt, at jeg så gerne vil have styr på alting. Det har rodet rundt i mit hoved siden i går. Hvad vil jeg helst, når nu virkeligheden er, at jeg ikke kan fortsætte som nu på arbejde. Når det måske tager flere år, før jeg får det bedre, HVIS jeg får det bedre. Det er der ikke noget der tyder på endnu. Tværtimod.

Jeg har besluttet at tænke, at mit held er, at jeg får mit efterlønsbevis i løbet af den næste måned og at der kun er  $2\frac{1}{2}$  år til jeg kan holde 40 års jubilæum. Livet går ikke altid som man planlægger det, man må bare få det bedste ud af det.

Nu har jeg skrevet mit modforslag ned. Så kan vi forhandle på mødet. Jeg er jo ikke dum, selvom jeg er blevet lidt fjumset i hovedet, så jeg har lavet et forslag der er svært at sige nej til. Jeg skrev det på arbejde, så det bliver efter hukommelse.

*Jeg opfylder betingelserne og kan gå på efterløn pr 3 oktober.*

*Mit efterlønsbevis kommer inden for den næste måned.*

*Jeg forestiller mig færre men hele dage.*

*Jeg foreslår del-efterløn med arbejde 7 timer tirsdag-onsdag-torsdag ( evt tirsdag + torsdag) er i ambulatoriet om formiddagen og stadig hører til i forskningsafdelingen.*

*Hvis dette går fint... hel efterløn om et par år.*

*Hvis det ikke går... justering af timer eller hel efterløn.*

*Mine syge perioder har været stres og overbelastnings depression af den lange udredningstid. Jeg er udredt nu, i behandling for depression og har det godt psykisk. Jeg forventer ikke flere sygeperioder.*

*Jeg mener godt, jeg kan gøre nytte i forskningen de få timer det drejer sig om, og mine kolleger støtter mig i, at der er nok, jeg kan hjælpe med de timer.*

Så må det bære eller briste...

Prisen er, at jeg går ned i løn, og jeg har besluttet at sælge bilen. Jeg har kørt på arbejde de sidste par dage og den ene dag ud til min veninde efter

vin. Det gik fint nok, det er ferie periode og jeg kørte udenfor "myldretid" så jeg havde vejene for mig selv. Jeg tror bare, at det varer længe, før jeg kommer til at køre mere end små ture. Hvis jeg holder for rødt lys og det varer længe før der bliver grønt, bliver jeg distraheret af et eller andet og opdager først at det er grønt, når nogen dytter af mig. Det er uholdbart. I dag var jeg træt og endnu mere forvirret og ukoncentreret end ellers og valgte bussen. Selv cyklen var jeg usikker på at kunne klare, og så kan jeg jo slet ikke køre bil.

Beslutningen er taget og nu må jeg se fremad. Kris har lavet et fint "PANDA SÆLGES" - opslag og jeg har givet det til den kollega, jeg har lovet måtte se på den som nr 1.

Der er gået 2 dage og nu er min bil solgt. Det blev hende der lånte den i det år jeg ikke måtte køre, der købte den for 26000 kr. UDEN vinterhjul som jeg har solgt for 1500 kr. Jeg er lettet over, at det blev så nemt, at komme af med den, og oven i købet fik en god pris.

Nu skal jeg bare have afmeldt min bil forsikring.

Jeg har været ude at bruge det gavekort jeg fik i fødselsdagsgave, så nu har jeg en tatovering på min ankel.

Jeg er meget MEGET glad for mit lille træ.

Det er på mandag jeg skal til samtale om min job situation. Jeg kan mærke at jeg er nervøs, med sommerfugle i maven og hjertebanken. Jeg har tudet over at livet er uretfærdigt, har tænkt grundigt over, hvad jeg selv helst vil og ombestemt mig. Jeg siger pænt ja tak til deres tilbud. Jeg vil alligevel ikke være en del af Forskningen mere, og måske bliver det rart at vide præcis hvad jeg skal lave, og gå hjem kl 12. Jeg har kun en vigtig betingelse. Det må først træde i kraft efter 2 oktober, når jeg kan gå på del-efterløn. Desuden vil jeg prøve snakke mig til, selv at bestemme hvornår jeg holder ferie. Det drejer sig jo kun om et par år.

Måske er det rimeligt, at jeg er nervøs og ikke nødvendigt at øge dosis af pip-pillerne. Jeg vil helst ikke have mere end nødvendigt.

Jeg skal huske, at spørge om jeg bare skal ringe, når jeg skal forny recepter. Det har været Hospitalet der tog sig af det indtil nu.

Og Hospitalet skal jeg spørge, hvordan jeg skal forholde mig, hvis jeg vil have rejseforsikring. Kris har spurgt, om jeg vil ud at rejse med ham og Lis til foråret, og det lyder dejligt.

Jeg er bange for, at jeg igen har været lidt hurtigt ude, da jeg bestilte dobbelt tid hos min læge. Jeg bad om tid hos ham jeg var hos sidst, fik at vide at han snart rejser, men sagde at det var lige meget. Nu tror jeg at det vil være bedst, at bestille tid hos en af dem der bliver der. Det vil jo ikke være sidste gang jeg kommer der, og jeg orker ikke at forklare mere end højst nødvendigt hver gang. Jeg må ringe og ordne det i morgen.

Jeg bliver stadig træt i hovedet, når jeg har været på arbejde eller foretaget mig andet socialt. Jeg tuller rundt eller ser TV, når jeg kommer hjem, og jeg skal tage mig meget sammen, for ikke at isolere mig. Jeg ved ikke om det skyldes alt det med min koncentrationsevne, eller jeg bare trænger til at få ro på mit liv. Selvom jeg har det meget bedre er der et stykke vej endnu.

Det er blevet mandag og jeg har fået ringet om min bilforsikring. De kunne se at den var om-registreret i går og sagde at alting ville gå af sig selv. Jeg fik også ringet til min læge og ændret min aftale til en af de faste læger. ...og det var i dag jeg var til samtale om min jobsituation.

Det gik rigtig godt, og jeg fik oven i købet ros for min erkendelse af min situation. De 20 timer bliver først efter 2 oktober, og min leder vil snakke med hende der bestemmer i Ambulatoriet om alt det med ferie. Jeg har bedt om at få lov til at holde ferie i uge 29, lidt i julen og at evt restferie må blive i slut april. Der var endnu en god nyhed. Det bliver kun 4 dage i ambulatoriet. Den 5. dag skal jeg sidde i min "gamle" afdeling og pakke glas til et nyt hjerte-projekt på spædbørn. Det er jeg meget glad for.

Efter mødet kom min leder ind til mig og sagde, at de ville lave en seniorordning og betale mig fuld pensionsbidrag. Det kan godt komme til at

betyde noget når jeg når dertil. Jeg føler mig heldig at have så god en arbejdsplads. Det har været en god dag.

Der er igen gået mange dage, og det er i dag jeg skal til lægen så hun kan skrive under på den "mulighedserklæring" jeg fik til mødet. Det er en nyansat læge jeg skal ind til og jeg håber hun er sød.

Jeg nåede at flippe lidt ud i morges. Jeg kunne pludselig ikke finde den erklæring, min læge skal skrive under på. Jeg vidste, at jeg havde lagt den et sted, hvor jeg kunne huske at få den med, men den lå ikke hvor jeg troede. Måske er det fordi jeg er træt. Jeg passede Lis fra fredag til lørdag og lillebror blev døbt i går. Godt jeg var forberedt og har taget en feriedag i dag. Jeg vil gerne ind og købe de små øreringe jeg så i en butik, den dag jeg blev tatoveret.

Det meste af tiden synes jeg, at fremtiden ser lysere ud nu, og at alt det her, har lært mig, at det ikke er nødvendigt at have styr på alting. Det var det måske, da Kris var barn, men det er længe siden nu, og det er på tide at slappe lidt af. Det er bare ikke så nemt og noget jeg skal øve mig på. Men selvfølgelig kan jeg. Jeg var jo godt på vej, dengang Kris flyttede hjemmefra og jeg kastede mig ud i at have det sjovt. Det var heller ikke nemt dengang, men jeg lærte det.

Den nye læge er sød og virker meget kompetent. Det var nemt at forklare hende min historie og resten stod jo i mulighedserklæringen. Det var vi hurtigt færdige med, hun kunne jo ikke gøre andet end skrive under.

Så snakkede vi om dosis af pip-pillerne. Hvor rart det er, at kunne sove og at panik angst er reduceret til nervøsitet og hjertebanken. Vi er blevet enige om  $\frac{1}{2}$  pille mere og ny tid om 4 uger.

Det er kun 4 dage siden og jeg kan ikke mærke nogen ændring endnu. Jeg kan mærke at jeg er nervøs for alt det nye og måske bliver alting bedre efter 3. oktober. Det er måske bare en normal reaktion på en unormal situation.

Jeg har fået søgt min efterløn. Jeg havde været inde på DSA.dk og printe skemaet, så jeg kunne kikke på det inden, men da jeg et par dage efter ville ind og udfylde, havde de nået at lave det om. Hvordan skulle jeg kunne vide, hvad min arbejdsgivers CVR nummer er ??? Jeg fik ringet til regnskabsafdelingen, men de to numre jeg fik der, duede ikke. "p-nummer skal udfyldes korrekt"

Hvad i alverden er nu et p-nummer ???

Så ringede jeg til DSA og heldigvis kunne hun hjælpe, så nu er ansøgningen sendt.

Jeg har gået og forberedt mig på, at skulle forlade Forskningen. Flyttet filer til et drev hvor andre kan se dem, og sorteret dem i mapper der. Gennemgår listerne med apperatur og får rettet til. Skrevet ned hvad andre skal tage sig af fremover. Det kan godt være, jeg har brugt meget tid på det, men jeg vil gerne forlade forskningen med lidt værdighed. Der var Forskningsmøde i dag og jeg fortalte, at jeg forlod Forskningen og hvad jeg nu skulle. Gav dem listen, med opgaver der skal overtages og sagde, at der er september til at vise dem, hvordan jeg har gjort det. DYB TAVSHED !!!! Det var jeg ikke forberedt på, så jeg fortsatte med at sige, at det var nødvendigt og den bedste løsning, når nu noget tyder på, at der røg et printkort, den dag min forstand kortslyttede.

STILHED !! sært, synes jeg.

Mødet i september bliver det sidste, og jeg har lovet at bage kage.

Jeg er i et underligt humør i disse dage. Urolig, nervøs og meget træt i hovedet. Godt at solen skinner og jeg kan cykle ud i haven til ukrudt og dræbersnegle.

I haven kunne jeg se, at Else havde arrangeret noget frokost og kaffe på den fælles græsplæne. Jeg bliver såret over, at hun kun kommer med et lille fornærmet "hej" og vender ryggen til...

Jeg ville gerne have haft chancen for at sige "nej tak" til en invitation. Følelsen er den samme som dengang, hun havde valgt ikke at sige noget om en fælles cykeltur, fordi "jeg jo nok ikke kunne holde til det"

Jeg er nødt til at blive lidt mere social og sjovere at være sammen med, hvis jeg skal opbygge nye venskaber. Der er for mange, af dem jeg troede var venner, der opfører sig som om, det er en personlig fornærmelse, at jeg har forandret mig.

Hvordan skal jeg så blive noget, der ligner mig selv igen ?

Jeg er ved at blive vanvittig af bivirkningerne ved lidt mere pip-pille. Jeg har hovedpine og er sløv og træt hele tiden. Og så har jeg igen pinlig meget luft i maven. Så nu sætter jeg dosis ned til én om dagen igen og går til bekendelse hos lægen når jeg skal derop igen. Jeg vil satse på at alting bliver lettere med tiden.

Jeg begynder at glæde mig til at starte i Ambulatoriet og sige farvel til Forskningen. Jeg føler mig "usynlig" og de gør det nemt, at skulle sige farvel. I dag var første gang nogen sagde, at de kom til at savne mig, men mine nærmeste kolleger siger stadig ikke noget. Jeg er begyndt, at se dem med andre øjne end før og kan mærke, at jeg bliver irriteret over deres opførsel. Jeg er begyndt at tælle ned, og klipper hver dag lidt af et målebånd.

4 mere der siger, at de kommer til at savne mig/har været glad for mit arbejde. 3 af de yngre læger og overlægen på ultralyd-afd, der sammen med Steen har stået for det projekt, jeg har taget mig af i flere år. Det gør mig glad.

Jeg har været hos tandlægen i dag. Min paradentose er brudt ud igen, og nu er det den hjørnetand, der bærer en 4-leddet bro, der er løs !!! Han vil operere den... skære op, rense roden og sy sammen igen. Så kan jeg MÅSKE redde den. Det lyder skrækkeligt, og jeg synes det er vildt så meget ballade, langvarig stres kan lave. Som om jeg ikke har problemer nok.

Kris, Lulu og lillebror har været på besøg og vi kom til at snakke om "Sidste vilje"-papirer. Jeg ved ikke rigtig, hvorfor det forekom mig vigtigt, at tale om det. Måske fordi jeg har lært, hvor pludseligt alting kan forandre sig. I dag er der gået  $1\frac{1}{2}$  år siden den store kortslutning. Jeg har det faktisk meget godt. Min cykel gik i stykker i gearene og hele gearkassen skal skiftes, hvilket vil tage mindst en uge. Det er mindst 4 gang, der har været noget galt med den cykel, siden jeg købte den i april.

Selv det tog jeg roligt.

Mine kolleger taler til mig. Lidt i hvert fald... jeg glæder mig til at starte i Ambulatoriet. Det kan godt være, der ikke er nogen af mine nærmeste kolleger der vil savne mig i Forskningen, men i Ambulatoriet glæder de sig, til jeg kommer.

Solen skinner og jeg har knoklet i haven. Jeg har ondt de særeste steder, men der bliver fint og jeg føler mig godt tilpas.

Når cyklen er til reparation, må jeg jo tage bussen, og jeg mødte hende min bus-veninde igen. Hende jeg havde råbt af for snart længe siden. Vi fik snakket lidt og alt er ok igen.

Det er blevet lørdag den 1 oktober 2016 og jeg har haft sidste arbejdsdag i Forskningen. På mandag skal jeg møde i Ambulatoriet. Jeg håber det bliver dejligt kun at arbejde 4 timer om dagen, og at det går glat igennem med det efterlønsbevis. Jeg kan godt lide at have orden i min tilværelse og forandringer føles skræmmende, men nogen gange er forandringer gode. Når jeg altså har vænnet mig til dem.

Jeg har været hos tandlægen og fået rensset den tand der driller. Det var ikke så slemt, som det lød til, og tandlægen var godt tilfreds, da jeg fik fjernet tråde. Jeg håber han også er det til december, når jeg skal derop igen.

Jeg har også været hos lægen og snakket om det, at være usynlig på min arbejdsplads og at jeg har seponeret den ekstra halve pille. Vi blev enige om, at jeg skulle prøve at undvære den, indtil mit nye arbejde er blevet hverdag og så snakke sammen igen.

Samme dag som jeg var hos lægen flippede jeg ud på mit arbejde. Alting blev bare for meget og jeg gemte mig i hjørnet ved en gammel pc og lod bare snot og tårer løbe som det ville. Jeg havde spurgt en kollega, om hun lige ville se, hvor jeg gemte mine filer og mapper, men "det gad hun ikke, for hun lavede alligevel alting om, når jeg var væk". Nu stod der så pludselig 2 andre kolleger, den ene med armene over kors og underlig koldt sagde hun, at "de havde tænkt sig at købe en gave til mig, så jeg skulle komme med en ønskeseddel. Helst i dag, for der var ikke nogen der havde tid ellers..."

Jeg havde lyst til at sige, at jeg ville skide på deres gave, jeg vil hellere have, at de talte til mig, men jeg turde ikke og sagde bare, at jeg lige ville tænke lidt over det. Da de var gået, begyndte tårerne at løbe. Når nogen kom i nærheden, sørgede jeg for ikke at snøfte for meget og i lang tid opdagede de ikke noget. Først senere blev 2 kolleger klar over, at jeg var ked af det og bad mig prøve at sige, hvad det handlede om. Først ville jeg ikke, jeg var helt klar over, at jeg ikke ville kunne styre det, men jeg væltede ud med det hele alligevel.... "det er altså uretfærdigt, vi har ret travlt og har ikke tid til at være sjælesørgere hele tiden" ... Det var jo for fanden i helvede heller ikke det, jeg mente. Bare lad mig mærke, at I godt ved at jeg er her endnu, og tal til mig i pauser og sådan noget.

Jeg følte mig træt, blottet og hudløs bagefter, men det hjalp. De blev sødere og jeg fik en gave alligevel. Fint sølvsmykke og et kort, som jeg er glad for.

Jeg har været til afsluttende MUS samtale i Forskningen, fremover vil det blive i Ambulatoriet. Aftalen om at skulle pakke glas til hjerteprojektet, er lige nu usikker, men vi gennemgik min nye stillingsbeskrivelse, og hun lovede at hun ville tænke på mig, hvis der blev mulighed for at give mig en dag om ugen på laboratoriet, hvor jeg kunne lave noget andet end at tage blodprøver.

Jeg er træt. Jeg har haft Lis eller lillebror til overnatning 3 weekender i træk og det er lidt for meget, når jeg også har Lis hver anden mandag. Selvom jeg elsker mine børnebørn og de er søde og nemme at passe, kan jeg jo ikke tulle rundt i mit eget tempo de dage. Jeg er nødt til at melde fra til den koncert i Roskilde med søsters kor. Jeg ville gerne høre det og er nødt til at være lidt social, men jeg kan ikke overskue det. Fremover må jeg sige fra til børnepasning flere weekender i træk.

Den første uge i Ambulatoriet er gået nu og det har været positivt. Mit efterlønsbevis er også kommet. Ingen problemer og nu skal jeg bare prøve at udfylde et skema med, hvor meget jeg har arbejdet. Hvis altså jeg kunne komme ind på DSA og læse min post !!! Der står at jeg kan ringe til dem, hvis jeg har problemer med det, men de har lukket nu. Jeg må prøve igen i morgen, men det frustrerer mig.

Jeg får det langsomt bedre, det meste af tiden føler jeg mig ikke helt så hudløs og sart mere.

Når jeg bliver træt eller føler mig presset, kan jeg mærke, hvordan jeg skal bruge flere kræfter på at få hverdagen til at fungere. Jeg bliver mere afhængig af mine næsten OCD-lignende ritualer og at gøre alting i samme rækkefølge hver dag. Er ikke glad, ikke ked af det, men mest "ingenting".

Det er efterår nu og haverne lukkede i går. Det var hyggeligt at sige på gensyn til april, med kaffe, wienerbrød og en lille en. Jeg er kasserer for haveforeningen og havde forberedt kuverter med bestyrelsens telefonpenge og vederlag, så det var nemt at finde ud af, men Else havde betaling fra en have og bon'er for wienerbrød og alt det, og jeg blev forvirret og kunne pludselig ikke overskue det. Det følte som om mit hoved blev helt tomt.

Det er vist godt, at jeg har fået mit nye job med at tage blodprøver 4 timer hver dag. Nu skal jeg bare lære at sige "én ting af gangen"...både til mig selv og andre.

Jeg har læst i en artikel på epilepsiforeningens hjemmeside, at 30-50% af alle epileptikere får en depression. DET ER MANGE !!! Det formodes at det kan skyldes forandringer i hjernens signalstoffer. Det giver jo mening, men jeg er overrasket over, at det er så mange, og at det er velkendt !!!!

Der er gået et par uger siden jeg skrev noget sidst. Der sker ikke så meget. Jeg prøver at lave noget de fleste dage, så jeg ikke bare ligger på sofaen og ser tosse-TV om eftermiddagen. Det går rimelig godt og føles rart. I dag har jeg helt selv installeret "Dropbox" på min PC. Jeg skulle kun have hjælp til at finde den bagefter. Der er efterhånden flere, der sender store filer på den måde, så det er smart.

Jeg er stadig glad for bare at tage blodprøver i 4 timer pr dag. Når jeg skal koncentrere mig, om alt hvad jeg gør, er 4 timer nok. Men jeg synes, det går fint. Jeg er bedre til at adskille "vigtigt" fra "lige meget", så jeg ikke behøver kontrollere alting. Jeg står stadig meget tidligt op, så jeg får en rolig start på dagen. Guderne må vide, hvad jeg bruger al den tid på, når jeg omhyggeligt gør alting på samme måde hver dag.

Jeg har været hos lægen og snakke om hvordan jeg har det. Hun var tilfreds med mig, og sagde at jeg skal tage "lykkepillen" i mindst et år. Det er OK for mig, og denne gang aftalte vi ikke ny tid.

Jeg har også fået ringet til Hospitalet, om hvornår jeg skal regne med at få den tid, der skulle være i oktober ... det bliver nok december. Jeg synes der er meget lange ventetider på alting.

Jeg har fået min første løn + efterløn... det er ikke ret meget ! Jeg får ca 5000 kr mindre EFTER SKAT.

Godt jeg har de penge fra bilen. Jeg har også lidt stående på en hemmelig konto og så er der jo mine LD penge og mulighed for at starte med min pension fra PKA.

Jeg skal huske at indberette til skat, at jeg går næsten 100.000 kr ned i løn om året. Det kan jo godt komme til at betyde noget.

Jeg kan ikke rigtig bekymre mig om det. Jeg vil ikke gå og føle mig fattig, så længe der er penge et eller andet sted.

Jeg troede at min forstand ville fungere lidt bedre, når jeg havde vænnet mig til at være i Ambulatoriet på nedsat tid, men ingenting er bedre, ikke engang med god vilje. Snarere tvært imod. Måske er det pip-pillerne der sløver min i forvejen langsomme forstand.

Jeg kan stå af bussen og vide, at jeg skal i Netto på vejen hjem, men når jeg står foran Netto har jeg ingen anelse om hvordan jeg kom derhen. Ved bare at jeg jo må være gået de par hundrede meter som jeg plejer. Hvis jeg havde vadet gennem lyskrydset for rødt, ville der jo nok have været biler, der havde dyttet af mig og det tror jeg ikke der var. Men jeg ved det ikke sikkert.

Jeg føler mig træt og 10 år ældre.

Det er mærkeligt at jeg stadig ikke har hørt fra enten kommunen eller "Center for hjerneskade" !!! Måske har lægen på Hospitalet glemt at henvise mig og kontakte min kommune ???

Jeg snakkede med Lulu om det i går, og hun synes jeg skal ringe til kommunen og bede om at tale med min sagsbehandler. Hun kan fortælle, om der er modtaget en ansøgning om godtgørelse til et forløb på det center. Det jo nu jeg har brug for det, så jeg kan komme lidt videre, og 30.000 kr er mange penge selv at betale. Og det er bare start prisen.

Hvis ikke de har modtaget noget, skal jeg måske ringe og bede sekretærerne på Hospitalet lægge en besked til lægen om det ? Det vil jeg tænke lidt over, der er stadig mindst en måned til jeg skal til samtale.

Jeg kan mærke at det stresser mig.

9 marts 2017 er der gået 2 år og der vil jeg være kommet videre... det er bare ikke noget jeg selv kan bestemme.

I dag lykkedes det mig at få ringet til kommunen. De var meget flinke, men ting er aldrig så enkle som man tror. Hører jeg under "Ældre & handicappede" eller er det "jobcenteret"? Jeg tror det er det sidste...! Min kommune har ikke hørt fra "Center for hjerneskade", men jeg fik nummeret til dem, så jeg kunne ringe. De var også søde, men havde ikke modtaget nogen henvisning. De forklarede at de modtog henvisning, søgte kommunen om at godkende betaling og når det var på plads, blev forløbet sat i gang.

Der er ingen undskyldninger. Den henvisning er aldrig blevet sendt.

Mit forløb på det center bliver altså 5 måneder forsinket. HVIS jeg får en tid på Hospitalet i december. Det vil jeg se, før jeg tror på det.

Til december, ringer jeg til dem, hører hvad de regner med, og forklarer mit problem med den henvisning. Det må være planen.

Så skal jeg forklare lægen, at jeg er gået på delefterløn og har fået en 20 timers stilling med udelukkende blodprøvetagning som forsøg. At det går rimelig godt, men at det er hårdt at koncentrere sig i 4 timer.

Hvis det ikke går, ved jeg ikke rigtigt hvad jeg skal gøre. Hel-efterløn kan man ikke leve af, når man ikke venter de magiske 2 år. At jeg lige nu bruger de penge, jeg fik for bilen.

Jeg kan ikke gøre andet, end at forsøge at få hverdagen til at fungere så godt jeg nu kan.

Jeg ville alligevel ikke vente til december med at ringe til Hospitalet.

Sekretæren lovede at "rykke lægen i ørerne" og sige at det bare ikke var godt nok.

Jeg må se, hvad farve ørerne har... Jeg har fået en tid 2 dec.

Når jeg tænker mig om, kan jeg godt se, at det havde været nemmere at starte med at ringe til Hospitalet om den henvisning !!!!

Jeg fik en god overraskelse i dag. Da jeg mødte i Ambulatoriet i morges fandt jeg ud af, at jeg skulle "hjem" i Forskningen og pakke projektprøver. "Baby-hjerte-projektet" er faldet på plads, og hver onsdag skal jeg sidde og pakke glas og vejledninger. Det er hyggeligt at lave andet end at tage blodprøver, og det er et projekt, der kommer til at vare i mindst et år. Så kan jeg jo overveje at holde fri onsdage bagefter. Hvis det bliver for dyrt, kan jeg jo starte med at få min pension udbetalt.

Det er snart december. Jeg skriver ikke så ofte mere, dagene går bare og der sker ikke så meget.

Det er på fredag, jeg skal til samtale på Hospitalet. Det er kl 13.30, men jeg skal nå en bus kl 12.30 for at være sikker på at nå det. Jeg har fået lov til at holde fri fra kl 11, så det går nok...

Tag dig sammen. Selvfølgelig går det !

Jeg bliver også hurtigere til at pakke de projektprøver om onsdagen. I onsdags løb jeg tør for etiketter til poserne, og jeg tænkte ikke lige på, at jeg jo kunne pakke poserne og så sætte etiketter på næste uge. Det irriterer mig, for det betød at jeg igen ikke nåede det jeg skal. Jeg møder tidligt på onsdag og pakker, indtil jeg har nået de forventede 200. Jeg vil ikke risikere at miste den opgave, fordi jeg er langsom.

Kris har lovet at komme forbi i aften og hygge  $\frac{1}{2}$  times tid. Jeg har købt 3 jule-skrabekalendere til dem og det skal jo være inden 1 december. Jeg håber også, at aftalen om at kikke på en ny pc til mig på onsdag holder. Jeg skal ringe til YouSee om den nye router... til Højskolen om tid for afhentning, så jeg kan bestille billetter og spørge om de 500 kr jeg kom til at betale for meget, går i en gavekasse til højskolen eller retur ?

Det er noget pjat at stresse over alt det, men jeg kan ikke helt styre det. Jeg tror, jeg venter med at ringe til nogen, det jo ikke meget vigtigt at det bliver nu.

Jeg fik købt min nye PC og en trådløs printer i onsdags. Jeg har ikke pakket den ud endnu, den ligger bare i sin kasse midt på gulvet. Det frustrerer mig lidt at jeg kan købe noget til 8999,- og så ikke pakke ud. Men en god ting er at jeg har fundet kvittering på de nye uåbnede printerpatroner til den gamle printer. De er ret dyre, så dem går jeg op og får pengene tilbage for. Den nye printer vil jo (selvfølgelig ) have en andet slags.

Jeg har tænkt over hvad jeg skal svare lægen på fredag... Jeg ved jo, at han vil starte med at spørge mig, hvordan det går. Jeg satser på, at det med henvisningen der blev væk, er hurtigt overstået. Hvordan skal jeg forklare kort og tydeligt hvordan jeg oplever det ???  
 ...at det er dejligt at kunne sove og at panikangsten er blevet til nervøsitet.  
 ...at jeg er træt efter 4 timer i ambulatoriet, sover til middag når jeg kommer hjem og de fleste dage bliver i sofaen resten af dagen.  
 ...at problemerne med at få hverdagen til at fungere, ikke engang med god vilje er bedre, og at mine OCD lignende ritualer og systemer er blevet værre. Jeg tror det er et forsøg på at have kontrol over "bare noget". Det er ikke nemt at miste så meget kontrol over sig selv og sit liv.  
 ...at jeg stadig nemt bliver nervøs og stresset når jeg skal nå noget på tid, hvis noget bryder hverdagen eller der kræves noget af mig, som jeg er bange for ikke at kunne leve op til.  
 Nyt job (indtil videre) og solgt den bil jeg alligevel ikke kan køre i.  
 Det må være det !!!

Det er endelig blevet fredag. Jeg har besluttet ikke at aflyse min tid, selvom jeg ikke er helt rask, for bare tanken om at skulle vente igen-igen, gør mig helt desperat.

Det gik helt forudsigeligt. Jeg fortalte, at jeg har det meget bedre, at jeg sover om natten og at angsten er reduceret til en nervøsitet der er nemmere at styre. At alt det andet er uændret, og at jeg stadig har OCD lignende systemer og ritualer for at føle at jeg har styr på bare noget.

"..men du sagde at du har det meget bedre ?"

Det har jeg jo også, det er befriende at sove og slippe for panik-angsten. Alt det andet bliver meget nemmere at holde ud. Jeg undlod at sige noget om, at det også er befriende, at jeg ikke mere skal bruge kræfter på, at få ham til at forstå.

Jeg føler jo, at jeg har fortalt om ritualerne i min hverdag flere gange, men denne gang virkede han lidt overrasket og sagde noget om, ".. at selvom det jo er påvist, at jeg har kognitive problemer, kan det ikke forklare det hele."

Han vil skrive til min læge, at han mener jeg har brug for en psykiater for angsten.

Jeg fik en undskyldning, for den henvisning der blev væk, og han lovede at dobbelt tjekke, at den er sendt nu.

"er der andet jeg kan hjælpe dig med i dag ?"

" nej tak, det tror jeg ikke"

Han siger ikke noget om, hvornår han vil se mig igen.

Den her dagbog kommer til at strække sig langt ind i 2017 og jeg bliver træt ved tanken, om alle de gange jeg igen skal forklare, hvordan jeg har det. Det er vigtigt at det bliver tydeligt. Det er også vigtigt, at hver gang jeg tror på, at der endelig sker noget, så får jeg det bedre.

Jeg er ikke sikker på at jeg har brug for en psykiater. Lægen ved bare ikke hvad han skal stille op med mig, og han greb en mulighed for at sende mig et andet sted hen.

Jeg ved godt, at jeg er urimeligt. Han er dygtig og vil gerne hjælpe mig. Jeg ved også, at jeg er psykisk belastet. Det er hårdt at erkende, at ingenting er som før og hvor lang tid det tager at få hjælp.

Jeg synes stadig, at de må have set det før. Der må være andre end mig, der slår hovedet under et anfald...!!!!

Om 3 måneder er der gået 2 år.

Først skal jeg bestille tid hos min læge, og høre hvad hun siger. Det er vigtigt, at det bliver hos den samme som sidst og efter kl 12. Om det skal være en dobbelt tid, kan jeg spørge sekretæren om.

Jeg har fået bestilt tid, tænkt over hvad jeg mener om at skulle til psykiater, og har besluttet at det er OK, hvis hun anbefaler det. Jeg ved jo ikke hvad Hospitalet har skrevet til hende.

Så skal jeg bare finde ud af, hvordan jeg forklarer en psykiater, hvad problemet er.

Jeg har læst dagbogen igennem, og det må blive noget med at forklare, hvor svært det er, ikke at kunne samle det liv jeg kendte op igen. Et slags resume.

Kris kommer og hjælper med den nye PC om lidt. Jeg skal ikke gøre noget særligt, men er alligevel skrækkelig nervøs.

Jeg har været hos min læge i dag. Jeg havde forberedt mig på samtalen, men var uforberedt på, at der ikke ligger noget brev fra Hospitalet. Det er 12 dage siden de ville sende det, så det er også blevet glemt eller "væk"..

Så måtte jeg jo prøve at forklare det selv efter bedste evne. Men jeg havde jo mest hørt efter, at det handlede om angstbehandling, at Hospitalet ikke kunne anbefale en psykiater, at de ville sende et brev og så skulle jeg bare bestille en tid hos min læge.

Min læge er heldigvis sød og fornuftig. Hun synes ikke umiddelbart der var nogen grund til at gå den vej og ende med flere piller, så vi aftalte at satse på det forløb på "Center for hjerneskade". Hun synes, at jeg skal ringe efter nytår og spørge om henvisningen nu er modtaget.

Hvis nu den ikke er, så ringer jeg til Hospitalet og skælder ud.

Hun sagde også, at hvis jeg fik behov for det, ville hun give mig en henvisning til en psykolog.

Jeg må prøve at sortere lidt i mine systemer. Nogen af dem er gode og beroligende, men ligesom det var skørt at bruge tid på folderne i badeforhænget, så er det også "for meget", at jeg sætter ting pænt og lige med etiketter fremad. Der er heller ikke grund til at kontrollere det samme 5 gange.

Jeg vil tage en ting ad gangen og lade det tage den tid det tager.

Jeg starter med at fortælle mig selv, at det er mig der bestemmer, hvor pænt tingene skal stå. Så længe de altså står det rigtige sted....

Jeg hørte en fin formulering den anden dag ..

*Når alting er "op ad bakke", så lad være med at forsøge at nå helt op på toppen af bjerget.*

*Vælg et godt sted og nyd udsigten derfra.*

Min nye PC virker. Altså med wifi fra det gamle netværk. Det nye vil ikke noget som helst. Kris var her i mange timer fredag og Mikkelt søndag. Mikkelt har snakket med YouSee igen i dag mandag, og nu kommer der tekniker i morgen. Jeg er syg med forkølelse og hjemme, men håber Kris kan komme. Jeg bliver nervøs af alt det. Jeg rejser til højskolen torsdag og ingen har ret meget tid, når det er jul om 5 dage.

Jeg fik ringet til "Center for hjerneskade". Jeg ville bare have bekræftet at de havde modtaget henvisningen nu. Når min læge ikke har modtaget brevet fra 2. december, var der måske stadig rod med henvisningen.

De havde ikke modtaget noget !

Nu blev jeg for alvor frustreret. Jeg ringede til sekretærerne på Hospitalet og krævede, at den henvisning blev sendt og modtaget, uanset hvordan de ville gøre det, og uanset hvem der havde fejlen. Jeg fik dem også til at ringe tilbage til mig, når de var sikre på, at det var i orden.

De måtte så bekende at de havde sendt henvisningen uden navn og CPR på. Centeret havde givet besked om problemet, men den besked var blevet glemt !!!

Efter næsten  $\frac{1}{2}$  års forsinkelse håber jeg, det går glat denne gang. Men der kan stadig nå at komme flere problemer, det skal jo gennem kommunen før der sker mere !!!!!

Nu er jeg kommet hjem fra højskolen. Det var dejligt at være på Brandbjerg igen og en god jul, selvom juleaften var lidt kaotisk. Når 54 forskellige mennesker samles i noget så traditionsbundet som julen, vil der nok altid være nogen, der synes alting skal gøres på en anden måde. Jeg var vældig afslappet og godt tilpas, mens jeg var der, men rejsedagene stressede mig. Jeg fjumsede, blev mere glemsom og var skrækkelig nervøs for ikke at nå at pakke, bus, tog og hvad jeg ellers kunne finde på. Det var noget værre pjat, for alting gik fint.

Jeg var mega-meget heldig en af dagene derovre. En dag hvor jeg fortalte, at jeg var der for 4. gang og skulle derover til sommer igen, sagde en dame ved bordet at hun havde vundet et gavekort på 2000 kr til et ophold på Brandbjerg og at hun ikke kom til at bruge det. "Vil du ikke have det ?" JO TAK ..det ville jeg da vældig gerne. Hun ville ikke have noget for det, men jeg gav hende 200 kr til en blomst når hun synes... det gjorde det lidt nemmere at tage i mod gavekortet, og så var vi 2 der var glade.

I dag kom Mikkel forbi og installerede min nye printer og senere kom et sødt par og hjalp med at flytte filer fra gammel til ny PC.

Nu virker ALTING og jeg er glad og lettet. Det stressede mig med det rod. Jeg er glad for at Kris sagde: "Du skal lære at bruge dit netværk, der er mange der vil hjælpe dig"

Jeg har også fået bestilt højskole næste sommer. Mere mindfulness, jeg glæder mig allerede.

*"Det er en god dag, indtil det modsatte er bevist"*

Det må være mit nytårsfortsæt for 2017...tænk positivt.

Det er også på tide at jeg besøger min mor. Bare en enkelt dag.

Jeg har været på Borger.dk for at søge boligstøtte, og fik ved samme lejlighed læst min E-journal fra Hospitalet 2 dec. Jeg kan se, at ny tid er om et år. Det er fint for mig, jeg bruger min egen læge, hvis jeg får brug for nogen.

Jeg har på fornemmelsen, at lægen på Hospitalet tror, at det er epilepsien jeg er frustreret og psykisk belastet af. Jeg har forsøgt at forklare mange gange, at epilepsien er det mindste, at det er alt det der fulgte med, der slog mig ud, men enten formulerer jeg mig dårligt, eller også hører han ikke efter. Lige nu er jeg træt af dem.

I dag var "pakkedag" på min gamle arbejdsplads. Jeg skulle lære selv at bestille og printe de lister jeg skal bruge. Det er nemt nok, men kræver at jeg koncentrerer mig, og det har jeg stadig svært ved i ret lang tid ad gangen. Jeg bliver træt efter 1-1½ time, laver fejl og har behov for at kontrollere, hvad jeg sidder og laver. Det stresser mig, at det eneste jeg kan gøre, er at holde lidt pause og acceptere, at jeg har brug for mere tid end andre.

Der er igen gået mange dage. For et par uger siden, ringede jeg til Center for Hjerneskade, for lige at høre hvad jeg skal regne med tidsmæssigt. Jeg blev opfordret til at tale med hende der havde min sag, men kunne ikke få fat i hende, så der blev lagt en besked om at ringe tilbage til mig.

Det gjorde hun så i går..

Det viser sig, at proceduren ikke er, som jeg fik forklaret sidst. Jeg skal selv ringe til kommunen og tale med en koordinator for hjerneskade. Bede om at få godkendt en undersøgelse på Center for Hjerneskade. Sige hvor jeg er henvist fra, har talt med centeret og blevet opfordret til at ringe til hende.

Jeg skrev det omhyggeligt ned, så jeg bedre kan sige det rigtigt, men er nervøs.

Jeg ringede i formiddags og sagde det, der stod på min seddel... "Jeg har jo ikke nogen penge at dele ud af, har du ikke en sundhedsforsikring?"

Hun spurgte også om jeg havde en sag oprettet hos dem ?

Det ved jeg ikke noget om. Jeg blev forvirret... jeg har udfyldt skemaer fra jobcenteret, når jeg var syg i længere tid, men er jo aldrig nået til møder med dem. Jeg ved ikke noget om, hvordan sådan nogen systemer virker.

Hun lovede at undersøge det nærmere og så ringe tilbage til mig. Jeg troede hun ville gøre det i dag, men jeg har ikke hørt noget.

Jeg er nødt til at sortere tingene og vente på hun ringer. Måske er alting ok, og hvis det ikke er, så må jeg spørge, hvad jeg så skal gøre nu.

Jeg er nervøs, ked af det og føler mig fanget af regler og systemer.

Hvis nu der bliver problemer, er det måske Hospitalet jeg skal ringe til.

Bare for at spørge, om normal procedure ! Hvis nu jeg husker rigtigt, at lægen ville kontakte kommunen og har glemt det ? Jeg er ( næsten) sikker på, at jeg bare skulle afvente at høre fra dem.

Der må være nogen der kan hjælpe mig !!!

Det er meget at forlange, at jeg skal så meget selv, når jeg i forvejen har svært ved at koncentrere mig og bliver så nervøs af uforudsete ting.

Hun ringede tilbage i dag og kommunen kan IKKE bevilge en undersøgelse på Center for Hjerneskade. Der ligger ingen sag på mig, der ikke er afsluttet. Hun sagde, at dem der henviste til sådan noget, ikke vidste noget om hvordan kommuner fungerede.

Hun foreslog mig at søge hjælp på "Kommunikationscentret Region H" og jeg har været inde og læse lidt på det. Jeg har også printet et

ansøgningskema ud, men det bliver ikke i dag, jeg prøver at udfylde det.

Desuden er der ikke nogen som helst garanti for, at få noget bevilget der.

Jeg vil prøve at ringe til Hospitalet og forklare dem, at jeg ikke kan få det forløb de har henvist mig til. Måske kan de foreslå mig noget jeg kan gøre. Bagefter bestiller jeg tid hos min læge og får den henvisning til en psykolog. Det er ikke så dyrt, og bedre end ingenting.

Jeg ved ikke endnu, om jeg skal ringe til Center for Hjerneskade og sige hvad der sker. Eller rettere ikke sker. Senere måske.

Jeg er træt og ked af det. Jeg har altid sat en ære i at klare mig selv og ikke kende en sagsbehandler, men lige nu føles det som om, at det betyder at jeg ikke kan få hjælp, når jeg har brug for det.

Da jeg ringede til Hospitalet i morges, kunne sekretæren godt huske mig. Hun var venlig, lyttede til mig og sagde, at hun ville snakke med både lægen og neuro-psykologen om mit problem, og høre om der var noget, de kunne gøre. Vi aftalte, at hun skulle ringe tilbage efter kl 13.

Hun forklarede mig, at hvis jeg ikke selv kunne betale eller havde en sundhedsforsikring, var der kun jobcenteret på kommunen som mulighed. Det betyder at jeg skal hel- eller delsygemelde mig igen, så jobcenteret kan hjælpe mig tilbage i arbejde. Men hvis jeg sygemelder mig nu, mister jeg det arbejde jeg har i Ambulatoriet. Det vil jeg ikke.

Det er åbenbart ikke meningen, at jeg skal på det hjernecenter. Da jeg endelig blev henvist i juli første gang havde jeg været hel- og delsygemeldt i 16 mdr og havde været berettiget til hjælp. Så kom den samtale om min jobsituation, som betød nedsat arbejdstid i Ambulatoriet. Når jeg så vælger at gå på delefterløn, må jeg ikke være sygemeldt, og jeg klarer mig gennem den sidste måned med feriedage. Derefter var der problemerne med at få henvisningen igennem... Nu er det for sent. Det blev det den dag, jeg sagde ja tak til Ambulatoriet og del-efterløn. Måske allerede dengang jeg besluttede ikke at have mere end højst nødvendigt med kommunen at gøre. Jeg vil ikke bruge mere energi på det og det nytter ikke, at jeg føler mig svigtet. På denne måde har jeg gode chancer for at få lov til at holde mit 40 års jubilæum, og det vil jeg rigtig gerne.

Jeg kan også bedre lide tanken om selv at vælge fuld efterløn, end at blive fyret.

Jeg har bestilt en tid hos min læge, så jeg kan få den henvisning til en psykolog, hun har lovet mig. Det er vigtigt at se fremad, og nu må jeg prøve at slutte fred med mig selv og den måde mit liv ser ud nu.

Jeg har siddet og læst korrektur på alt det her. Det er mindst 5. gang og jeg bliver ved med at finde fejl, men nu kan det da læses. Det har været en langsommelig omgang at skrive om disse første 2 år, men jeg er glad for at jeg har gjort det. Når jeg læser alt det her igennem, kan jeg se at jeg har fået det bedre. Jeg har vænnet mig til mange af mine begrænsninger, er blevet bedre til at sige fra, i stedet for at bliver såret over alt muligt, og det må være positivt, at jeg nu er parat til at bruge mine kræfter mere konstruktivt.

Jeg bliver stadig træt i hovedet, når jeg skal koncentrere mig og må tage små pauser regelmæssigt. Jeg har også stadig brug for en hel dag om ugen, hvor ingen forlanger noget af mig, og jeg kan lade alting tage den tid det tager. Det holder stressen nede.

Der var en lang artikel i Politiken om hjernerystelse og de følger mange har. Det var en ret nøjagtig beskrivelse, af det jeg også oplever, og på en eller anden måde er det en trøst. Jeg er ikke blevet tosset og er ikke alene. Vi er ret mange og jeg håber der engang kommer mere fokus på det, så man ikke oveni alle problemerne også skal kæmpe, for at få nogen til at forstå. Og bedre og hurtigere mulighed for hjælp, selvfølgelig !!!!

Jeg har fået bestilt tid hos psykologen. Der er ventetid, og jeg har fået en tid om 2 måneder. Det er OK... det er jo ikke akut, og jeg har allerede ventet så længe.

Jeg har også været i Jylland og besøge min mor. Det gik fint, men jeg var glad for at søster også var der. Jeg vil tage derover igen om 4 uger når jeg

har ferie. Bare et par dage. Jeg har haft dårlig samvittighed over ikke at kunne magte det, så det føles godt at se til hende.

Stressen er noget af det jeg skal passe på. Jeg stresser helt urimeligt over, at mine 3 seniordage er blevet udbetalt igen, selvom jeg er sikker på, at jeg har bedt om fridage. Det noget rod og det hader jeg. 3 fridage bliver udbetalt til 1900 kr og koster min boligstøtte i mindst 2 måneder. Så er der max 2-300 kr tilbage. Heldigvis ser det ud til at kunne gå i orden, men helt rolig er jeg først, når de penge er trukket fra min løn. Jeg ved ikke om jeg bør ringe til "Udbetaling Danmark" og forklare, hvad der er sket...

Stressen er der hele tiden. Det er angsten også. Det ligger lige under overfladen, og jeg kan bedst holde det på afstand, når jeg følger mine rutiner. Jeg kan mærke den, når jeg skal på arbejde. Jeg får en knude i maven og mit hjerte banker hårdt, selvom der bliver taget mange hensyn til mig. Min mave går konsekvent i stå fra mandag til fredag.

Det er det samme når jeg skal ordne noget på PC, netbank, bestille billetter, udfylde efterløns-skema eller lignende. Jeg sidder og trækker vejret dybt, trækker tiden og tager mig sammen, så jeg kan få det overstået. Men det går næsten altid fint. Jeg kan godt, det har noget at gøre med, at der kræves noget af mig. Min hjerne er på overarbejde hele tiden og jeg bliver så træt i hovedet. Jeg har det mærkbart bedst om morgenen når der ikke er fyldt så meget på..

Når jeg er træt, skal jeg koncentrere mig om de mest banale ting. Det kan være om jeg har husket mine piller, hvilken nøgle der skal bruges til hvad og at huske stå af bussen det rigtige sted.

Der er snart gået 2 år. Jeg har tilmeldt mig et foredrag med min fagforening den 9 marts. Overskriften er HJERNEN og det falder på 2 årsdagen for alt det her. Lidt af et sammentræf synes jeg.

Jeg har købt en ny iPad. Den jeg fik i fødselsdagsgave for snart 2 år siden er gået i stykker og jeg savner den. Jeg kan jo lige så godt få købt, nogle af de ting jeg ønsker mig, mens der stadig er penge tilbage fra bilen. Jeg er glad for, at Kris tog med mig, der er mange ting at beslutte, når man skal købe sådan en.

Ligesom min PC gjorde, ligger den nu og venter på, at jeg tager mig sammen til i hvert fald at prøve at finde ud af den. Men jeg har pakket den ud ...

Gensynsweekenden i maj med mit første højskolehold er blevet aflyst. Der var kun 7 der tilmeldte sig denne gang, og leje af hytten bliver for dyr. Jeg ville gerne holde kontakt med dem, men det glider nok ud nu. Det er godt jeg skal på Brandbjerg igen til sommer, der vil der være flere søde mennesker og Louise er underviser igen.

Når jeg tænker mig om, så ved jeg stadig ikke, hvor meget der skyldes hjernerystelsen og hvor meget der er psykisk. Jeg håber, psykologen kan hjælpe mig.

Jeg er blevet mere tålmodig og afdæmpet. Det kan godt være det er positivt, men jeg kendte hende med temperamentet bedre.

Jeg har flere gange fået et "tak for hjælpen og din måde at være på" fra patienter i ambulatoriet. Nogen gange også et kram. Jeg bliver rørt og glad. Små venlige ting kan godt gøre en forskel for mennesker i en sårbar situation.

Jeg skriver ikke så ofte mere, men vil nok fortsætte lidt endnu. Hvor længe ved jeg ikke, og det bliver nok kun, når der sker noget nyt.

Det gør der ikke ret tit. De fleste dage er ventetid og går bare.

Jeg har været ude at spise med kolleger og til den 6 timer lange foredrags-aften om "Hjernen". Begge ting i samme uge, men selvom jeg blev meget træt i hovedet, har jeg godt af at opleve noget. Tror jeg.

Jeg har fundet en artikel på Psykiatrifondens hjemmeside. Den handlede om hjælp til selvhjælp ved stres, angst og kognitive problemer. Meget interessant, og det er en tilfredsstillende, at mange af rådene er noget jeg selv har fundet ud af. Jeg skal fortsætte med at holde små pauser og have mine rutiner. Det er også godt, at jeg bruger tid på at skrive denne dagbog, lægger kabaler på PC, øver mig i Soduko'er, prøver at deltage i sociale ting men siger fra, når jeg ikke magter det. Jeg er begyndt at strikke lidt og en dag, vil jeg kunne læse en bog igen. Jeg skal **bare** være tålmodig, selvom mine nakkehår stritter, når jeg hører ordet "bare".

Den nye "Sundhedsplatform" starter snart på mit arbejde. Jeg skal kun lære at modtage prøver på en ny måde, men har været meget nervøs for, om jeg kunne finde ud af det. Jeg tog mig sammen og fortalte min leder, at jeg havde brug for tålmodig undervisning, og heldigvis sagde hun venligt "selvfølgelig får du undervisning, inden du skal bruge det". Nogen gange er det mig selv, der gør tingene sværere end de er.

Jeg er startet hos Psykologen. Hun virker sød, og jeg vil fortsætte hos hende. Jeg ved ikke hvor længe endnu. Da vi havde snakket lidt om min historie, spurgte hun mig, hvad jeg gerne ville have, hun hjalp mig med... ! Jeg kunne ikke svare !!!

Det er svært, at forklare hvordan mit liv ser ud og hvor meget alting er rodet sammen, så jeg valgte at give hende den kopi af dagbogen, jeg havde taget med. Hun bliver den første der får lov til at læse den, og jeg føler mig sårbar.

Måske har jeg mest brug for, at få lov til at snakke alting igennem, så jeg kan blive færdig med alle frustrationerne og komme videre.

Der har ikke været nogen, der har haft tid eller kræfter til at høre på alt det.

Der er gået nogle uger og hverdagen er startet efter påskeferie. Jeg var på en lille ferie i Tyskland med Kris og Lis. Bare os tre. Det var hyggeligt og rart, selvom det regnede uafbrudt og Lis nåede at blive syg.

Kris er sød og hensynsfuld. Han forstår det meste uden forklaringer. Også at jeg har godt af lidt tid alene ind i mellem. På vejen hjem i bilen, sagde han at han synes det er tydeligt at min hukommelse ikke fejler noget, men at min koncentrationsevne er dårlig og at jeg nemt bliver træt og nervøs/stresset.

Når jeg tænker på, at han jo har sine egne problemer, er det utroligt så meget tålmodighed og forståelse han kan vise mig.

Psykologen har snakket om, at jeg skal slippe noget af alt det, der gør mig nervøs og udmatter mig. Der er mange ting. Ikke kun at jeg synes det vigtigt at fylde vatpinde eller trusseindlæg op i badeværelset, lige så snart jeg kan se, at der kun er få tilbage. Jeg kan også finde på at stå op om natten og tælle piller, fordi jeg pludselig er bange for at have glemt at tage dem.

Jeg gør det jo, fordi det er den eneste måde jeg kan få ro på og slippe det. Men hun har nok ret. Da jeg kom hjem og havde ladet cyklen stå udenfor, måtte jeg gå tilbage og tjekke, om jeg havde låst cyklen. Det havde jeg ikke, så det må jeg godt tjekke. Senere opdagede jeg, at den ene af mine ynglings øreringe var væk. Der lå kun én, der hvor de skal være, og jeg kunne mærke panikken og følelsen af, at det var livsnødvendigt at finde den. Da jeg havde ledt alle de steder, den kunne være, og rodet rundt og klappet gulvtæppet i et stykke tid, tog jeg mig sammen og gemte den enlige ørering væk. Måske finder jeg den og måske ikke. Solen står op i morgen alligevel. Selvfølgelig!

Men jeg kan mærke uroen og mit hjerte der hamrer, når jeg tænker på det. Jeg har lyst til at græde.

Det må være det hun mener, med at det bliver svært men er umagen værd. I maj har jeg ferie i over en uge og jeg kan forhåbentlig komme en masse i haven. Det må være et godt tidspunkt at øve mig i at give slip.

Jeg har tænkt på, om jeg skal fortælle hende om dengang jeg fik epilepsi første gang. Hvor længe det stod på, før jeg kom i behandling, fordi "sådan noget har vi ikke i vores familie". Hvor ondt det gjorde at blive moppet i skolen, fordi jeg var sær, og hvor skræmmende det var at blive indlagt på en neurologisk afdeling langt hjemmefra, når man kun er 14 år. At jeg udviklede anoreksi, for at føle, at der var noget jeg havde kontrol over ???

Jeg valgte at fortælle om alt det... og at jeg tror det er medvirkende til mit behov for kontrol. Jeg talte stort set, hele den time vi havde. Hun lyttede til mig, men sagde så noget, jeg har tænkt på siden.

*"Det er ret svært at give dig noget, når du selv siger det hele. Du taler meget og du behøver ikke gøre alting selv."* Sådan noget lignende.

Næste gang siger jeg ikke ret meget. Kun at det hun sagde gjorde indtryk.

Dagene er forskellige. En morgen var jeg pludselig sikker på, at jeg havde glemt at tage min epilepsipille. Jeg var mødt på arbejde og ville komme sent hjem den dag, så jeg kunne ikke bare kontrollere det og evt tage den til middag. Jeg blev mere og mere panikslagen og bad Kris køre forbi og tjekke det, selvom han var på arbejde. Selvfølgelig havde jeg taget den, men jeg faldt kun langsomt til ro.

En anden dag, hvor jeg havde valgt at tage bussen på arbejde, var der en ung mand, der rejste sig fra et af de sæder der er forbeholdt ældre og gangbesværede ... *"vil De gerne have lov at sidde her?"* Der var masser af andre tomme pladser, så jeg sagde bare, at det var lige meget. Det jeg ser i spejlet, er åbenbart ikke det samme som han så, og jeg morede mig over episoden resten af dagen.

Jeg skal være farmor igen til oktober. Denne gang til en lille pige. Der bliver kun 15 mdr mellem lillebror og den lille ny, og jeg havde slet ikke tænkt tanken. Sikken en overraskelse, den har de holdt godt skjult. De er meget glade og så er alt godt, selvom der er lange udsigter til en større

lejlighed. Der bliver trængsel i deres 2 små værelser, men det bekymrer dem vist ikke.

Det er blevet sommervejr og jeg har ferie i denne uge. Jeg arbejder i haven og nyder hvor fint der bliver. Jeg har det ret godt det meste af tiden.

Psykologen har lånt mig en lille bog. Jeg har kikket lidt i den og der stod det..

*"Angsten skal ikke undgås, man skal konfrontere den"*

Nu gav det, psykologen har snakket om, mening. Jeg øver mig, men det er svært. Godt jeg kan komme i haven, der slapper jeg af.

Som jeg forstår det, skal jeg acceptere både angsten og alle de begrænsninger mit liv har fået. Finde en måde at leve med det.

Det var jo det samme psykiateren sagde den gang for længe siden

*"Accepter det, og pas på dig selv. Det nytter ikke at du presser dig"*

Jeg har opdaget, at noget af det der gør det svært er, at nu skal jeg også koncentrere mig om at adskille, hvad der er nødvendige rutiner og hvad der ikke er.

Det vil nok være en god ide, at koncentrere mig om hvad jeg laver lige nu, så jeg ikke så nemt bliver distraheret af alt muligt. Jeg bliver nervøs, når jeg ikke kan huske hvad jeg gik efter, og hvad jeg foretog mig, da jeg gik efter det.

Alt det jeg er bange for at glemme, alt det jeg tror jeg MÅSKE har glemt og alt det jeg HAR glemt, stresser mig.

Måske skal jeg bare stoppe op, og spørge mig selv om det her er vigtigt... ?

Men det noget rod, og jeg er nødt til at tage lidt ad gangen.

Den anden morgen hvor jeg havde passet Lis, og Kris var kommet for at hente hende, sagde han pludselig, at det er utroligt, så mange gange jeg render frem og tilbage uden grund. Det lyder sandsynligt, men jeg var ikke

selv opmærksom på det. Alt mit fjumseri gør mig ikke stresset og nervøs i sig selv, det er oftest, når jeg skal nå noget på tid, og klokken pludselig bliver for mange. Det forstyrrer mine rutiner, men måske skal jeg bare koncentrere mig om at blive færdig, og det værste der kan ske er, at jeg kommer lidt senere end planlagt. I de fleste situationer kommer jeg jo for tidligt!!

Det er mandag morgen, og min ferie er slut. Jeg vil købe brød med til morgenkaffen på arbejde og jeg skal huske at tage smør, ost og marmelade med. Det ligger parat i køleskabet og der hænger en pose på døren, det kan være i. Jeg har lavet kaffe og mens den køler lidt, vil jeg lige åbne altandøren så jeg kan lufte ud, men så får jeg øje på den solcelle-sommerfugl der pludselig ikke virker mere og bliver optaget af, hvad der er i vejen med den. Pludselig er klokken blevet for mange og jeg opdager kaffen, der er blevet kold. Jeg trækker vejret dybt og laver en ny kop kaffe. Alting går nok, og jeg bliver stående, indtil jeg har drukket den. Jeg gør mig umage med ikke at kikke for meget på uret, men skynder mig at blive færdig.

Jeg går min runde og ser om alt er ok. Tjekker pillerne og koncentrerer mig om at det er mandag og jeg har taget dem.

Alting går fint, jeg husker posen med tingene fra køleskabet men glemmer, at jeg jo skulle køre forbi bageren. Jeg kan mærke panikken og skal gøre mig umage med at trække vejret dybt, så jeg kan holde den nede. Hvad skal jeg nu gøre ??? jeg kan køre tilbage, og tage den vej jeg havde planlagt, eller forsøge at finde en genvej. Jeg vælger det sidste og bliver roligere. Jeg kikker stadig ikke på uret, det gør jo ingen forskel hvad klokken er nu.

Jeg ender med at møde til normal tid og føler mig lettet.

Klokken bliver 12 og jeg har fri. Jeg går forbi cykelstativerne og kikker efter min cykel. Jeg har opgivet at huske hvor jeg satte den i morges, men den er nem at genkende. Sætte min taske på bagagebærer mens jeg låser

op og anbringer nøglerne på den rigtige måde i tasken, så jeg nemt kan se at de er der. Taske frem i cykelkurv så jeg kan komme hjem...

..opdager en fin sten, jeg kan bruge i haven, og putter den i cykelkurven, før jeg kører. På vejen hjem opdager jeg pludselig, at tasken er væk. Jeg kan mærke panikken og står af cyklen for at tænke. Langsomt og grundigt koncentrerer jeg mig om, hvor den var sidst....

...og opdager at den stadig står på bagagebæreren !!!!!

Jeg har snakket med psykologen, om hvor frustrerende det er at leve sådan, og jeg tror hun bedre forstod, hvad det er jeg prøver at forklare. Når jeg sidder og snakker med hende, er der jo ikke noget der afleder mig, og jeg kan bedre koncentrere mig om vores samtale.

Lige nu er jeg træt og træt af det, men jeg vil gøre mig umage med at tænke, at det er OK at gøre ting langsomt og omhyggeligt, hvis jeg har det bedst med det. Det er OK at kontrollere om tandbørsten er våd, men ikke at tælle vatpinde.

Jeg skal lade være med, at bekymre mig om jeg nu kan huske, for det kan jeg ikke alligevel, og det er der ikke noget at gøre ved. Det meste er heller ikke vigtigt og desuden bliver jeg alt for træt i hovedet af at prøve at gøre alting bedre og hurtigere.

Altså skal jeg gøre ting i det tempo jeg har det bedst med, kontrollere om alt er OK og så stole på, at det er det. Der er ex. ikke grund til at gå tilbage og tjekke om jeg nu også låste cyklen, bare fordi jeg ikke kan huske at jeg gjorde det. Jeg har jo kontrolleret om alt var OK én gang, og angsten fortager sig om lidt.

Der er heller ingen grund til at se hvad klokken er hele tiden. Det stresser bare... eller kikke efter, hvor langt opladning af telefon er nået, så jeg kan regne på, om den kan nå 100 %, inden jeg skal ud af døren.

Når nu jeg har svært ved at rumme flere beskeder på en gang, og forstå hvad der bliver sagt, hvis der bliver talt meget hurtigt, så må jeg bare sige "én ting af gangen / en gang mere lidt langsommere". Det ikke et nederlag,

bare nødvendigt indtil videre... jeg er jo ikke blevet småt begavet, bare fordi der kun kan være én ting i mit hoved ad gangen.

Jeg glemmer næsten, at jeg har epilepsi. Jeg har jo kun haft det ene anfald for over 2 år siden, og måske får jeg aldrig flere.

Jeg skal bare lære, at tage alt det der fulgte med lige så roligt. Der er ingen grund til at blive frustreret over, at jeg skal koncentrere mig om ting som hvilken nøgle, der skal bruges til hvad.

Alting bliver værre når jeg stresser, og der er forbavsende meget der kan siges "pyt, det går nok alligevel" til. Det gælder også, når jeg "kommer til" at tjekke noget flere gange alligevel.

Jeg har først tid hos psykologen om næsten 2 mdr, når vi har haft ferie begge to, så jeg har tid til at øve mig.

Det går fremad, men er nemmere sagt end gjort.

Jeg var ude at kikke til haven i går, og snakkede også lidt med vores formand Else. I dag ringede hun så til mig og sagde at hun var bekymret for mig. Hun havde flere gange bemærket at jeg lavede sære bevægelser med munden og i går havde jeg virket "fjern"...

Jeg fik en længere forklaring om, at det altså nemt kunne være absencer, og det varede lidt før jeg fik stoppet hende og sagt at det vidste jeg altså godt hvad var. Jeg sagde ikke, at det nok var mine nikotin tabletter, jeg gumler på, som om det er bolsjer, men jeg spurgte alligevel Kris om han har lagt mærke til noget. Det har han ikke, så jeg tager det roligt. Else er god til at dramatisere ting, men måske spørger jeg mine kolleger ved lejlighed. Bare for en sikkerheds skyld.

Hvis jeg altså kan huske det. Jeg skriver det ikke ned, så vigtigt er det ikke.

Jeg har øvet mig i nogle uger nu og er blevet bedre til at stole på, at alt er OK og at der ikke er ret meget, der er vigtigt lige nu. Jeg får det langsomt

bedre og er blevet klar over, hvor meget alle mine forsøg på at have styr på alting har stresset mig. Lægen på Hospitalet har ret, når han siger, at mine kognitive problemer ikke kan forklare det hele. Stres er noget mærkeligt noget, med symptomer der kan ligne kognitive problemer. Jeg tror ikke jeg kan forlange, at nogen helt forstår, men det irriterer mig, hvis de absolut skal have en mening om det alligevel. Heldigvis accepterer de fleste mine begrænsninger, hvis jeg slapper af og nogen gange gør lidt grin med, at jeg altså er lidt langsom i låget.

Jeg har ferie nu og om 2 dage tager jeg på Højskole igen. Jeg glæder mig til at opleve Brandbjerg igen.

Suk... nogen ting er ikke blevet bedre. Jeg følte mig syg af nervøsitet over at skulle med et IC-tog til Jylland. Selvom der var sporarbejde mellem Roskilde og Slagelse, så jeg skulle skifte til togbus, var der jo ingen grund til at blive så nervøs.

På Brandbjerg regnede det meget af tiden, og kurset var i år delt op i kursus 1 og kursus 2, som kunne vælges uafhængigt af hinanden, så vi nåede ikke så meget som de andre år, hvor vi havde 5 sammenhængende dage med de samme kursister. Jeg håber de laver det om igen, men uanset hvad, vil jeg afsted næste år igen. Det er dejligt bare at være der.

Jeg var lige kommet hjem efter 5 dage hos min bror og svigerinde, da det skete igen. Der var en masse timer der forsvandt.

Jeg kan huske, at jeg kom hjem torsdag aften og havde mere lyst til at snakke telefon end pakke kuffert ud. At jeg senere sad og så TV. Jeg må være faldet i søvn, for jeg vågnede ved, at jeg lå utrolig dårligt. Jeg var alt for træt til at flytte mig, så jeg blev bare liggende, indtil jeg opdagede, at jeg lå på køkkengulvet. Mærkeligt ??? mine briller var slået skæve, så jeg var nødt til at finde mine solbriller for at se noget.

Så gik jeg ind i stuen og så lidt mere TV. Efter noget tid begyndte jeg at undre mig over TV-programmet. Der var noget der slet ikke passede og det varede et stykke tid, før jeg blev klar over, at det var blevet fredag formiddag. Jeg var ikke nervøs eller forskrækket... mere overrasket. Jeg havde nattøj på, så jeg må jo være gået i seng, men jeg kunne ikke huske det. Jeg kikkede mig omkring i køkkenet... der var ikke noget der tydede på at jeg havde drukket kaffe eller spist morgenmad, men jeg havde taget mine piller. Det starter jeg altid med, så der må være sket noget, kort tid efter jeg er stået op. Sandsynligvis mellem kl 6 og 7... Jeg laver noget kaffe og forsøger at blive lidt hurtigere i hovedet... Så opdager jeg, at jeg har bidt mig i tungen, er forslået og har et imponerende blåt øje. Jeg må have haft et krampeanfald igen og lige som sidst er timerne før forsvundet. Der er gået 2 år og 5 mdr uden anfald og jeg troede, at der nok aldrig skete mere, hvis jeg passede mine piller og levede lidt fornuftigt. Når det kunne ske nu, så kan det ske hvor som helst og når som helst igen.

Jeg er i tvivl om, hvordan jeg skal forholde mig ??

Jeg ringer til Hospitalet. Der er sekretærer til klokken 12 og de er søde. " Du skal kontakte din egen læge"... Min læge har telefontid til klokken 11, og jeg kan lige nå det. Jeg forklarer og får en tid om lidt. Jeg kan godt nå det hvis jeg cykler derud. Jeg er klar nok i hovedet til at huske at tage min cykelhjelme på. Jeg må hellere vænne mig til den, det er alt for farligt at hade den.

Min læge lytter tålmodigt og siger jeg klarer det fint, selvom jeg føler jeg roder lidt i det. Hun snakker lidt i telefon og siger så, at jeg skal tjekkes og at Hospitalet godt ved, at jeg kommer. "Skal jeg ringe efter en Taxi ?" og "Kan du selv gå ned til den, eller skal jeg bede ham hente dig her ?" Jeg kan godt gå ned... jeg har jo cyklet ud til hende ! Hun giver mig en seddel i hånden " xx-Akutmodtagelse". Det skulle jeg bare sige til chaufføren.

Midt i alt det rod, var det lidt underholdende at chaufføren lagde an på mig. Han synes jeg var en usædvanlig spændende kvinde og skrev sit navn og telefonnummer på min kvittering. Han håbede, at jeg ville ringe, når jeg havde det lidt bedre. Hvordan kan man være spændende, når man kun svarer ja og nej på spørgsmål ? men et sted var jeg alligevel lidt smigret.

På Hospitalet var jeg tydeligt ventet, og alle var søde. Jeg blev undersøgt grundigt på alle måder og fik en seng at ligge i. Der blev sagt og spurgt en masse og jeg prøvede at svare, så ærligt jeg kunne, men her bagefter har jeg svært ved at huske det hele. Der var en der snakkede om, at min medicin skulle justeres, og der blev snakket om, at den Sertralin jeg får mod angst, var noget man kun nødigt gav. Der skete så meget og jeg var træt i hovedet, så jeg er ikke sikker på ret meget.

Fordi jeg bor alene og ikke lige havde nogen der kunne være hos mig, tilbød de, at jeg kunne blive natten over. Det sagde jeg ja tak til og ringede til Kris. Han kom med en tandbørste og lidt flere nicotin tabletter og tilbød at sørge for at min cykel kom hjem. Den stod jo stadig foran min læge, så det var jeg glad for. Jeg mente godt jeg selv kunne komme hjem.

Jeg blev udskrevet lørdag middag og nåede forbi optikeren på vejen hjem. Nu kan mine briller bruges og jeg vil bare hjem.

Jeg er træt i alle mine muskler og det føles som overvældende meget der er sket det sidste døgn.

Jeg føler mig rystet og lidt langsom i hovedet, men derudover har jeg det OK og tager det forbavsende roligt. Alt det her gør ingen forskel. Mit liv ændrede sig efter det første anfald, nu ved jeg, at det ikke var en engangsforestilling, men at det er noget der kan ske igen. Det må jeg bare acceptere.

Jeg vælger at melde mig syg mandag, så mit øje kan komme sig lidt mere og jeg kan ringe til sygeplejersken på neuro-ambulatoriet. Jeg er sikker på, at det sagde de, at jeg kunne gøre, hvis jeg var i tvivl om noget. Jeg er pludselig i tvivl om, hvad der blev sagt om at indstille min medicin. Skal jeg

selv gøre noget ? Det kan ikke vente til mit næste kontrolbesøg. Det er tidligst i december.

Mandag morgen bliver jeg efter lang tid omstillet til den afdeling, jeg lige har forladt. Ambulatoriet er sygdomsramt, men hun ville bede en sygeplejerske ringe til mig.

Det gjorde hun et par timer senere. Hun var sød og forklarede mig, at vi ventede på resultat af den blodprøve for mit medicin niveau. Før det kunne vi ikke gøre noget, men hun ringer til mig fredag efter kl 13. Hun er sikker på, at resultat er kommet der, og jeg er sikker på, at jeg er kommet hjem fra arbejde og kan koncentrere mig om, hvad hun siger.

Lige nu kan jeg kun starte arbejde efter min ferie og vente på fredag. Heldigvis er de søde på mit arbejde og siger, at jeg bare skal tage det roligt og gøre ting i mit eget tempo.

Endelig fredag. I dag ringer sygeplejersken til mig. Det føles vigtigt at snakke med hende, og jeg synes jeg har været tålmodig. Jeg har været inde på sundhed.dk og kikke, men der står ikke noget endnu og hvis jeg fik forklaret hvad planen er, da jeg var indlagt, så har jeg glemt det.

Jeg ventede tålmodigt ved telefonen, men der var ikke nogen der ringede. Jeg ved godt, at hun nok bare havde travlt, men jeg føler mig skuffet og ked af det.

Nu ved jeg ikke hvad jeg skal gøre. Det kan være hun ringer mandag, men måske er det bedst, at jeg ringer til sygeplejersken i ambulatoriet mandag morgen. Det er bare lidt svært ude fra arbejde.

Jeg besluttede at ringe mandag alligevel. De var stadig sygdomsramt og jeg kom igen til at snakke med en sygeplejerske på sengeafsnittet. Jeg forklarede, at jeg var blevet lovet, at de ville ringe til mig fredag, men at jeg ikke havde hørt noget, og at det betyder ret meget for mig, at vide hvad jeg skal indstille mig på. At jeg ikke ville få lov til at passe mine børnebørn, hvis ikke min risiko for flere anfald blev så lille som mulig.

Hun var sød og tålmodig og jeg endte med at snakke med en sygeplejerske, der ville sørge for, at jeg kom på morgen konference og så ville de ringe til mig efter kl 13.

Jeg havde næsten opgivet at vente på den opringning, men kl 16.30 ringede der en meget venlig læge. Han kunne godt forstå min uro, men syntes at jeg er godt behandlet, når jeg havde været fri for anfald så længe. Han var meget tålmodigt, og forklarede hvorfor han ikke mente der skulle ændres noget. Mere medicin er ikke nødvendigvis nogen garanti. "I virkeligheden er du jo ikke særlig hårdt ramt. Der er masser af patienter, der trods meget medicin har anfald dagligt."

Det ved jeg jo godt, men jeg synes det er slemt nok.

Han ville gå med til en lille øgning af min dosis men sikrede sig, at jeg forstod, at der ikke var nogen garantier. Jeg spurgte ham, om det var falsk tryghed, at jeg fik lidt mere ? " Nej, så var jeg ikke gået med til det."

Han sagde også noget om, at hvis det skete igen, så kom jeg jo bare ind igen. ????

Jeg skal huske at spørge, hvordan jeg mere nøjagtigt skal forholde mig, hvis/ når jeg får et anfald igen.

Jeg kan hente den lille ekstra pille på apoteket i morgen og er lettet og taknemmelig for hans venlige tålmodighed.

Her bagefter har jeg tænkt på, at for mig var dette mit første anfald, eftersom jeg kun ved, hvad jeg har fået fortalt, da det skete første gang. Jeg troede jo, at jeg var en af dem, der kun fik det ene anfald. Godt jeg fik solgt min bil.

Jeg synes det er rimeligt, at jeg blev lidt rystet, men hvis/når det sker igen, kan jeg måske bedre håndtere det.

Epilepsi er en mærkelig sygdom. Eller rettere nogle mærkelige sygdomme. Jeg ved kun i teorien hvad der sker. Der er ingen advarsler og jeg mærker ingenting, der er kun oplevelsen af at vågne igen, finde ud af hvad der er sket og hvor meget jeg har slået mig.

Jeg synes også det er mærkeligt at der kan forsvinde så mange timer før anfaldet, hvor jeg tilsyneladende opfører mig normalt. Som om min hjerne lever sit eget liv.

Jeg har snakket med Kris om det at passe Lis på nu 6 år. Han ved, hvor meget glæde vi har af det, og han blev tydeligvis lettet, da jeg selv tog emnet op og foreslog at lære hende, hvordan hun ringer til far fra min telefon. I hendes eget tempo og uden dramatik. Forhåbentlig får hun aldrig brug for det. Sammen med lidt mere medicin er det ok for ham.

Jeg har fået det lidt på afstand, mit øje ser næsten normalt ud igen og solen skinner. Jeg vil køre i haven, og huske at "alt er OK, og det går nok".

Jeg synes der er meget, jeg skal acceptere og vænne mig til.

Jeg kan ikke stole på min hjerne og skal leve regelmæssigt, passe min søvn og undgå alkohol. Så er der følgerne af at have slået hovedet, hedeturene, det nye arbejde ...og det at nærme sig den dag hvor jeg skal sige farvel til mit arbejdsliv.

Alligevel har jeg det ret godt det meste af tiden, og jeg begynder at kunne kende mig selv igen.

Min koncentrationsevne er håbløs, men jeg har (delvis) accepteret, at der åbenbart kun kan være én ting i mit hoved ad gangen.