

# Øjentræning

Jeg har haft hovedpine i tre år. Ulidelig dunken i hovedet der aldrig forsvinder. Min læge forsikre mig om at jeg har migræne, men ingen af symptomerne passer sammen. Det ender med min mor, af omveje, får mig indstillet til en MRI scanning af mit hoved. Den viser ingenting. I den forbindelse får jeg på sygehuset fortalt en neurologisk undersøgelse, men heller ikke her finder de noget.

Efter flere år med hovedpine starter jeg i skole. Jeg finder hurtigt ud af at bogstaverne på tavlen er svære for mig at se. Jeg opsøger en optiker og får et par såkaldte læse/ skærmbiller. Jeg bilder mig selv ind at jeg ser bedre, velvidende at bogstaverne stadig hopper og er uskarpe.

Min hovedpine tager til og jeg har svært ved at følge med i læsearbejdet i skolen. Jeg har nu så ondt i hovedet at jeg konstant er træt, og oplever flere gange at jeg falder i søvn når jeg kører bil.

Jeg opsøger optiker igen i håb om at min styrke i glassene skal ændres. Men det er ikke tilfældet.

Eksamen nærmer sig og jeg føler mig usikker på mit stof. Uanset hvor mange noter jeg tager kan jeg ikke huske hvad jeg læser.

Da skolen slutter fortsætter hovedpinen. Jeg har efterhånden opgivet at finde en løsning på problemet, men opsøger dog alligevel optiker endnu en gang. Denne gang Thiele i Bruuns galleri. Her står Phillip klar til at tjekke mine øjne efter.

Jeg forklarer ham hele min historie, og han starter sin undersøgelse. Grundet mit dobbeltsyn henviser han mig til en øjenlæge inden han vil rådgive mig yderligere.

Øjenlægen er nærmest sur over jeg kommer, da hun ikke finder noget unormalt på mig overhovedet. Jeg ser det egentlig som en positiv ting, og spørger hende så, "hvorforser jeg så dobbelt?"

Hun mener ikke det er et problem, og sender mig ud af døren med en følelse af at jeg er idiot og jeg ingenting fejler.

Jeg opgiver at gøre mere ved min hovedpine.

En dag jeg allievel er i byen opsøger jeg Phillip igen. Denne gang får jeg tilmed rådgivning af kollegaen Jesper, som synes jeg skal kontakte klinik Dine Øjne i Egå.

Jeg ringer til Dine Øjne og får fat i Gitte, får en tid, og så tror jeg igen på projektet.

Ved første konsultation går det op for mig at jeg har et problem med mit syn. Jeg har en del besvær med at udfører øvelserne korrekt. Jeg beslutter mig at gå i træning. Dette bliver starten på et liv uden hovedpine.

Starten gik rigtig godt. Klappen for øjet og bolden i luften blev min faste makker, men efterhånden som ugerne gik blev jeg igen træt og følte ikke der skete fremskridt. Jeg var ved at give op flere gange, men Gitte forsikrede mig om at det var meget normalt, så jeg knoklede videre.

Nye øvelser kom til efter hver trænings gang ved Gitte. Og efterhånden kom belønningen for det hårde arbejde. Disciplin er nødvendigt for at træne øjne, der er ikke nogen andre end dig selv der kan se resultaterne.

Det kom også til udtryk da jeg fortalte mine kollegaer og min omgangskreds om mit nye projekt. De har grint meget af mig, og min chef har haft svært ved at forstå mit problem. Hver gang jeg skulle til træning i Egå måtte jeg bruge en ferie dag, hvilket min chef selvfølgelig har bemærket. Men jeg har nydt den ekstra dag derhjemme i Århus.

Min familie har gennem hele forløbet været nysgerrige og glade på mine vegne for selv de mindste fremskridt.

Nu efter snart seks måneders træningsforløb er jeg fri for hovedpine. Jeg har forbedret min balance, er blevet bedre til hovedregning, koordination og bevægelse. Alt sammen grundet de mange forskellige og meget anderledes øvelser jeg har været igennem.

Den daglige træning er ikke længere en sur pligt der skal overstås. Jeg er blevet rigtig god til mange ting, og de sidste træningsgange har været rene succesoplevelser.

Når jeg tænker tilbage til min folkeskole tid, kan jeg se spirene til det problem jeg har døjet med i så mange år. Jeg var rigtig dårlig til at læse bøger, kunne ikke læse højt for klassen fordi jeg kludrede rundt i linjerne. Utrolig dårlig til matematik og en klovn til bold i idræt. Jeg har aldrig frivilligt åbnet en bog til trods for mine forældre har presset på flere gange.

Det er en lettelse at være sluppet for hovedpinen. Selvom jeg undre mig over hvorfor der ikke er nogen der har reageret før, så er jeg bare rigtig glad for hvad jeg har opnået.

Jeg ville ønske at alle kunne opleve det jeg har været igennem.

Tusind tak for hjælpen

Kristine, 23 år

Stikord til Øjentræning:

*Hovedpine, 3 år*

*Læge, ingen hjælp, migræne*

*MRI, intet svar, opgiver*

*Optiker, får briller*

*Læsebesvær, eksamens forberedelse var et marit*

*Bogstaverne hopper, har ikke lyst at læse bøger*

*Øjenlæge, dårlig oplevelse*

*Optiker, Jesper og Philip, prismen, forståelse, henvisning Dine Øjne*

*Øvelser, træthed, ondt i øjnene, bold i loft, klap for øjet*

*Træning hjemme, disciplin, gevinst, hårdt at holde sig motiveret*

*Kollegaer og bekendte griner, familie støtter op*

*Træning hver 14. dag, fremskridt, gå-på-mod, succes, fri fra job, hjem til familien*

*Hovedpine væk på 6 måneders træning*