

Patienthistorie.

29 årig kvinde.

Da jeg pådrog mig en slem hjernerystelse, fandt jeg ud af at der ikke var meget hjælp at hente. Så jeg begyndte selv at undersøge forskellige ting og fandt ud af at flere anbefalede at få tjekket samsynet da det var en overset årsag til at symptomerne fra hjernerystelsen vedblev. Da jeg begyndte hos Bettina havde jeg på dette tidspunkt haft problemer med min hjernerystelse i 3 måneder med kun små fremskridt. Jeg var meget hæmmet da alle stimuli forværrede mine symptomer som var kronisk hovedpine, tinnitus, svimmelhed, kvalme, koncentrationsbesvær, lys- og lydfølsomhed og hukommelsesbesvær. Jeg kunne slet ikke læse, sidde ved computer og kun i begrænset omfang bruge mobil og se tv og det sociale var meget hårdt at være i da det kræver meget af ens hjerne. Første gang jeg var ved Bettina og fik udført de indledende tests der skulle klargøre hvilke problemer jeg havde, kunne jeg ikke fuldføre dem alle. I første omgang reagerede jeg ikke på disse tests, men da jeg kom hjem fik jeg en voldsom efterreaktion der gik over igen. Men for hver gang blev det mindre og mindre og mine symptomer blev også mindre og mindre for til sidst i dag et år efter uheldet har jeg kun har lidt hovedpine en gang i mellem! Jeg fulgte øvelserne slavisk hver dag også for at få en rutine i hverdagen, og lærte hvor vigtigt det var at mærke efter på min krop for at kende mine ressourcer og sætte grænser for hvad jeg kunne og ikke mindst forklare mine omgivelser omkring dette. Øvelserne var med til at bringe mig stille og roligt tilbage til hverdagen og for mig kunne optræningen af hjernen sammenlignes lidt med at genoptræne et helet ben der har været brækket. Jeg lærte fra Bettina at give mig hen til processen og være glad for fremskridtene også selvom de syntes meget små. Udover øvelserne blev denne indstilling særdeles vigtig for min udvikling selvom det er svært at være positiv når man står midt i det men det tog et pres og bekymringer fra mine skuldre hvilket er noget der har stor indflydelse på ens symptomer og fremgang. Gennem hele forløbet hos 'Dine øjne' på ca. 8 måneder var Bettina en kæmpe hjælp og ikke mindst inspiration. Hun tog sig tid til at sætte sig ind i min situation og lyttede ikke mindst til de følelsesmæssige ting i processen og viste stor forståelse hvilket betyder meget. Hjernerystelser er selvfølgelig forskellige men jeg tror ikke jeg havde kommet mig så god igennem mit forløb hvis ikke jeg havde fulgt samsyns-øvelserne.