

# Tanja: En klient med følgevirkninger af en hjernerystelse

Her følger en mailkorrespondance som jeg havde med min klient Tanja efter hendes Brainwave Optimization i sensommeren 2014. Tanja kom til os med invaliderende følgevirkninger af en hjernerystelse som hun pådrog sig 8 år tidligere.

Tanjas Brainwave Optimization var med hendes egne ord livsforandrende. Vi bringer Tanjas beskrivelse af hendes proces her fordi den giver et meget godt indblik i hvordan virkningerne af en Brainwave Optimization kan opleves i ugerne og månederne efter afslutningen af en sessionsrække.

**Tanja fik i alt 10 BWO sessioner over 6 dage.**

## Rapport 1: 22/9 2014.

Hej Jesper

Mange tak for sidst.

Jeg ved snart ikke, hvor jeg skal starte, men der er simpelthen sket så mange forbedringer siden jeg kom hjem i tirsdags. Jeg har helt opgivet at lave det skema vi talte om, for jeg har ingen symptomer mere. Så vil prøve at beskrive hvad jeg har lavet siden jeg kom hjem og hvad det "normale" ville være, det er så overvældende og jeg har det sikkert, som når kørerne kommer på græs om foråret ..

Jeg kom hjem tirsdag aften kl. 18, til 2 børn der snakkede løs, vi skulle følge op på 6 dage, og tv der var tændt og alligevel var der helt ro i mit hoved og jeg blev ikke forvirret, træt eller ufokuseret, gik i seng kl. 22... (inden behandling ville jeg være kommet træt ind af døren og ret hurtigt miste fokus og blive forvirret og få problemer med at koncentrere mig og ha svært ved larmen fra tv og lyset fra lamperne, ville være gået i seng med migræne).

Onsdag stod jeg op uden problemer, var igang hele dagen, blev lidt træt kl. 11.30 men havde bare glemt at siddet ned så efter 10 minutters pause var jeg frisk igen, gik i seng kl. 23 ( jeg ville kun været stået op for at spise og gå på toilettet, hvis jeg havde været afsted i 6 dage til noget andet).

Torsdag stod op kl. 7, gik 9 km opdagede jeg kan dreje hoved længere bagud begge veje, blev bare overrasket over at jeg så længere bagud end jeg plejer ... har meget mere energi... talte i mobil med veninde ca. 1 time, gjorde terrasse efterårs klar, det tog 6-7 timer, min mor kom og drik kaffe 2 timer, lavede mad kan tydeligt mærke jeg ikke er træt når jeg står med aftensmaden, var nede i byen efter småting 3-4 gange i løbet af dagen, og selv kl. 21 var jeg stadigvæk ikke træt i hoved ( før ville jeg måske kun ha været oppe 2-3 timer ville ikke ha talt i mobil eller haft besøg, plejer også at være så træt når jeg laver mad, at jeg bare tænker på at få det overstået så jeg kan slappe af til jeg skal i seng)

Fredag motion, fyraftens "øl" som er vand eller kaffe for mig, på den lokale pop, fik hovedpine men tror det var pga. menustation for mit hoved stod ikke af...

Lørdag stod op kl. 9 motion 7 km, cyklede 13 km ud til mine forældre på 2 hjulet cykel (plejer at cykle på ladcykel så jeg ikke skal tænke på at holde balancen og så jeg ikke bliver bange for at vælte og slå hoved) mine 2 nevøer 4 år og 5 år og niece 4 år var der, normalt ville jeg ikke orke at være der på samme tid pga larm og uro, jeg var der fra 12.30- 20.00, og jeg kunne holde ud at være sammen med dem hele tiden, og selvom jeg hjælp min mor med noget forhæng og alle ungerne løb rundt om mig imens blev jeg ikke træt, min mor blev så bevæget over at se hvor godt

jeg har fået det, det er meget tydeligt for hende og hun kunne næsten ikke forstå det eller kende mig. jeg var ikke træt da jeg kom hjem ...

Søndag kedede jeg mig hele dagen, det er så underligt at ha ressourcer til meget mere end jeg har ideer eller pligter til, så jeg brugte lidt tid til at tænke over hvordan jeg skal gribe mit "nye" liv an og jeg har lavet et uge skema så jeg får en slags arbejdsdag , med motion, kreative aktiviteter, gæster, egneomsorg, pligter osv.

Mandag op kl. 7, ud og løbe kl. 8 hvor jeg kunne løbe næsten 4,5 km uden at gå, meget bedre end før, fra 10-13 kaffe med vendinde , 17.30 - 20.30 biffen og alligevel sidder jeg her og skriver denne mail, jeg ved snart ikke hvad jeg skal sige, men jeg har det godt og det hele er overvældende og lidt ubegribelig.

Det er svært for mig at vurderer, hvor godt jeg har fået det i forhold til normal, fordi der er sket så mange forbedringer som gør at det følges som om jeg er rask, men jeg er spændt på hvad de næste måneder bringer og jeg vil forsøge via mit uge skema at vurderer, hvor jeg er landet i forhold til normalt og hvordan fremtiden skal se ud.

Så helt kort ... ingen udtrætning, ingen hovedpine, mister ikke fokus, har mere energi, også når jeg løber, kan dreje hoved mere bagud, kan cykle på alm. cykel uden angst for at vælte, kan være i larm og uro i mange timer uden at blive træt i hoved, kan have flere planer på en dag uden problemer, kan begynde at gå ud om aftenen eller have gæster, har lyst til at læse bøger med mere kød på (hvad hedder den bog jeg skulle læse lidt af første dag? ) Jeg passer godt på mit hoved og spiser sundt og masser af protein og høre den cd jeg fik med hjem, føler mig afslappet og i balance og stopper op masser af gange og trækker vejret dybt og mærker efter.

Glæder mig så meget til at se hvad status er om 3 måneder, men ligegyldigt hvad har det forbedret min livskvalitet rigtig rigtig meget, TUSIND TUSIND TAK Jesper.

Med venlig hilsen

Tanja

## **Rapport 2: 30/9 2014.**

Hej Jesper

Jeg har forsøgt at lave et skema, over ting jeg har lavet hele sidste uge ... alt med sort skrift er hvad jeg ville kunne lave før behandling ... alt det røde ville slet ikke kunne lade sig gøre ... Jeg har fortsat ingen symptomer, dog en gang imellem en meget svag ømhed i hjernen, men så stopper jeg op og spiser noget protein og drikke noget vand ... og det er aldrig langvarigt... det har været svært psykisk at skulle finde ud af dagen, fordi jeg ikke bliver stoppet af mine egne udtrætnings signaler. Men det går lidt bedre og jeg har nu lagt pauser ind så det er "lovligt" at slappe ind imellem... Min datter siger det er helt vildt så meget jeg laver i forhold til før og hun bliver hele tiden overrasket over alt det jeg kan uden at blive træt ... har hørt fra flere at mit ansigtsudtryk har forandret sig ... og ja jeg mærker også selv en kæmpe forandring ...

Med venlig hilsen

Tanja

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Kl. 7	morgenmad	morgenmad	morgenmad	morgenmad	morgenmad		
Kl. 8	motion	motion	motion	motion	motion	Op og handle	Bage morgenbrød
Kl. 9	Bad/mad	Bad/mad	Bad/mad	Bad/mad	Bad/mad	Op og handle	
Kl. 10	Kaffe med veninde		vasketøj	Dele opslag ud	Gøre rent	Op og handle	kreativ
Kl. 11	Kaffe med veninde	Møde	Møde		Gøre rent		kreativ
Kl. 12	Kaffe med veninde	frokost	Møde	frokost	frokost	kreativ	kreativ
Kl. 13	Kaffe med veninde		Frokost			kreativ	kreativ
Kl. 14	læse	læse	læse	læse		kreativ	kreativ
Kl. 15					Den engelske		kreativ
Kl. 16				biografen	Den engelske		
Kl. 17	Lave aftensmad	Lave aftensmad	Lave aftensmad	Lave aftensmad	Den engelske	Hygge med min datter og veninde	
Kl. 18					Den engelske	Lave mad	Lave mad
Kl. 19	biografen			Møde	Den engelske		Så tv med datter
Kl. 20				Møde	Den engelske	biografen	Så tv med datter
Kl. 21					Den engelske		Så tv med datter
Kl. 22					Den engelske	En sodavand på bar	
Kl. 23					Den engelske		

### **Rapport 3: 6/10 2014.**

Hej Jesper

Det går stadigvæk fint, og jeg bliver fortsat overrasket over hvad jeg kan... Har stadigvæk ingen symptomer.

Har fået mere ro på og hviler rigtigt meget ind imellem alle mine aktiviteter.

Nu glæder jeg mig til uge 42, hvor mine børn har efterårsferie. det har før været en stor udfordring, at de var hjemme så mange dage i streg, så jeg ikke kunne få ordenligt ro og alene tid ....

Så jeg kører på med protein, hvile, vand og livet :)

Med venlig hilsen

Tanja

### **Rapport 4: 21/10 2014.**

Hej Jesper

Så er efterårsferien over og her er lidt om hvordan det går. . . Jeg har været syg i over en uge med feber, snot og hoste . . . Indtil torsdag gik det fint og har nemt kunnet hygge og være oppe på trods af feber osv. . . X har været her i Fredericia og besøge sin familie, så jeg har derfor været på psykisk overarbejde henover weekenden ikke på grund af børnene, men pga. X og det ender i vanvid hver gang. . . Så jeg har ondt i hovedet og har haft det siden fredag, men jeg har også stadigvæk feber og snot i hoved så mon ikke det er en kombination af alt det hele . . . Så nu er planen at holde sengen så meget som muligt og drikke vand, spise proteinbar og lytte til cd'en til mit hoved ikke gør ondt mere . . .

Kan man få tilbagefald? Eller ødelægge det der er bygget op? Ved at være ked af det?

Med venlig hilsen

Tanja

### **Rapport 5: 28/10 2014.**

Hej Jesper

Tusind tak for svaret, jeg har det bedre nu og vil holde fokus på det positive og passe ekstra godt på mig selv til jeg er på toppen igen. . God aften 😊

Med venlig hilsen Tanja

Fra: Jesper Hildebrandt

Sendt: 21-10-2014 12:00

Til: Tanja

Emne: Re: Opfølgning

Hej Tanja

Influenza, forkølelse etc., lige som livets genvordigheder, kan du aldrig helt gardere dig i mod. Det er hvordan hjernen tackler og tolker modgangen, samt hvor fleksibel og plastisk hjernen er, der er interessant og et indsats område, man kan gøre noget ved og forholde sig til.

Gode råd er at tænke og handle konstruktivt og positivt og undgå relationer eller situationer, der ikke er gavnlige for en. Husk der skal 3x stærkere positive tanker til at opveje en' negativ tanke.

Du spørger om man kan få tilbagefald: Da de gamle ikke-optimerede neurale netværk stadigvæk - og formentlig til al tid - vil være der' i din hjerne, så kan hjernen, hvis den trickes, også så at sige, "switche" over til disse netværk og følge den gammel kendte overlevelses strategi, som forårsager symptomerne.

Hvis dette sker for dig og symptomerne kommer igen, så gælder det om, at holde fast i dine rutiner og sørge for at få ekstra hvile og undgå overanstrengelse og stress - eller komme tilbage og få en BST opstrammer ( 3-5 sessioner gør som regel tricket, når det som i dit tilfælde ikke er mere end 5 uger siden du sluttede din BWO Intensive).

Når alt dette er sagt, så er det ikke ualmindeligt, at man efter 3-5 uger efter en BWO Intensive ser at hjernen skifter frem og tilbage mellem de gamle og nye netværk. Den så at sige tester sine gammel kendte strategier op imod de ny-etablerede.

Men.... Lad os nu se om det ikke bare er en ganske almindeligt forekommende influenza, der har tag i dig.

Bedste hilsner og god bedring 🙏🙏  
Jesper

Wholebrain Technologies  
v/BWO-teknolog:  
Jesper Hildebrandt  
Tlf. 22868500

## **Rapport 6:**

Hej Jesper

Det går meget bedre igen, er stadigvæk ikke helt over influenzaen. Men har styr på hoved og tanker igen. Så den her uge vil jeg prøve at være mere struktureret omkring motion og pauser hvor jeg lige stopper op og finder ro. Det virkede heldigvis næsten med det samme da jeg fik slappede af og tænkte positivt. Så det fortsætter jeg med.

Rigtig god dag :)

Med venlig hilsen

Tanja

**Subject: re. Midtvejs rapport**

> From: wholebraintech@gmail.com

> Date: Tue, 18 Nov 2014 19:00:35 +0100

Hej Tanja

Jeg håber stadigvæk at det går godt med dig 😊 Der er nu gået mere end 8 uger siden du afsluttede din BWO Intensive og jeg vil godt bede dig om denne gang, at give mig et midtvejs post-intensive øjeblikks billede, som sammenfattende fortæller om din proces fra før, under og efter din Brainwave Optimization indtil nu.

Det er vigtigt for mig at få en sammenhængende fortælling som perspektivere forløbet og som indbefatter en status i forhold til anomaliteter og symptomer som du døjede med før du startede.

Jeg vil ud over de symptomer du allerede har nævnt i dine første rapporter også gerne høre om du stadigvæk har de der sproglige absencer, hvor du begynder at tale "sort.

Feedback fra din familie og venner samt dine egne refleksioner over fremtiden vil også være super godt at få med.

Fortsat gid vind og bedste hilsner 🍊

Jesper

**Rapport 8, 19/11 2014:**

Hej Jesper

Det går fantastisk :)

Jeg har stadigvæk ikke overblik eller nogen fornemmelse af, hvad jeg ender med at kunne gøre eller hvor "normalt" jeg ender med at kunne leve. Jeg tror, det har noget at gøre med hvor invalideret jeg har været og at det har varet i så mange år, så jeg på en måde skal genopdage hele verden og skabe et socialt liv og netværk helt fra bunden. Og alt fremgang virker så fantastisk og helt vildt overvældende.

Inden mit hovedtraume for 8 år siden, levede jeg, hvad jeg dengang troede var et "normalt" liv, med job, børn, parforhold og livets problemer. Kan se i bagspejlet at jeg har været på psykisk overarbejde siden jeg var 20 år og endda måske fra jeg var Ca. 8 år. Så jeg har aldrig haft et sundt socialt netværk helt privat og tæt på, men har sagtens kunne fungere socialt på job og i det offentlige rum, så det forklarer hvorfor det hele virker så overvældende og at det kommer til at tage noget tid at komme i mål, da det er helt nye stier jeg betræder.

Men tidsrummet fra hovedtraumet/hjernerystelsen for 8 år side, til jeg starter i behandling hos dig forløber Ca. sådan her ...

1. okt. 2006: falder på en sandstrand fra stående direkte ned på baghoved. får hjernerystelse, kvalme, hovedpine, enorm lys og lyd følsom... ligger i sengen 4 uger i mørke, stilhed og hviler/sover 22-23 timer i døgnet ...

1. nov 2006: kontakter lægen, for at vide jeg skal fortsætte med at hvile/sove og at der godt kan gå yderligere 4-8 uger.

1. feb 2007: startet op på job, med 2-3 timer om dagen

1. marts 2008 kommer på fuldtid på papiret, dog aldrig i praktisk, da jeg har været syg i over et år, har jeg masser af feriedage jeg kan afholde så jeg har aldrig 37 timer, og hviler også på job så arbejder max. 20 timer om ugen, bliver kørt til og fra job af mine forældre, da jeg ellers ikke kan overskue at være på job, Og de henter også børn for mig, jeg sover 2-3 timer efter job og går i seng kl. 20 hver aften ... lider af hukommelses tab, bliver hurtigt udtrætte, mister overblikket, får hovedpine som ender i migræne hvis jeg ikke for hvilet ... Har det ofte som om jeg har influenza..

1. aug. 2008: bliver sygemeldt med svær depression ... ligger i senge 4 måneder sover 18- 20 timer i døgn. for anti depressions medicin det kommer dog aldrig til at virke ordenligt og jeg stopper med det igen

1. feb. 2009 starter igen op på job, igen 2-3 timer om dagen, kan ikke passe mit job, får hjemmeopgaver (som jeg ikke kan overskue at lave) er på job mandage og onsdage 3 timer, tirsdage og torsdage skulle jeg arbejde hjemme, men sover, fredage holder jeg ferie dage. Mine forældre hjælper stadigvæk med at hente og bringe mig, børn indkøb osv.

1. sep. 2009 giver jeg op og bliver sygemeldt og jeg melder ud til arbejdsgiver, kommunen at jeg ikke kan mere og ikke forventer at vende tilbage til job. .

1. okt. 2010 for tilkendt førtidspension, da min arbejdsevne er 3-5 timer med transport frem og tilbage og fuld støtte i hjemmet.

De næste 4 år bruger jeg på at finde mig til rette med mine begrænsninger, Jeg flytter ind i midtbyen så alt ligger udenfor døren og det hjælper til at det hele bliver lidt lettere....

Så de sidste 2 år inden behandlingen ved dig er rimelige stabile og mine ressourcer er Ca. sådan her ud

Jeg kan have 3 små aftaler fastlagt på en uge ... varighed af 2-3 timer, hvis det bliver mere end det, så "koster" det bagefter... og jeg må ligge i senge og sove/hvile 1-4 døgn alt efter hvor meget jeg har overbrugt mine ressourcer. selvom jeg passer godt på, hvis jeg skal vasketøj/gøre rent er det den dags aktivitet... hvis jeg er til møde eller lign. om aftenen så er jeg helt sikkert sengeliggende dagen efter ... jeg klarede de fleste dag indtil aftensmaden nogenlunde, med efter aftensmaden er jeg helt færdig af træthed og er lyd/lys følsom og har svært ved at holde ud at tale med mine børn og derfor er de ofte på deres værelser om aftenen. Jeg hviler ofte midt på dagen. Hvis alt forløber stille og roligt uden problemer eller forudsete hændelser og jeg har masser af tid til ro så har jeg ingen symptomer, men det er meget sjældent det sker... så en alm. uge vil jeg blive træt i hoved hver dag, kludre i ordene, miste overblikket, hvis jeg bliver afbrudt i et eller andet kan jeg ikke huske hvad jeg er ved, glemmer om jeg har spurgt om noget og nogengange spørger jeg 4-5 gange om det samme .. hvis jeg er syg og ligger i sengen tager det meget lang tid inden jeg bliver rask og mine ressourcer vil blive overbrugt bare a,f at jeg er syg og derfor er jeg nød til at hvile mange dage bagefter, så er syg 3-4 uger af gangen ... et par gange i måneden for jeg migræne fordi jeg overskrider mine begrænsninger... hvilket koster ekstra tid i sengen ...

### **Selve behandlingen ...**

Jeg kom så frisk, jeg kunne efter lang rejse, og jeg havde feber og var ikke helt på toppen i kroppen... men var meget spændt og opsat på at give mig hen til "behandlingen".

Dag 1 fik jeg kortlagt min hjerne ved at der blev sat elektroder på mange forskellige steder og på mange forskellige måder og så skulle jeg sidde med lukkede øjne og svarer på forskellige opgaver eller læse noget tekst ... det tog 3 timer, så var der pause og så skulle den egentlige behandling

begynde. jeg får elektroder på forskellige steder og lytter til lyde som er min egen hjernes frekvenser som bliver omdannet til lyde det er dejligt nok, men ender dog med migræne efter en lang dag og går i seng kl. 20

Dag 2 for jeg 2 behandlinger er frisk mellem behandlingerne og kan gå en lille tur ... efter sidste behandling for jeg mega ondt i baghoved og er meget dårlig hele aftenen og natten ...

Dag 3 vågner med øm hjerne og er meget træt har ikke rigtigt lyst til at fortsætte .. sover mellem behandlingerne og har ikke lyst til at spise, har købt proteinbar så dem spiser jeg og drikker vand, men er meget dårlig og synes det er så hårdt er så træt så træt ...

Dag 4 idag er det dejligt igen og jeg er frisk efter dagens første behandling og går en lang tur inden 2. behandling og har det fint bagefter ...

Dag 5 er lidt trist efter dagens første behandling så sidder i solen og slapper af inden 2. behandling .. har det fint bagefter ...

Dag 6 sidste behandling .... har det som om der er blevet helt helt stille inden i mit hoved ... dejligt ...

### **hjemrejsen og den første tid**

Jeg kom hjem tirsdag aften kl. 18, til 2 børn der snakkede løs, vi skulle følge op på 6 dage, og tv der var tændt og alligevel var der helt ro i mit hoved og jeg blev ikke forvirret, træt eller ufokuseret, gik i seng kl. 22... (inden behandling ville jeg være kommet træt ind af døren og ret hurtigt miste fokus og blive forvirret og få problemer med at koncentrere mig og ha svært ved larmen fra tv og lyset fra lamperne, ville være gået i seng med migræne).

Onsdag stod jeg op uden problemer, var igang hele dagen, blev lidt træt kl. 11.30 men havde bare glemt at siddet ned så efter 10 minutters pause var jeg frisk igen, gik i seng kl. 23 ( jeg ville kun været stået op for at spise og gå på toilettet, hvis jeg havde været afsted i 6 dage til noget andet).

Torsdag stod op kl. 7, gik 9 km opdagede jeg kan dreje hoved længere bagud begge veje, blev bare overrasket over at jeg så længere bagud end jeg plejer ... har meget mere energi... talte i mobil med veninde ca. 1 time, gjorde terrasse efterårs klar, det tog 6-7 timer, min mor kom og drik kaffe 2 timer, lavede mad kan tydeligt mærke jeg ikke er træt når jeg står med aftensmaden, var nede i byen efter småting 3-4 gange i løbet af dagen, og selv kl. 21 var jeg stadigvæk ikke træt i hoved ( før ville jeg måske kun ha været oppe 2-3 timer ville ikke ha talt i mobil eller haft besøg, plejer også at være så træt når jeg laver mad, at jeg bare tænker på at få det overstået så jeg kan slappe af til jeg skal i seng)

Fredag motion, fyraftens "øl" som er vand eller kaffe for mig, på den lokale pop, fik hovedpine men tror det var pga. menustation for mit hoved stod ikke af...

Lørdag stod op kl. 9 motion 7 km, cyklede 13 km ud til mine forældre på 2 hjulet cykel (plejer at cykle på ladcykel så jeg ikke skal tænke på at holde balancen og så jeg ikke bliver bange for at vælte og slå hoved) mine 2 nevøer 4 år og 5 år og niece 4 år var der, normalt ville jeg ikke orke at være der på samme tid pga larm og uro, jeg var der fra 12.30- 20.00, og jeg kunne holde ud at være sammen med dem hele tiden, og selvom jeg hjælp min mor med noget forhæng og alle ungerne løb rundt om mig imens blev jeg ikke træt, min mor blev så bevæget over at se hvor godt jeg har fået det, det er meget tydeligt for hende og hun kunne næsten ikke forstå det eller kende mig. jeg var ikke træt da jeg kom hjem ...

Søndag kedede jeg mig hele dagen, det er så underligt at ha ressourcer til meget mere end jeg har ideer eller pligter til, så jeg brugte lidt tid til at tænke over hvordan jeg skal gribe mit "nye" liv an og



jeg har lavet et uge skema så jeg får en slags arbejdsdag , med motion, kreative aktiviteter, gæster, egneomsorg, pligter osv.

Mandag op kl. 7, ud og løbe kl. 8 hvor jeg kunne løbe næsten 4,5 km uden at gå, meget bedre end før, fra 10-13 kaffe med vendinde , 17.30 - 20.30 biffen og alligevel sidder jeg her og skriver denne mail, jeg ved snart ikke hvad jeg skal sige, men jeg har det godt og det hele er overvældende og lidt ubegribelig.

### **og status lige nu ...**

Jeg kan godt vrøvle lidt, ved ikke helt hvornår det opstår, men tænker også at de mange års sygdom har lavet et kæmpe hul i min viden og hukommelse som først skal fyldes ud nu, synes helt sikkert jeg har mistet meget viden og mangler meget viden, som jeg er sulten efter at få fyldt på...

Min tilstand nu kan bedst beskrives sådan her ... har det som om jeg har været lam og ligget i koma og nu skal jeg få første gang i mange mange år, ud og leve livet... og jeg har slet ikke overblik eller fantasi til at se hvor mange muligheder der er derude, så lige nu er det et skridt af gangen og det eneste jeg går efter er at det skal føles sjovt, trygt, rart, spændende .... og det er på mange måder overvældende og helt vildt skønt ...

Jeg har ingen symptomer ud over jeg kan vrøvle en lille bitte smule, men jeg kan være igang fra morgen til aften 4-5 dage om ugen, dog skal det siges det jo absolut kun er med ting, jeg synes er sjovt eller som jeg gør af lyst, ved stadigvæk ikke hvordan det vil blive hvis det var arbejds relateret, da det er et helt andet pres man er under der med forventninger og meget mere fastlagt i rammer... men da verden føles så ny og jeg først skal lære at navigere rundt i den inden jeg kan se hvor langt mine ressourcer rækker mht. job i fremtiden ...

Så den største forandring er helt klart at jeg kan leve og være igang 17-18 timer i døgnnet, og mine børn kan tydeligt mærke en forandring, hvilket gør at vi nu er sammen om aftenen og kan gøre mange flere ting sammen. jeg kan gå i biografen og til foredrag om aftenen også uden det koster noget dagen efter. tøjvask osv. er bare noget jeg gør ind imellem alt det sjove og uden det tager mine ressourcer.

Så jeg føler jeg lever, det er så fantastisk ....

### **Angående fremtiden ...**

Jeg tænker det næste år skal gå med at finde ud af hvordan livet kan/skal leves og hvor langt mine ressourcer rækker, tror jeg skal over den her første euforiske følelse og finde et mere roligt ståsted, inden jeg beslutter og kan mærke hvad jeg overhoved kan ... så begge ben på jorden og masser af ro og trækken vejret dybt ned i maven og mærke efter hvordan jeg har det og så en helt masse tid så jeg ikke kommer til at kaste mig ud i noget jeg ikke er klar til. Men ligegyldigt hvor det hele ender så har jeg fået livet tilbage og det er jeg DYBT taknemmelig for.

Af hele mit hjerte TAK.

Med venlig hilsen

Tanja

**Rapport: 9, Den 25/11/2014 kl. 08.15 skrev Tanja:**

Hej Jesper

Jeg har lige et par spørgsmål angående anbefaling af din behandling. Jeg vil jo rigtig gerne "råbe" ud til hele verden, hvor godt det virker ;) bland andet til min kontakt i hjernerystelseforeningen, men jeg har lige brug for at vide hvor højt, du er interesseret i jeg "råber", der er ingen tvivl om at det vil kunne hjælpe andre med hjernerystelse, men at der også vil være nogle udfordringer for dig som behandler. Det bliver ikke aktuelt før efter nytår, så har jeg også selv et bedre overblik over min status.

Med venlig hilsen

Tanja