

Simone var ved at droppe sin uddannelse efter en hjernerystelse: En særlig koordinator blev vejen til eksamensbeviset

TEKST AF **Sarah Friis Elkjær** 15. JUL KL. 12:20 DR

Tre kommuner i landet har en særlig hjernerystelseskordinator, som hjælper ramte med at navigere i systemet.



Simone Jul Staffensen blev færdiguddannet, da en særlig hjernerystelseskordinator hjalp med at tilrettelægge uddannelsen, så hun trods smerter kunne klare sig igennem. (Foto: © Jeppe Bruun Christensen)

Hvordan finder man rundt i et indviklet offentligt system, når trætheden er enorm, hukommelsen svigter, man er svimmel, og migrænen hele tiden står på lur og springer frem, hvis man kommer til at presse sig selv? Det bjerg af udfordringer stod Simone Jul Staffensen fra Randers overfor, efter hun i 2019 kørte ind i en bil, som ikke stoppede for rødt.

- Jeg var ved krydset ved McDonalds i Randers. Jeg kørte over for grønt, men en gut valgte at køre over for rødt. Jeg kørte ind i bilen, fortæller hun om, hvordan hjernerystelsen opstod.

Det gav Simone Jul Staffensen en masse smerter, og efter en tur til adskillige læger og rundt i systemet viste sig, at hun havde fået et piskesmæld og en hjernerystelse.

- Hvis jeg ikke havde boet i Randers og fået hjælp, var jeg ikke blevet færdiguddannet i år, og jeg tror, at jeg var endt på kontanthjælp.

SIMONE JUL STAFFENSEN, SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT

Hjernerystelsen giver stadig i dag blandt andet en slem migræne.

- Det er meget invaliderende. Du ved ikke, hvornår det kommer, du ved ikke, hvornår det stopper, du ved ikke, hvor ondt det gør, og om du bliver nødt til at smide alt, hvad du har i hænderne. Det er heller ikke altid, at man kan gøre det, for jeg har to små børn, og hvis deres far er på arbejde, så bliver jeg nødt til at være på, siger hun.

Efter forskellige forsøg på behandling hos fagfolk fik hendes fysioterapeut en god ide. Randers Kommune havde nemlig stablet en helt ny type funktion på benene, nemlig en hjernerystelseskordinator, så fysioterapeuten henviste Simone Jul Staffensen til koordinatoren Marie Vissing Nedergaard.

Hendes job er at hjælpe borgere igennem systemet og finde de rigtige tilbud til den enkelte, så tilknytning til blandt andet job og uddannelse kan bevares. Hjernerystelse kræver nemlig meget individuel sagsbehandling, forklarer Marie Vissing Nedergaard.

- Når man har følger efter en hjernerystelse, har man meget svært ved at overskue sin situation, hvad der er næste skridt i sagen og sætte gang i sine muligheder, forklarer Marie Vissing Nedergaard.

Et møde blev afgørende for uddannelsen

Det blev et vendepunkt for Simone Jul Staffensen, der kæmpede med at tage sin uddannelse som social- og sundhedsassistent med generne efter hjernerystelsen

- Jeg havde rigtig meget fravær, som steg rigtig hurtigt, og jeg fik rigtig dårlig samvittighed. Marie foreslog, at vi indkaldte til et møde med arbejdsgiver, fagforening og skolen. Jeg kom ned i tid og fik skånehensyn, så jeg kunne varetage de arbejdsopgaver, jeg kunne, men stadig opfylde målene for uddannelsen, så jeg kunne gennemføre. Det var meget afgørende, for ellers havde jeg nok ikke stået med uddannelsen lige nu, siger hun.

35 procent har længerevarende følger af hjernerystelse

- Hvert år får cirka 25.000 danskere en hjernerystelse.
- Hjernerystelse er hyppigst blandt børn, unge voksne og ældre over 65 år.
- Mændene synes at være i større risiko for at få hjernerystelse end kvinder, og hovedårsagerne til skaden er oftest forbundet med fald og ulykker i forbindelse med motorkøretøjer.
- Op til 90 procent af de traumatiske hjerneskader er milde.
- Langt de fleste kommer sig inden for en til tre måneder.
- Omkring 35 procent af de ramte ender med at få længerevarende følger.
- Kilde: Dansk Center for Hjernerystelse

Det er altså netop det store koordinationsarbejde mellem kommune, skole, fagforening og arbejdsplads, der er svært, når hovedet hurtig bliver overbelastet.

Men lige nu er der kun tre kommuner i landet, som har en hjernerystelseskordinator. Randers var de første og ansatte Marie Vissing Nedergaard i 2022, men Aarhus og Aalborg er siden kommet med.



Simone Jul Staffensen blev efter nogle år med senfølger af en hjernerystelse knyttet op på kommunens hjernerystelseskoordinator Marie Vissing Nedergaard. Det blev afgørende for hendes uddannelse. (Foto: © Jeppe Bruun Christensen)

Simone Jul Staffensen er glad for, at hun bor i en kommune, som har besluttet at have en forløbskoordinator med fokus på hjernerystelser.

- Hvis jeg ikke havde boet i Randers og fået hjælp, var jeg ikke blevet færdiguddannet i år, og jeg tror, at jeg var endt på kontanthjælp. Hvis du ikke ved de her ting, bliver du kastet rundt, for der er heller ikke andre, der ved, hvad de skal gøre med dig, siger hun.

Håb for enden af tunnelen

For selv om Simone Jul Staffensen har gennemført sin uddannelse, så er hun stadig ved at lære, hvordan hun skal tackle senfølgerne af sin hjernerystelse.

- Jeg har det faktisk ikke særlig godt. Jeg har ondt i hovedet, og min nakke er meget stiv, og jeg har hold i skulderen. Jeg prøver at smile hver dag og så få det bedste ud af det. På nuværende tidspunkt kræver det smertestillende medicin næsten hver dag, men sådan er der nogle perioder, der er, siger hun.

Alligevel har mødet med en hjernerystelseskoordinator tændt et lys i hendes liv.

- Jeg føler, at der er håb for enden af tunnelen, fordi jeg har en, der støtter mig og bakker mig op. Det har jeg også i familien, men Marie kan hjælpe med alt det konkrete, dokumentation, og de frustrerende ting, som jeg bliver nødt til at forholde mig til, siger hun.

En evaluering af hjernerystelseskoordinatoren i Randers viser, at borgere får en tidligere og forebyggende indsats, og de oplever større grad af overblik og støtte i deres forløb. Det medfører en større grad af mestring i hverdagslivet og gør det muligt at blive fastholdt på arbejdsmarkedet og i uddannelsesforløbet.

<https://www.dr.dk/nyheder/regionale/oestjylland/simone-var-ved-droppe-sin-uddannelse-efter-en-hjernerystelse-en>