

## NÅR SCANNINGEN VISER EN BLØDNING...

### **Mandag, den 30. november 2015:**

Om formiddagen havde jeg tid til en scanning af hjernen på Frederikssund Sygehus og bagefter havde vi planlagt at køre videre til Eriks sommerhus ved Kalundborg for at lukke det ned for vinteren.

Scanningen var kommet i stand, fordi jeg gerne ville holde op med blodfortyndende medicin, og derfor havde brug for at se hvordan hjernens blodårer havde det. Jeg har for ca. 10 år siden haft en lille blodprop i hjernestammen, og der var derfor lige brug for en slags status.

Scanningen forløb hurtigt og efterfølgende kom røntgenassistenten ud til mig og bad mig om at vente lidt. Hun sagde, at det var fordi hun var ny og scanningen skulle lige checkes af en læge. Det lød jo fuldstændigt normalt og jeg fattede ikke mistanke om noget som helst.

Så vi kørte videre mod Kalundborg. Det næste som skete, var at en uddannelseslæge fra min sædvanlige praktiserende læge ringede og præsenterede sig. Hun sagde, at hun vidste at jeg var læge og hun forklarede så at scanningen havde vist en frisk subdural blødning. På det tidspunkt stod jeg inde i en stor elektronikforretning og nogen havde lige trykket på julemandens knap, så der lød høj julemusik ud over hele forretningen. "Jingle bells, jingle bells" sang julemanden og det hele forekom meget uvirkeligt. En subdural blødning?? Havde jeg virkelig sådan en inde i mit hoved?? Faktisk forstod jeg det slet ikke. Lægens spurgte ind til hvordan jeg havde det og jeg kunne jo kun svare at jeg havde det fint. Hun sagde så at blødningen lå i baghovedet og var ca. 1 cm stor. Nå, pyt, tænkte jeg, 1 cm er da ikke ret meget. Men hun ville alligevel konferere med neurologerne og ville ringe tilbage.

I bilen forklarede jeg Erik lidt om subdurale blødninger. "De er livstruende", sagde jeg. Faktisk kan man dø af dem, men lige nu sidder jeg jo bare her og har det fint, så jeg er nok ikke på vej til at stille træskoene lige nu. Vi jokede lidt med det og talte om at der måske kunne være en fejl på scanningen, mens vi fortsatte turen ud mod sommerhuset som ligger i Saltbæk.

Et par timer senere ringede lægen igen og sagde at hun havde talt med neurokirurgerne på Rigshospitalet. UPS, tænkte jeg, nu begynder det at lyde alvorligt, og ganske rigtigt så ville de gerne se mig hurtigt. Men de mente så også, at blødningen ikke var helt frisk. "Er det rigtigt at du tager blodfortyndende medicin" spurgte lægen og det gør jeg jo, så det måtte jeg hellere holde op med, det kunne faktisk kun gå for langsomt med at få stoppet det.

Hvad skulle jeg mene? Når man får en alvorlig besked, så reagerer de fleste mennesker umiddelbart med forvirring og benægten. Og det gjorde jeg selvfølgelig også. En blødning i hjernen er jo ikke nogen spøg. Hvad hvis det fortsætter med at bløde, hvis jeg pludselig falder bevidstløs om, hvad hvis jeg går i krampe og hvad hvis det er nu jeg skal dø? Mange tanker kom og gik og de ville ligesom ikke rigtig falde på plads. Erik og jeg talte lidt om det og jeg sagde, at jeg gerne ville tilbage mod Nordsjælland for hvis der skulle ske noget, så var jeg ikke alt for langt væk fra Rigshospitalet. Så vi gik en lille tur langs vandet med hundene.

Det blæste en strid kuling og jeg nød at få vind i håret og se de glade hunde løbe og lege, selvom jeg må indrømme, at tankerne om hjerneblødning hele tiden trængte sig på.

### **Tirsdag den 1. december 2015**

Ved frokosttid ringede en sekretær fra Rigshospitalets Neurokirurgiske Ambulatorium og sagde at hun havde en tid til mig den næste dag kl. 8.30. Min umiddelbare reaktion var, at jeg ikke havde lyst til at køre ind til København i morgen myldretiden og blev derfor tilbudt en tid den efterfølgende dag om eftermiddagen.

Men efter jeg havde afsluttet samtalen kunne jeg godt mærke, at min reaktion havde været helt forkert. Hallo Josée, du har en livstruende blødning i hjernen, og så går du op i om du skal sidde 10 minutter ekstra i en bilkø. Det er da helt ude af proportion. Så jeg ringede tilbage til sekretæren, undskyldte at jeg brugte hendes tid, men bad om at få tiden kl. 8,30, hvis den stadig var ledig.

Det er et meget godt eksempel på hvorledes man blander stort og småt sammen, når man er i en kritesituation. Den normale sans for proportioner forsvinder og det hele kører lidt sammen. Og det gjorde det selvfølgelig også for mig. Situationen var endnu ikke faldet på plads inde i mit hoved. Faktisk slet ikke.

### **Onsdag den 2. december 2015**

Tidligt op, morgenmad og en kort hundetur hvorefter det lykkedes os at sidde i bilen kl. 7.30 på vej mod København. Var jeg nervøs? Egentlig ikke. Jeg havde læst en hel masse på nettet om subdurale haematomer og jeg var helt parat til at sige ja tak, hvis de tilbød at tømme blødningen ud. Bare ud med skidt, tænkte jeg. Det kunne gøres i lokalbedøvelse, bare et lille borehul igennem hjerneskalen og så en kanyle ind. Vupti, det kunne jeg godt se for mig.

Vi fandt en parkeringsplads og gik det sidste stykke til Rigshospitalet, stadig helt rolig. Jeg tror at Erik var mere bekymret, og jeg havde sikkert også forvirret ham godt og grundigt ved at læse op fra forskellige hjemmesider på skiftevis dansk og engelsk. Personlig har jeg det sådan, at jeg gerne vil vide alt om hvad jeg er op imod, for så føler jeg mig rustet til kampen. Men Erik var bekymret for mit helbred og for mit liv og min førlighed. Det her var alvor. Og vi har jo lovet hinanden mange gode år sammen, hvordan kommer fremtiden til at se ud, hvad med vores fælles tilværelse, bliver den nu slået helt i stykker. Alle disse mange spørgsmål trængte sig på hos Erik, og man kan sige at den reaktion var helt naturlig og fuldt i overensstemmelse med situationens alvor.

Konsultationen bestod i en række spørgsmål, en objektiv undersøgelse, en gennemgang af scanningen og en konklusion. Meget professionelt. Heldigvis fungerede alle kranienerverne ligesom det perifere nervesystem var helt intakt. Så langt, så godt. En enkelt undersøgelse som hedder Romberg var ikke helt ok, men det var vist også det eneste, som ikke var godt. Scanningen var det meget spændende at se. Faktisk var der en temmelig stor blødning, på størrelse med en hånd i udbredning, men den var ikke særlig tyk og den havde næsten ikke skubbet til hjernen.

Jeg kunne mærke at jeg forholdt mig helt professionelt i situationen, det var jo slet ikke mig som var patienten, jeg var bare en sparringspartner til 1. reservelægen, som stod for undersøgelsen. Jeg roste

hende og jeg snakkede fuldstændig upåvirket som om det slet ikke var min personlige hjerne, som vi talte om. Underligt tænker jeg bagefter, og ikke helt ok.

Men konklusionen blev, at man ikke kunne fjerne blødningen på nuværende tidspunkt, men at man kunne gøre det senere når koaglet var blevet flydende. og at jeg skulle scannes igen om 2-3 uger. Så fik jeg en varm linje til afdelingen og hvis jeg fik symptomer skulle jeg bare henvende mig. Jeg fik forklaret, at blødningen organiserer sig over tid, og at der kommer nogle nedbrydningsprodukter som er osmotisk aktive dvs. de suger vand til sig, det er ligesom en ballon der bliver blæst op og det kan så godt give tryk på hjernen. Så jeg kunne både forvente hovedpine og svimmelhed, samt symptomer fra den højre side af kroppen. Højre fordi blødningen sidder over venstre hjernehalvdel.

Og i øvrigt skulle jeg bare gøre som jeg plejer og leve et helt normalt liv. Men er det ok at undervise i yoga, hvor jeg har hovedet skiftevis nede og oppe cirka tyve gange i løbet af en time? Det fik jeg ikke rigtig svar på. Og mange andre spørgsmål begyndte at trænge sig på. Hvis jeg nu skal til at være syg, skal vi så aflyse vores ferie i januar? Og hvad med de tre foredrag, som har været booket i næsten et helt år, hvad med mit projekt på plejehjemmene hvor der skal starte en ny runde til januar, hvad med det gymnastikhold som jeg skal starte op og hvad med det kursus i genoplivning som har mig som eneunderviser og som kører lige i starten af det nye år? Pyh-ha, det var rigtig mange usikkerheder.

Tankerne var mange på vej hjem i bilen og heldigvis kunne Erik og jeg tale om det. Dejlige kloge Erik som med en blanding af dybsindighed og humor får sat tingene på plads i den rigtige proportion. Det hjalp, og jeg kunne mærke at jeg nu begyndte at forholde mig mere fornuftigt til min hjerneblødning.

### **Søndag den 6. december 2015**

Jeg har det stadig fuldstændig, som jeg plejer lige med undtagelse af, at jeg er meget opmærksom på min højre halvdel af kroppen. Hvornår mon den begynder at svinge, tænker jeg. Og hvad med trykket på hjernen? Bliver det så stort at jeg kan mærke noget? Eller kan jeg være så heldig at jeg helt slipper for komplikationer? Faktisk så kværner det i hovedet det meste af tiden.

Vi beslutter os for at tage til yoga kl. 11 for at få tankerne væk. Og det lykkedes ganske godt, for når man koncentrerer sig om de lidt bøvlende yogastillinger, så kan man faktisk ikke tænke på andet. Og dog, på et tidspunkt fik jeg bare lyst til lægge mig ned og sove, og det er jo ikke naturligt for mig midt i en yogatime, det plejer jeg ikke, så et eller andet er der nok galt oppe i hovedet.

Tankerne er mange. Og de myldrer også tilbage til den gang for snart ti år siden, hvor jeg fik at vide at jeg havde en cancer. Den blev faktisk også opdaget sådan helt tilfældigt. Og chancerne for overlevelse var ikke særlig gode. Også den gang gik jeg på nettet og læste alt hvad jeg kunne finde, og statistikken lød på at kun en trediedel ville være i live efter fem år. Så jeg har faktisk prøvet at være i den situation før. Jeg har set døden i øjnene, som man siger, og jeg har været helt rolig omkring at livet sikkert snart ville slutte for mig.

Men lige nu er det ikke det samme som dengang. Dengang var jeg alene og træt. Faktisk er det meget opslidende at være fuldtidspraktiserende psykiater og jeg var meget træt oppe i hovedet, så må en måde så jeg også muligheden for en snarlig død som en lettelse. Underligt, men sådan var det dengang i 2006..

Men sådan har jeg det slet ikke i dag. Nu bor jeg sammen med min skønne mand Erik, og vi har lovet hinanden mange gode år fremover og det løfte vil jeg ikke svigte. Og jeg har slet ikke lyst til at dø, slet ikke.

### **Mandag den 7. december 2015**

Vi havde vores gode venner Nils og Kitty på besøg i går, og det var super hyggeligt. Og selvfølgelig talte vi om scanningen og om min blødning i hovedet. Det er jo ikke en hjerneblødning jeg har, så det kan jeg ikke kalde det, men det er en "udenpå hjernen" blødning, idet blodet ligger mellem hjernen og hovedskallen. Det hedder en subdural blødning fordi blodansamlinger ligger lige under Dura Mater, som er den ene af tre hinder som ligger mellem hjerneskallen og selve hjernemassen.

Og så kom vi også til at tale om Nils' sygdom, som jo stadig præger hans liv. Det begyndte for cirka fem år siden, hvor Nils gennem længere tid havde haft ondt i brystet. Han havde flere gange været hos lægen, men havde hver gang fået at vide, at det nok var fordi han var begyndt at spille golf. Tænk engang, lægen havde slet ikke undersøgt Nils, han havde bare taget en snak mens Nils sad der med alt tøj på. Det er da helt uforsvarligt, tænker jeg. Til sidst bad Nils om et røntgenbillede, men det sagde lægen også nej til og sådan gik der et helt år indtil Nils en dag blev så vred, at han forlangte at få taget et røntgenbillede, - så endelig lykkedes det. Skammeligt, tænker jeg. Og så kom den frygtelige diagnose da også, for selvfølgelig er der noget rivende galt når et menneske der aldrig tidligere har fejlet noget pludselig får vedvarende smerter i brystet. "Du har Myelomatose" sagde lægen, og fortsatte med at fortælle Nils at der var tolv store huller i ribbensknoglerne og i brystbenet, og at disse runde huller var typiske for diagnosen.

Meget hurtigt blev Nils så henvist til Rigshospitalet, hvor han fik foretaget en knoglemarvstransplantation hvilket er et meget stort indgreb. Men heldigvis gik det godt og Nils kom langsom på benene igen, hvilket tog det meste af et år. Jeg husker det tydeligt, fordi jeg var i tæt kontakt med Kitty under hele forløbet. I dag mærker Nils stort set ikke noget til sygdommen, men han går dog til samtale og blodprøvekontrol fire gange om året på Rigshospitalet. Myelomatose er kræft i knoglemarven, og "i gamle dage" var det en dødelig sygdom, men i dag er over halvdelen af patienterne i live efter fem år. Men det er en sygdom som aldrig slipper sit tag i offeret og som når som helst kan blusse op igen, men heldigvis er der både kemo og stråling som kan holde sygdommen nede.

Igen disse kedelige statistikker som vi læger anvender. Fem års overlevelse er et tal for hvor mange personer som er i live fem år efter diagnosen er blevet stillet. Tallet udtrykkes i procent eller som en brøk og i Niels tilfælde som 50 %. Så er det man skal finde de positive briller frem og sige til sig selv at så er der 50 % chance for at være i live efter fem år, men det er svært for selvfølgelig lurer døden lige om hjørnet.

### **Fredag den 11. december 2015**

Jeg har ikke skrevet i nogle dage, fordi jeg har haft det halvskidt, og jeg frygter at der er ved at være tryk på hjernen.

Det begyndte med, at jeg ikke sagde de rigtige ord dvs. ud af min mund kom et ord som lignede i betydningen, men som var et andet ord end det, som jeg gerne ville sige. Jeg hørte det selv hver gang og var i stand til at korrigere, så der er ikke sket slemme ting, men jeg kan jo slet ikke lide at jeg ikke kan udtrykke mig ordentligt. Faktisk så er jeg normalt altid meget præcis med mit ordvalg, så for mig var det et tegn på at noget var galt inde i hovedet.

Og hvad var der mere? Jo, jeg var påfaldende træt og energiforladt, og det ligner heller ikke mig. Mit humør var bare en flad kurve og jeg var hverken særlig begejstret eller særlig ked af det. Bare flad. Og det var faktisk så slemt, at det havde Erik lagt mærke til. Et eksempel er, at jeg normalt er meget ked af det, hvis jeg skal melde fra til min undervisning, fordi jeg føler at jeg svigter mine forpligtelser og de mennesker som har set frem til en god time. Men nu sygemeldte jeg mig uden de store kvaler og det ligner slet ikke mig. Og jeg var heller ikke særlig begejstret for noget som helst, og det ligner mig heller ikke.

Så var der også problemer med stærkt lys, som pludselig var blevet generende. Både vores almindelige lampe over spisebordet generede og det samme gjaldt billygterne fra modkørende biler. "Hvorfor blænder de ikke ned" sagde jeg flere gange, men de havde faktisk blændet ned og det var noget inde i mit hoved som var blevet overfølsomt for lys.

Efter et par dage på denne måde så begyndte hovedpinen at sætte ind og så var jeg klar over at noget var galt inde i hovedet. Sikkert ikke det helt alvorlige, jeg kunne fx sagtens bevæge både arme og ben og jeg var heller ikke sløret i bevidstheden, men noget var helt sikkert anderledes og ikke helt ok.

Som læge er man jo rigtig god til at diskutere frem og tilbage med sig selv og jeg var klar over, at det var haematomet, som var ved at blive flydende, og som derfor havde udvidet sig så meget at det trykkede på hjernevævet. Men hvor meget tryk kan min hjerne tåle, og hvornår er det for meget, spurgte jeg mig selv om hele tiden og svaret blæste lidt i vinden. På den ene side så var det her nok bare hvad jeg kunne forvente, så bare slå koldt vand i blodet, sagde den ene halvdel af mig, mens den anden halvdel sagde at det ikke var ok og at jeg hellere måtte ringe til RH, som de jo havde opfordret mig til.

Så jeg lod fornuften sejre og ringede til sygeplejersken på neurokirurgisk afdeling og forklarede hvordan jeg havde det, og at jeg var i tvivl om hvorvidt det bare var ok. Hun ville spørge en læge og ville ringe tilbage. Tænk engang, det var da en helt fantastisk service. En times tid senere ringede hun tilbage og tilbød mig en tid til lægesamtale den næste formiddag, og jeg blev meget rørt. Begyndte næsten at græde i telefonen, men fik heldigvis lagt røret på inden jeg lød alt for grådkvalt.

Hvorfor nu det? Hvorfor begynder jeg at tude, når nogen gerne vil hjælpe mig? Den går vist helt tilbage til barndommen, hvor jeg bare skulle være stærk og klare alt selv, fordi der ikke var voksne som hjalp. Joh, jeg fik både mad og tøj, men omsorg fik jeg ikke og kærlighed da slet ikke. Det var fra jeg var tre til ni år, at jeg lærte, at tage vare på mig selv og det kan jeg stadig godt den dag i dag, hvilket selvfølgelig er helt ok. Men når nogen viser mig omsorg, så bliver jeg helt blød indvendig, sådan er det bare.

Men i dag var jeg til samtale med Anders og det var helt fint. Konklusionen blev, at der sikkert er lidt tryk på hjernevævet, men at jeg har det **langtfra** så skidt, at man vil operere, fordi det at få lavet hul igennem hjerneskallen godt kan medføre både blødning og infektion. Så jeg skal tage den mere med ro og passe godt på mig selv i det næste stykke tid. Al den yoga med hovedet nedad hele tiden skal jeg nok ikke lave lige nu, og en del af mine mange aktiviteter bør også sløjfes. Det sidste er jeg ikke enig i.

Jeg har en tid til scanning igen om en uges tid og en opfølgende samtale på RH den 22. december, og det er så det som jeg holder fast i. Jeg har 2-3 yoga undervisninger i næste uge, som jeg har svært ved at melde fra til og så er der projektet med de gamle på plejehjem, som skal startes op lige efter den første januar. Og så er der jo også de tre foredrag, som jeg har lovet at holde. Og vores ferie med børn og børnebørn på La

Santa i slutningen af januar, - den kan jeg slet ikke se i øjnene lige nu fordi lyset på Lanzarote er meget stærkt, så det ville jeg ikke kunne klare, med mindre jeg har fået det væsentligt bedre.

Så der er rigtig meget at tage stilling til, og jeg har slet ikke lyst til at være syg. Bare den dumme blødning ville gå ad helvede til!

#### **Torsdag den 17. december 2015**

Hvordan går det? Skal jeg være ærlig, så synes jeg ikke at det går særlig godt.

Jeg har været tidligt oppe i dag og skulle være på Frederikssund Sygehus til scanning kl. 8.45. Kørte fint frem og tilbage i halvmørkt og gråtåget vejr. Hjemme har jeg lagt dej til speltbrød og har taget nogle papirer frem for at se på noget regnskab, men så er der ikke mere energi tilbage. Jeg glør og glør på tallene, men jeg kommer ikke videre.

Og det er da ikke særlig godt. Jeg er vant til at min hjerne fungerer, og jeg ved ikke om den svigter lige nu på grund af stress over situationen, eller om der faktisk er lidt for meget tryk på den. Og selvfølgelig er jeg bekymret.

#### **Fredag den 18. december 2015**

Jeg er stadig mega bekymret over situationen og er bange for at miste hovedet. For hvis hjernen ikke fungerer, så er man jo ikke længere den personlighed, som man har været hele sit liv, og så ER man jo faktisk slet ikke.

Drømte en mærkelig drøm i nat, som jeg har lyst til at skrive ned. Jeg har jo arbejdet med drømmenes psykologiske betydning i over 25 år, og vil nu prøve om jeg kan "psykologisere" lidt på min egen drøm:

I selve drømmen befandt jeg mig i et højhus, et slags kontorhus hvor der var mennesker på alle etager. Vi fik at vide at huset ville styrte sammen, lidt på samme måde som de to tårne i New York, som blev ødelagt af terroristernes kaprede fly. Vi fik at vide, at vi alle ville dø i bygningen, når den styrtede sammen, og at der ikke var tid til at komme ud. Og der sad vi så og ventede... Efter nogle minutter fik jeg den ide, at vi da bare kunne kravle ud af et vindue, fordi jeg kunne se at vi befandt os i stueetagen. Vi var vel en 10-20 mennesker samlet på den etage, men flere af de andre mente, at vi bare skulle blive siddende, fordi det var det som vi havde fået besked på. Men jeg kunne godt se vejen ud på græsset, og mente også at vi ville kunne redde livet, så jeg blev ved med at prøve at overtale de andre til at komme med ud gennem vinduet. Forsøgte at forklare, at vi jo ikke ville dø med det samme når huset styrkede sammen, men at vi måske ville ligge mange timer under murbrokkerne og efterhånden dø langsomt på grund af mangel på luft, så det ville ikke være en særlig behagelig død. Jeg tror at jeg fik overtalt enkelte af de andre til at komme med ud, og drømmen sluttede med at jeg åbnede vinduet.

Jeg vågnede fordi min hund vækkede mig og bad om at komme ud, så jeg ved ikke om drømmen i virkeligheden havde været længere.

Men hvad er det som min drøm forsøger at fortælle mig? Nu skal vores drømmegruppe mødes i næste uge og da vil jeg forsøge at arbejde med drømmen. Men hvad er min umiddelbare tanke? Vel nok at jeg er truet på livet og at der er en vej ud, - ikke ud gennem døren fordi det var blevet umuliggjort, så jeg skal ikke gå

den slagne vej, men tænke på andre muligheder, - bare ud gennem et vindue, så kan livet fortsætte! Men hvad betyder alle de mennesker, som ikke ville med ud? Som var helt parat til at dø? Er det også en side at mig lige nu?

Og jeg føler mig virkelig truet på livet. Hvis jeg ikke kan bruge hovedet, så er der ikke noget liv for mig, det er sådan jeg føler. Så falder mit liv sammen fuldstændig som huset i drømmen ville gøre, og så ville jeg blive kvalt. Men hvad er alternativet? Hvor er vejen frem??

### **Søndag den 20. december 2015**

Faktisk synes jeg at det går bedre, men jeg ved ikke rigtig om jeg tør tro på det. Det er ligesom jeg har fået mit sædvanlige hoved tilbage, og jeg kan da også fint både tale uden at lave fejl, lægge tal sammen i supermarkedet og huske mine aftaler. Det er næsten for godt til at være sandt. Hurra, hvis det er rigtigt!

Og det kan godt passe. Blødningen vokser nemlig over et stykke tid for derefter atter at trække sig sammen. Og i de par uger, hvor jeg har haft det skidt, har blødningen sikkert trykket på hjernen, og nu er den formentlig skrumpet så meget, at der næsten ikke er noget tryk tilbage.

Jeg har en aftale på neurokirurgisk afdeling på tirsdag hvor jeg også får resultatet af den seneste scanning, så det bliver spændende.

### **Mandag den 21. december 2015**

En helt igennem rædselsfuld dag.

Dagen begyndte med en lang hundetur. Jeg starter hjemmefra ved halv elleve tiden og på grusvejen ned til skoven møder vi vores nabo Lars som er på vej hjem med sin foxterrier, og vi småsnakker lidt mens hundene hilser på hinanden. Lars er vores nærmeste nabo og bor i huset med sin kone og deres tre teen age børn. Vi kommer ikke sammen som sådan, men vi snakker tit over hækken og har det hyggeligt med hinanden.

Ved halv et tiden er jeg hjemme igen og laver en kop te og smører mig et stykke mad. Erik er oppe på taget og er ved at reparere antenneledningen.

Pludselig hører jeg høje skrig og nogen hamrer hårdt på hoveddøren, mens de skriger. Det er vores nabos yngste datter som sig: "Josée, min far har hængt sig, han hænger nede i garagen" og et øjeblik senere: Er jeg ved at blive sindssyg, har jeg virkelig set det, - jo Josée, han hænger der virkelig".

Erik har hørt skrigene og forstår at noget er hamrende galt, så han er kommet ned fra taget og sammen med datteren går vi ned til huset, hvortil der er en temmelig lang indkørsel. Vi ser den ældste søn gå frem mod garagen og igen råber pigen: "Du må ikke gå derind, far har hængt sig derinde" og så skriger hun igen så det går gennem marv og ben. Jeg tror aldrig at jeg glemmer de skrig, det var så hjerteskrærende.

Så Erik går først ind i garagen, og ganske rigtigt så hænger Lars derinde. Erik og den ældste søn forsøger at nå frem til ham, men det er vanskeligt fordi rummet er fyldt op af sommermøbler og alle mulige andre ting således som man jo tit har stablet tingene op i et udhus. Derinde forsøger de at støtte Lars og samtidig skære ham ned, men det er vanskeligt fordi knuderne er bundet meget stramt. De råber på en saks eller en

kniv og datteren løber ind i køkkenet og henter en saks. Efterhånden lykkes det dem at få skåret det tykke reb over og få Lars ned på gulvet.

Samtidig har jeg ringet 112 og sagt at vi er ved at skære ham ned, og at vi begynder genoplivning hurtigst muligt. Lidt efter ringer Falck og spørger om ambulancen er fremme, men det var den desværre ikke.

Dernede tager jeg over, skubber havemøblerne væk så Lars kan ligge ned og beder om noget lys, så vi kan se hvad vi laver. Og så begynder Erik hjertemassage og jeg giver mund-til-næse, og det gør vi faktisk temmelig professionelt. Og så kommer moderen hjem, hun havde været ude med hunden, og tænk, - faderen har hængt sig, mens to af hans børn var alene hjemme. Ufatteligt.

Så ringer politiet og jeg forklarer situationen, men bliver nødt til at afbryde hver gang Erik har masseret 30 gange, for så skal jeg jo give to pust. Og sådan fortsætter vi. Et kort øjeblik tror jeg at vi nok skal lykkes, pupillerne trækker sig lidt sammen og det er et godt tegn, men Lars rører sig ikke på noget tidspunkt.

Efter 15-20 minutter, - måske kortere tid - ankommer Falck og jeg får en Ruben pose så jeg kan ventilere, mens den ene Falck redder gør hjertestarteren klar. De intuberer og giver ilt, og så kan jeg godt rejse mig op. Og den anden Falck redder afløser Erik med hjertemassagen. Vi ser på hinanden: Mission accomplished. Nu er vi i hvert fald afløst på posten.

Nogle meter længere væk står moderen med de to børn og græder. Bedsteforældrene er kommet til og alle er dybt chokerede. Datteren siger: "Du kan ikke være det bekendt, far" og lidt efter "Jeg elsker dig jo, far" og lidt senere kommer hun, som stadig er på bare tæer her midt om vinteren, med sin dyne og siger, at nu flytter hun hjem til bedstemor for hun vil ikke være i huset.

Falck arbejder stadig med hjertestarteren, men efter to eller tre stød må de opgive. Der er desværre ingen tegn på at flere stød vil give et positivt resultat. Så de pakker stille og roligt hjernestarteren sammen og går op mod familien, for at fortælle at alt håb er ude og at lægen, som også var ankommet, har erklæret Lars for død.

Erik og jeg går stille op mod vores hus, dybt chokerede. Jeg havde virkelig troet på, at vi ville kunne få liv i Lars, jeg havde jo talt med ham kort tid forinden, og jeg troede virkelig på, at vi ville lykkes med det. Han var efter min vurdering fuldstændig sund og rask, omkring 45 år og med den dejligste familie, så det kunne bare ikke passe, at han skulle dø nu. Men desværre så vandt skæbnen, eller hvad man skal kalde det. Vi var i hvert fald kommet for sent.

### **Tirsdag den 22. december 2015**

Jeg har en tid på neurokirurgisk afdeling på Rigshospitalet kl. 12.30, hvor jeg skal have besked på hvordan den seneste hjernescanning ser ud, samt hvordan det vil komme til at gå fremover. Erik kører med derind, og det er dejligt at vi er to om det.

Scanningen viser, at blødningen nu har samme størrelse som på den første scanning, samt at blodet er blevet flydende. Man kan godt lave et borehul i kraniet og suge blodet ud, men man risikerer også at lave en blødning undervejs, som er større end den man vil tømme ud, så når man vejer fordele og ulemper op imod hinanden, så skal jeg nok ikke have lavet et borehul. Ikke lige nu i hvert fald. Men det havde jeg ellers



satset på. "Ud med lortet", havde jeg tænkt, men fordi jeg hverken har kramper eller lammelser, så vil man ikke gå ind gennem kraniet.

Er jeg glad eller ked af det? Vel nok sådan både og. Jeg ville gerne have den dumme blodansamling fjernet, men jeg vil selvfølgelig ikke risikere at blive endnu mere syg af behandlingen.

Forklaringen på de uger hvor jeg havde det virkelig skidt, og hvor jeg var bange for om mit hoved overhovedet ville kunne komme til at fungere igen kom også, fordi blødningen har været større i de uger og har trykket mere på hjernen, men har så atter trukket sig tilbage så den trykker stadig omkring en halv cm på en 20 gange 10 cm stor flade, men det kan min hjerne heldigvis godt klare. Så hurra for det!

Men de vil gerne lave en kontrolscanning om 3 måneder og det er jeg rigtig glad for. Og så skal jeg passe på mit hoved, fordi de små vener er sårbare og fordi jeg godt kan risikere en ny blødning.

Så hvordan skal mit liv se ud fremover? Skal jeg undervise mindre? Skal jeg bare sidde hjemme og gro fast i sofahjørnet? Eller skal jeg fortsætte ufortrødent? Spørgsmålene kører rundt i hovedet og svaret ligger ikke lige for. Neurokirurgen siger, at jeg skal passe godt på mig selv og det vil jeg selvfølgelig gøre. Men skal jeg lægge mit liv helt om? Øh, - det svar kan jeg ikke komme op med lige nu

#### **Torsdag den 24. december 2015**

Så er det blevet juleaftensdag og vi skal fejre julen hjemme. Der kommer lidt familie og tre ekstra hunde, så vi bliver seks voksne, to børn og fem hunde! Det skal nok blive festligt.

Vi starter tidligt på dagen med at klargøre de to ænder, fylde dem med æbler og svedsker og så ind i ovnen på langtidsstegning. Dernæst går vi en lang tur med hundene og hjemme igen om eftermiddagen går vi videre med forberedelserne til aftenens julemiddag. Det er meget hyggeligt.

Ved tre-tiden kommer hustruen til den døde nabo forbi for at sige god jul, og vi står og snakker lidt med hende i køkkenet. Hun er temmelig bleg og har det tydeligvis meget dårligt. Stakkels mor til tre halvstore børn, som nu skal kæmpe sig igennem livet uden sin livsledsager. Man kan næsten ikke holde ud at tænke den tanke til ende. Og jeg mærker også en vrede overfor faderen, som bare har forladt familien, men de følelser sætter jeg selvfølgelig ikke ord på.

Leni siger at hun er taknemmelig over at vi forsøgte at genoplive Lars, og de ord var jeg meget glad for at høre. Hun fortalte også at hun har mange gode venner som hjælper og støtter, og det var også dejligt at vide. Så fortalte hun at familien i mandags havde været i Lighuset på Hillerød Sygehus for at sige farvel til Lars og at de efterfølgende havde været til samtale på psykiatrisk afdeling, men at hun ikke synes at de fik noget ud af samtalen. Lægen havde sagt, at det ikke hastede med kriseterapi og at de kunne få en ny tid i starten af januar. Tænk engang. To børn som havde været med til at skære deres hængte far ned skulle gå flere uger inden de kunne få psykologisk hjælp. Ufatteligt at der er så lidt hjælp at hente i vores system. Jeg forstår det simpelthen ikke.

Stadig rystede gik vi videre med juleforberedelserne, og vi fik da også flæskestegen i ovnen sådan nogenlunde til tiden. Og resten af aftenen forløb fint og hyggeligt, vi kunne mærke at det var godt at få tankerne over på noget andet og vi nød at se børnenes glæde over julemaden, mandelgaven og alle de fine gaver.

**Fredag den 25. december 2015**

For mig et det store spørgsmål stadig hvordan mit liv skal se ud fremover. På den ene side så nyder jeg mit aktive liv med undervisning, foredrag og projekter, men på den anden side så skal jeg nok drosle noget af det ned, og gøre mere ud af min egen sundhed. Nu har jeg overhovedet ikke trænet i en måned og jeg kan godt mærke at jeg langsomt er ved at blive både usund, fed og stiv. Og det bryder jeg mig slet ikke om.

Og det andet store spørgsmål er, om jeg er i risiko for at få en blodprop i hjernen nu hvor jeg er stoppet med den blodfortyndende medicin. Og hvordan vægter man det? Med blodfortyndende medicin risikerer jeg en ny blødning uden på hjernen og uden risikerer jeg en ny blodprop inde i hjernen. Hvad er værst? Pest eller Kolera? Sådan føler jeg det lige nu.

**Torsdag den 31. december 2015**

Den sidste dag i det gamle år! Tid til at se både tilbage og frem og til at lave nytårsforsætter i stribevis. Så hvad vil jeg gerne i 2016?

Det er jo så nemt at sige, at man gerne vil være sund og rask, for det vil vi jo alle sammen. Så spørgsmålet er mere hvilke ting kan jeg selv gøre, for at holde mig i så god form som muligt, så jeg hele tiden kan være den bedste udgave af mig selv.

Der er 14 gode leveår til forskel på livslængden hos de mennesker som aldrig dyrker motion og så de som dyrker motion regelmæssigt. Og de 14 år vil jeg helt sikkert gerne gøre mig fortjent til at få. Så motion og bevægelse skal selvfølgelig være nytårsfortsæt nummer et og det er da heldigvis noget, som man selv er herre over.

Men måske alligevel ikke det allervigtigste??