

*Anbefaling vedrørende Heidie Graversen Jeg skriver denne anbefaling, fordi jeg gerne vil dele mine meget positive erfaringer med Heidie Graversen, som har hjulpet mig helt fantastisk gennem et optrappingsforløb efter en langvarig hjernerystelse (PCS). Jeg startede i et coachingforløb hos Heidie i september 2013. Min arbejdsgiver havde gode erfaringer med Heidie og mente, hun måske kunne hjælpe mig med at komme i gang igen efter 7 måneders sygemelding som følge af et fald på skøjter.*

*På daværende tidspunkt havde jeg været fuldtidssygemeldt i flere måneder efter et par mislykkede forsøg på at starte op igen. Jeg led af daglig hovedpine, ekstrem træthed, koncentrationsbesvær mv., og jeg var begyndt at tvivle på, om jeg kunne finde en vej tilbage til et "normalt liv". Derfor mødte jeg op hos Heidie med en stor portion skepsis. Da hun sagde, at hun kunne hjælpe mig tilbage – uden tilbagefald! – tænkte jeg: "Det kan hun jo ikke love". Men min skepsis blev gjort til skamme. Mit mål var at komme tilbage i arbejde og få mit "gamle liv" tilbage.*

*For at hjælpe mig derhen har Heidie sikret, at jeg hele tiden udviklede mig og fik små succesoplevelser, samtidig med at jeg passede på mig selv og holdt mig "i balance" fysisk såvel som mentalt. Heidie har overordnet haft fokus på: • det fysiske (fx at jeg har fået den fysiske hjælp, jeg har haft brug for, fra neurolog og fysioterapeut) • rammerne (fx at minimere pres fra kommune og arbejdsgiver ved at vejlede eller indgå i dialogen) • det mentale (fx at sikre, at jeg hele tiden har været ved godt mod og troet på mit mål)*

*Heidie lærte mig desuden at skrive smertedagbog og bruge erfaringerne derfra, samt at bruge meditation til at give mit hoved ro. Derudover har Heidie hjulpet mig med at opstille gode og realistiske optrappingsplaner og med at tilpasse dem, når det var nødvendigt. Generelt har Heidie været særdeles god til at aflæse og tage hensyn til mine personlige behov, så jeg har fået præcis den støtte, jeg har haft brug for. Det er i dag 11 måneder siden, jeg startede min optræning på arbejdet. Der er sket enorme fremskridt både i mit arbejdsliv og socialt, og jeg har ikke oplevet tilbagefald (ikke én enkelt ikke planlagt sygedag pga. hovedpine). Jeg arbejder pt. ca. 30 timer om ugen og har stadig visse begrænsninger – men jeg er overbevist om, at jeg kommer til at nå mit mål indenfor overskuelig fremtid. Samtidig er jeg på mange måder blevet stærkere, mere rolig og mere harmonisk, end jeg nogensinde har været. Jeg tilskriver Heidie en meget stor del af æren for den positive udvikling, jeg har oplevet. Jeg var helt sikkert ikke nået så langt uden hendes hjælp. Derfor vil jeg varmt anbefale hende. Jeg er sikker på, at hun med sin unikke kompetenceprofil og helhedsorienterede coachingstil vil kunne hjælpe mange andre med PCS og andre i lignende længerevarende sygdomsforløb. Hvis nogen ønsker at spørge ind til ovenstående, er I velkomne til at kontakte mig pr. mail [lineabaden@gmail.com](mailto:lineabaden@gmail.com) eller tlf. 33928373. Med venlig hilsen Linea Baden*