

Schlaganfall – eine Einführung

Was sind die Folgen eines Schlaganfalls? Die verschiedenen Auswirkungen werden in diesem Kapitel beschrieben und Sie erhalten eine Übersicht über die Struktur des Buches.

Über mehr als 30 Jahre hinweg habe ich Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten physiotherapeutisch betreut und begleitet. Dabei durfte ich viele wunderbare und einzigartige Menschen kennenlernen. Ich musste aber auch erleben, dass nach dem Schlaganfall oft vieles schief läuft – und konnte sehen, dass viele Probleme sich leicht vermeiden lassen, wenn man ein paar einfache Richtlinien beachtet und versucht, Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Dazu will dieses Buch eine Anregung sein.

Eine grausame Erkrankung

Kein Schlaganfall gleicht dem anderen. Was in welchem Umfang gestört oder geschädigt ist, unterscheidet sich von Fall zu Fall. Typisch sind sensomotorische Lähmungserscheinungen an Rumpf, Armen und Beinen. Das bedeutet: Berührungen werden anders oder gar nicht

mehr gefühlt, bestimmte Bewegungen sind nur noch eingeschränkt, mit großer Anstrengung oder gar nicht mehr möglich. Schon bei diesen Störungen gibt es unterschiedlichste Ausprägungen, die jeweils individuelle Strategien bei der Therapie und der Anpassung der Lebensgestaltung erfordern.

Zu den weiteren möglichen Folgen gehören allgemeine Gleichgewichts-, Koordinations- und Sehstörungen. In seltenen Fällen gibt es auch kuriose Auswirkungen: Manche Betroffene verwechseln Hemd und Hose oder versuchen, sich mit Gabeln die Haare zu kämmen. Klingt lustig, sorgt in der Realität aber für Chaos, Entsetzen und massive Verwirrung. Mit das Schlimmste, was ein Schlaganfall bewirken kann, ist ein starker Dauerschmerz auf der betroffenen Seite, der bei Ablenkung oder Schlaf verschwinden kann, aber jederzeit zurückzukehren droht.

Wenn der Körper einen im Stich lässt
Der Schlaganfall nimmt Betroffenen nicht nur Bewegungsmöglichkeiten, er wirkt sich auch auf Sprache, Mimik und Gestik aus und kann ihnen im wahren Sinne des Wortes das Lachen stehlen. Er beschädigt oder zerstört damit Grundpfeiler sozialer Interaktion. Berufstätige Betroffene müssen feststellen, dass der erlernte Beruf nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr ausgeübt werden kann. Geliebte Aktivitäten und Hobbys wie Autofahren, Radfahren, Skilaufen, Golf-, Fußball- und Tennisspielen, Urlaubsreisen und vieles andere werden vielleicht nie mehr möglich sein.

Und das ist noch nicht alles! Freunde und Bekannte werden weniger, eventuelle finanzielle Sorgen größer. Die Partnerschaft, die Beziehung zu den Kindern und anderen Angehörigen werden einer harten Belastungsprobe ausgesetzt. All das zusammen führt zu Hilflosigkeit, Scham, Abhängigkeit, Betroffenheit, Unselbstständigkeit und einem Gefühl von Nutzlosigkeit.

Prominente Beispiele

Es gibt viele prominente Opfer eines Schlaganfalls: Blacky Fuchsberger, Tina Turner, Gaby Köster, Sharon Stone, Wolfgang Niedecken ... und sogar den scheinbar unsterblichen Johannes Heesters musste erst der Schlag treffen, damit er mit 108 Jahren sterben konnte.

Einen besonders extremen Fall stellt Horst Lichter dar: Er heiratete im Alter von 19 Jahren, kaufte ein Haus und geriet dadurch in finanzielle Schwierigkeiten.

Deshalb sah er sich gezwungen, neben seinen Schichten im Bergbau zusätzlich an fünf Tagen in der Woche auf einem Schrottplatz zu arbeiten. Mit 26 Jahren erlitt er seinen ersten Schlaganfall. Mit 28 folgte der zweite, der durch einen zusätzlichen Herzinfarkt verschlimmert wurde. Während seines Aufenthaltes in der Reha-Klinik beschloss er, sein Leben grundlegend zu ändern ... und so startete seine Karriere als Fernsehkoch, Buchautor, Entertainer und Moderator.

Mit 66 Jahren fängt das Leben an?

Horst Lichter ist allerdings eine Ausnahme. Vier von fünf Schlaganfällen treffen Menschen, die älter als 65 Jahre sind. Oft wurde der größte Teil des bisherigen Lebens gearbeitet. Mit dem gesparten Geld sollte das Leben genossen werden: Restaurants, Theater, Kino, Fußballplatz, Wanderungen, Fahrradtouren, Fernreisen, Kreuzfahrt. Damit ist es auf einen Schlag vorbei.

Es gibt kein Zurück

Oft besteht das verständliche Bedürfnis aller Beteiligten, nach der Entlassung aus der klinischen Reha in den vor dem Schlaganfall bestehenden Alltag zurückzukehren. Doch dies ist leider nicht möglich! Praktisch jeder Schlaganfall hat massive Auswirkungen auf das, was Betroffene zu leisten vermögen. Das alte »Normal« funktioniert nicht mehr. Durch die umfassende Veränderung entsteht bei Angehörigen oft sogar der Eindruck, dass Betroffene plötzlich einen völlig anderen Charakter haben. Partner, Kinder und Freunde reagieren irritiert, fühlen

sich überfordert, werden ungeduldig. Es kommt zu Unstimmigkeiten, Hilflosigkeit, Depressionen und zerstörten Beziehungen.

Kein Ende, sondern ein Anfang
Vieles lässt sich vermeiden, indem sich alle Beteiligten auf einen Neustart einstellen und akzeptieren, dass trotz derselben Darsteller ein neuer Film, ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Das darf man auch als spannend und inspirierend, als lustvollen Anfang empfinden, der Möglichkeiten bietet, altes Verhalten und bekannte Vorlieben zu verändern oder abzulegen und mit Kraft, Mut und Neugier zu entdecken, was die neuen Umstände zu bieten haben.

Der Aufbau dieses Buches

Für die Anpassung an neue Umstände ist es hilfreich, wenn Betroffene diese Umstände zunächst realistisch einschätzen

♥ Die Kapitel des Buches orientieren sich am ersten Jahr nach dem Schlaganfall.

und sich auf diese Weise Einschränkungen möglichst nüchtern und sachlich vor Augen führen.

Erster Schritt: Bestandsaufnahme

Im Kapitel »Bestandsaufnahme und Blick in die Zukunft« (Seite 16) geht es deshalb darum, Ihren eigenen Zustand sowie vorhandene Fähigkeiten und Defizite festzuhalten. Eine erste Bestandsaufnahme sollten Sie ganz am Anfang durchführen. Darauf aufbauend können Sie Ihre Zukunft planen, realistische Ziele formulieren und konkrete Pläne zum Erreichen dieser Ziele schmieden. Sie sollten in regelmäßigen Abständen diese Bestandsaufnahme wiederholen und Ihre Ziele und Pläne aktualisieren.

Empfehlungen in zeitlicher Abfolge

Die darauffolgenden Kapitel gehen auf verschiedene Zeitabschnitte nach dem Schlaganfall ein. Sie fassen die speziellen Herausforderungen zusammen, die während der klinischen Reha und nach der Entlassung, wenn Sie wieder zu Hause sind, angegangen werden sollten. Dabei



geht es vor allem um das erste Jahr nach dem Schlaganfall. Das ist der Zeitraum, in dem sich Ihr Gehirn am leichtesten an neue Anforderungen anpassen kann: Dies ist die entscheidende Phase für den Start in Ihr neues Leben!

Die Empfehlungen im Überblick

Wer einen Schlaganfall erleidet, hat normalerweise wenig Lust, Zeit und Geduld, lange Ausführungen zu lesen. Deshalb habe ich am Anfang jedes Kapitels meine wichtigsten Anregungen und Empfehlungen in Stichpunkten zusammengefasst. Wenn Sie die einzelnen Punkte gewissenhaft befolgen, sollten Sie für den Neustart nach dem Schlaganfall gut vorbereitet sein.

Ausführliche Infos, Beispiele, Hintergründe

Im weiteren Verlauf des jeweiligen Kapitels gehe ich ausführlicher auf die Themen ein, die in der Übersicht aufgeführt wurden. Fallbeispiele verdeutlichen, was gemeint ist und welche konkreten Erlebnisse in der therapeutischen Praxis zu meinen Empfehlungen geführt haben. Die Namen in den Beispielen habe ich natürlich geändert. Ich hoffe, dass Sie sich auf diese Weise ein eigenes Bild machen können und meine Tipps an Ihre Situation, Ihre Bedürfnisse und Ihre Wünsche anpassen können.

Angehörige nicht vergessen!

Auch Angehörige leiden unter den Folgen des Schlaganfalls. In den einzelnen Kapiteln gibt es bereits einige Tipps für

sie. Im Kapitel »Empfehlungen für Angehörige« gehe ich noch einmal genauer auf das ein, was sie meiner Einschätzung nach wissen sollten. Ein ausführliches Beispiel eines besonders schweren Schlaganfalls verdeutlicht emotionale und praktische Herausforderungen.

Hilfreiche Methoden bei Schlaganfall

Im Kapitel »Therapeutische Werkzeuge« (Seite 84) erkläre ich die Aufgaben von Logopädie, Ergotherapie und Physiotherapie, gehe auf Bobath und andere Formen neurologischer Krankengymnastik ein und liste Methoden auf, die Ihnen beim Gestalten des Lebens nach dem Schlaganfall helfen könnten. Wichtig ist mir auch der kurze Exkurs zum Thema Depression am Ende des Kapitels.

Informationen, Adressen und Checklisten

Im Anhang finden Sie den von mir empfohlenen 5-Phasen-Therapieplan (Seite 99) in einer übersichtlichen Tabelle dargestellt sowie Vorschläge und Vorlagen für Checklisten (Seite 100), die bei der Bestandsaufnahme helfen.

Schließlich habe ich alle Adressen, Verbände, Vereine, Stiftungen und Informationen gesammelt, die für meine Begriffe in einem Buch über Schlaganfall nicht fehlen dürfen. Die Auflistung (Seite 106) erhebt natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit, doch die Begriffe dienen als erste Anlaufpunkte, die Ihnen das Leben massiv erleichtern und helfen können, mit den verschiedenen Herausforderungen umzugehen.

Neue Bedingungen annehmen

Ein Schlaganfall verändert in fast allen Fällen das, was möglich ist. Fähigkeiten gehen verloren, manche davon für immer, andere können nur mit viel Zeit und Geduld wieder erworben werden. Zugleich müssen Betroffene oft erkennen, dass sie deutlich weniger Energie zur Verfügung haben als vor dem Schlaganfall.

Ich empfehle Ihnen, positiv und flexibel mit diesen Folgen umzugehen. Sowohl der Umgang mit Einschränkungen als auch die Rehabilitation klappen am besten, wenn dabei der ganze Mensch einbezogen wird: von Körper, Geist und Seele bis hin zum sozialen Umfeld. Das erfordert eine gesunde Mischung aus Disziplin und Engagement auf der einen Seite sowie von Ruhephasen und heiterer Gelassenheit auf der anderen Seite.

Lächelnd vorwärts gehen

Nicht immer lässt sich jeder Traum erfüllen. Aber ich rate dazu, die noch vorhandenen Kräfte gut zu nutzen, neugierig zu bleiben und mit Freude ins neue Leben zu starten. Nicht »aushalten« oder »durchstehen«, sondern entdecken, ausprobieren, genießen ... Ohne übertriebenen Druck und ohne überzogene Erwartungen!

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Erfolge in diesem oder jenem Bereich weniger wichtig sind als die persönliche Einstellung. Ein neues Leben hat begonnen, in dem Möglichkeiten und Erfolg neuen Regeln folgen. Akzeptieren Sie die Situation, in der Sie sich befinden, und gehen Sie zufrieden oder besser mit einem Lächeln oder noch besser lachend voran!

Meine 10 Regeln für den Neustart

1. Akzeptieren Sie, was im Moment Stand der Dinge ist.
2. Konzentrieren Sie sich auf das, was noch alles möglich ist.
3. Setzen Sie sich Ziele und halten Sie sie schriftlich fest.
4. Gestalten Sie Ihre Therapie zusammen mit Angehörigen, Ärzten und Therapeuten und bringen Sie dabei Ihre eigene Perspektive und Ihre Ziele ins Spiel.
5. Rechnen Sie mit Rückschlägen: Sie gehören dazu.
6. Bringen Sie Struktur in Ihren Tagesablauf.
7. Fangen Sie so früh wie möglich an, Dinge selbstständig zu planen und durchzuführen.
8. Führen Sie ein Erfolgstagebuch.
9. Entdecken Sie neue Hobbys und Aktivitäten, die Ihnen Freude machen.
10. Haben Sie Verständnis! Für Angehörige, Freunde, Ärzte ... und für sich selbst.

Empfehlungen, keine Befehle

Wie Sie die Tipps in diesem Buch umsetzen, liegt ganz bei Ihnen! Ich kann Ihnen vieles raten, was meiner Erfahrung nach funktioniert und hilft. Aber Sie sind ein Individuum, und jeder Schlaganfall hat andere Auswirkungen. Für all meine Empfehlungen gilt: Passen Sie diese an Ihre Situation, Ihre Möglichkeiten, Ihre Wünsche und Ihre persönlichen Vorlieben an, wenn Sie merken, dass Ihnen etwas sehr schwerfällt oder es nicht den gewünschten Effekt hat!

Das wichtigste Ziel ist, dass Sie (und Ihr Umfeld) zufrieden sind und positiv in die Zukunft gehen! Verlieren Sie dieses Ziel nie aus den Augen!

Starten Sie nun mit dem nächsten Kapitel, in dem es darum geht, den aktuellen Stand der Dinge festzuhalten, daran angepasst Ziele zu formulieren und anschließend zu planen, wie Sie diese Ziele erreichen können. Das empfehle ich unabhängig davon, ob Sie dieses Buch bereits während der klinischen Reha lesen (was der Idealfall wäre!) oder erst kurz oder lange nach der Entlassung aus der Klinik.

Bereit? Also dann: Legen wir los!

Bestandsaufnahme und Blick in die Zukunft

Wie ist der Status quo? Nach dem Schlaganfall machen Sie eine Bestandsaufnahme und leiten daraus Ihre Ziele und Pläne für die Zukunft ab.

Eine Bestandsaufnahme machen, sich Ziele setzen und Pläne entwickeln – das sollten Sie nach einem Schlaganfall als Erstes tun und regelmäßig wiederholen.

- Legen Sie sich ein Erfolgstagebuch zu.
- Machen Sie eine Bestandsaufnahme: Fähigkeiten und Defizite festhalten, nach persönlichen Prioritäten und Vorlieben ergänzen (Vorlagen finden Sie im Anhang, Seite 100).
- Formulieren Sie Ziele: Ziele sammeln, wichtigste Ziele auswählen, bei großen oder nicht direkt erreichbaren Zielen Zwischenziele festlegen.
- Planen Sie die Umsetzung der Ziele: Weg zum jeweiligen Ziel detailliert festhalten, Angehörige, Ärzte und Therapeuten einbinden, den Plan diszipliniert, aber unverkrampft umsetzen, schon den Versuch als Erfolg sehen.

Je nach persönlicher Einstellung kann es sein, dass man sich auf das konzentriert,

was früher einmal möglich war. Vielleicht sehen Sie jede Einschränkung als inakzeptabel an. Oder Sie verzweifeln, weil Sie nur auf das blicken, was aktuell nicht funktioniert. Es spielen Träume und Wünsche mit hinein und verdecken den Blick darauf, wo Sie gerade stehen.

Stand der Dinge: Fakten schaffen

Ich möchte Sie deshalb als Erstes bitten, so nüchtern und sachlich wie möglich festzuhalten, was tatsächlich aktuell möglich ist ... und was nicht. Denn nach einem Schlaganfall sind selbst grundlegende Fähigkeiten nicht mehr selbstverständlich. Einfachste Aktivitäten werden zur Herausforderung.

Stellen Sie sich diesen Herausforderungen! Beurteilen Sie dabei Ihre Leistungsfähigkeit so, als würden Sie sich selbst

von außen betrachten. Ziehen Sie Therapeuten, Angehörige und Freunde hinzu. Wenn Sie nicht sicher sind: Probieren Sie es einfach aus! Seien Sie aber vorsichtig und setzen Sie sich keiner Verletzungsgefahr aus: Mut zum Realismus darf kein Mut zum Risiko werden. Beachten Sie, dass nach einem Schlaganfall die eigenen Fähigkeiten oft überschätzt werden!

Fähigkeiten im Erfolgstagebuch notieren

Ich empfehle, dass Sie sich ein Erfolgstagebuch zulegen. Suchen Sie sich ein schönes kleines Buch mit leeren Seiten, das zu Ihnen passt. Nutzen Sie es zunächst dafür, den Stand der Dinge festzuhalten. Anschließend können Sie kleine und große Erfolgserlebnisse notieren. Was Sie festhalten, hängt dabei allein davon ab, was Sie als wichtig empfinden. Und vielleicht werden Sie eines Tages zurückblättern und erstaunt erkennen, was für einen weiten Weg Sie zurückgelegt und wie viel Sie bereits geschafft haben!

Diese systematische Bestandsaufnahme sollten Sie in regelmäßigen Abständen wiederholen und mit Datum festhalten. So können Sie sich über Fortschritte freuen ... und konsequent auf etwaige Rückschritte reagieren. Für Gespräche mit Ärzten und Therapeuten sind diese Bestandsaufnahmen enorm hilfreich!

Checklisten für die Bestandsaufnahme

Wer einen neutralen Blick auf seine Fähigkeiten werfen möchte oder Wert auf eine möglichst professionelle Selbst-

einschätzung legt, der kann zur Bestandsaufnahme die FAM-Checkliste (Seite 102) im Anhang nutzen. Sie zählt verschiedene grundlegende Fähigkeiten auf und beurteilt sie nach einem standardisierten Bewertungssystem, das auch Therapeuten und Ärzte nutzen. Ich empfehle Ihnen, sich diese Checkliste zumindest einmal anzusehen. Gerne können Sie die FAM-Checkliste um eigene Punkte ergänzen, die für Sie besonders wichtig sind. Sie können auch die von mir erstellte vereinfachte und praktisch orientierte Checkliste verwenden. Auch diese finden Sie im Anhang (Seite 101).

Eigene Wege gehen

Es geht hier um Ihr Wohlbefinden, Ihre Zufriedenheit, Ihr Glück. Falls die vorgeschlagenen Checklisten Ihnen nicht zusagen, können Sie Ihre Bestandsaufnahme auch in anderer Form durchführen. Neben dem Erstellen einer eigenen Checkliste können Sie Ihren Status auch einfach in Form eines Briefes festhalten, eine Sprachnachricht aufnehmen oder ein Video erstellen ... Sie bestimmen selbst, welcher Weg für Sie am besten passt!

In jedem Fall sollten Sie den Stand der Dinge bei Fähigkeiten festhalten, die Ihnen persönlich wichtig sind. Sei es eine bestimmte Sportart, ein Hobby, Gärtnern, Radfahren, Wandern, Basteln, Malen, Kochen, ein Musikinstrument spielen ... Jeder Mensch hat eigene Vorlieben. Ein Schlaganfall reduziert das Leben aufs Wesentliche: Wer positiv damit umgeht, zieht daraus eine Lehre und konzentriert sich auf das, was ihm wirklich wichtig ist. Es kann durchaus sein, dass dieses



♣ Halten Sie Ihre Bestandsaufnahme so fest, wie es für Sie am besten passt.

Wichtigste zunächst darin besteht, sich ohne Hilfe auf die Seite zu drehen oder allein auf der Bettkante sitzen zu können.

Bestandsaufnahme spielerisch angehen

Seien Sie nicht schockiert über das, was nicht mehr klappt! Sehen Sie es eher so, dass Sie noch so vieles haben, das Sie verbessern können. Wenn Sie Defizite schriftlich festhalten, dann sind das erst einmal Fakten, die helfen, den Stand der Dinge zu akzeptieren. Nehmen Sie es sportlich: Letztlich stellt jede Einschränkung zugleich eine Herausforderung dar. Und gerade das, was uns erst nach vielen Bemühungen gelingt, sorgt für besonders viel Freude und Zufriedenheit!

Was ist dabei das Wichtigste? Humor! Trauern über verlorene Fähigkeiten wäre angemessen und verständlich. Es hilft aber nicht weiter! Deshalb lade ich Sie dazu ein, der Situation mit einem Witz oder einem Scherz die Schärfe zu nehmen. Ihnen fallen eigenständige Schritte schwer? »Ist ja genau wie bei einem Kleinkind! So jung hab' ich mich schon lange nicht mehr gefühlt!«

Mediziner haben festgestellt, dass eine Minute Lachen so erfrischend wirkt wie 45 Minuten Entspannungstraining! Auch in der Therapie geht mit lustigen Anekdoten, Spaß und einem Lächeln alles leichter. Versuchen Sie, so leicht wie möglich mit der neuen Situation umzugehen. Optimismus und Freude helfen in jedem Fall mehr als Wut, Ängste und Sorgen!

Ziele: konkret, erreichbar, motivierend

Nachdem Sie den Stand der Dinge festgehalten haben, sollten Sie Ziele formulieren. Schreiben Sie zunächst alle Ziele auf, die Sie erreichen wollen, egal, wie unrealistisch sie aktuell erscheinen mögen! Unterteilen Sie anschließend große Ziele in Zwischenschritte: Wenn Sie einen Halbmarathon laufen wollen, im Moment aber nicht einmal allein zur Toilette gehen können, so müssen Sie zunächst Letzteres erreichen. Dann folgen weitere Schritte wie der Gang um den Block, der eigenständige Einkauf, erste Laufschriffe usw.

Bestimmen Sie danach, welche Ziele Ihnen besonders wichtig sind: Das sind die Bereiche, auf die Sie sich konzentrieren sollten. Beschränken Sie sich dabei auf ein bis maximal drei Ziele und achten Sie darauf, dass diese auch tatsächlich in einem Zeitraum von einigen Wochen oder Monaten erreichbar sind. Wenn Ihnen die Auswahl schwerfällt: Stellen Sie sich den Erfolg in verschiedenen Bereichen vor und wählen Sie dann das Ziel aus, bei dem Sie sich besonders energiegeladent und motiviert fühlen. Zwei Grundregeln: Lieber einfache Ziele wählen und immer der Begeisterung folgen!

Vom Ziel zum Plan zur Umsetzung

Machen Sie sich einen Plan, wie Sie diese wichtigsten Ziele erreichen möchten. Überlegen Sie, was dafür notwendig ist, und holen Sie Angehörige, Ärzte und Therapeuten ins Boot: So erhalten Sie auch eine Rückmeldung, wie realistisch Ihr Ziel ist. Ihre eigenen Möglichkeiten sind durch den Schlaganfall reduziert. Deshalb sollten Sie sich jede Hilfe und Unterstützung besorgen, die Sie bekommen können.

Bitte beachten Sie bei der Umsetzung: Nach einem Schlaganfall ist alles Neuland! Bleiben Sie also flexibel und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn sich scheinbar leicht erreichbare Ziele als zu schwer oder unmöglich herausstellen. Sie lernen sich gerade selbst neu kennen, da kann es immer Überraschungen geben! Es gilt, dranzubleiben und Ihr Ziel so diszipliniert wie möglich zu verfolgen – aber nicht um jeden Preis! Sehen Sie es am besten so: Schon Ihr ernsthafter Versuch, Ihr Ziel zu erreichen, ist ein Erfolg! Wenn Sie das Ziel erreichen: umso besser!