

Geleitworte



Ich traf Helmut Gruhn zum ersten Mal in Gütersloh, als er den Motivationspreis der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe verliehen bekam. Sofort war ich schwer beeindruckt von seiner unglaublichen Kraft und Energie, die er dazu verwendet, Menschen zu helfen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie enorm wichtig und zugleich wie extrem schwierig es ist, ganz von vorn anzufangen und alles neu erlernen zu müssen ... und dabei nie den Mut zu verlieren!

Dieses Buch begeistert mich, weil es genau diesen Mut vermittelt. Nach meinem Schlaganfall konnte ich gar nichts mehr: weder sitzen noch stehen oder gehen, ja nicht einmal sprechen. Die Prognosen der Ärzte waren niederschmetternd. Aber durch unermüdliches Training und harte Arbeit in der Reha wie auch zu Hause habe ich mich zurückgekämpft, sodass ich auch beruflich wieder aktiv sein kann.

Aufgrund dieser Erfahrung sage ich: Beherzigen Sie die Ratschläge und Empfehlungen in diesem Buch! Gerade die aktive Gestaltung der Zeit nach der Entlassung aus der klinischen Reha ist entscheidend!

Auch heute ist mein Alltag nicht immer leicht, aber meine Familie, meine Arbeit und meine kleine Havanaser-Hündin Pauline machen mir Freude und motivieren mich täglich neu.

Helmut Gruhn sagte mir einmal: »Das Gehirn kann alles, nur nicht aufgeben!« Er hat recht. Und was ich kann, das können Sie auch. Also: Legen Sie los, schöpfen Sie Mut, nutzen Sie dieses Buch und geben Sie niemals auf!

Monica Lierhaus

Betroffene, Fernseh-Moderatorin, Botschafterin der Schlaganfall-Hilfe



Ich konnte dieses Buch kaum aus der Hand legen! Trotz langjähriger Erfahrung hat es mich wieder neu inspiriert und begeistert! Es macht mir Mut, auch mal »querzudenken« und Gewohntes zu hinterfragen. Ich gewinne beim Lesen einen Schub Hoffnung für meine Patienten.

Es geht im Buch um die Zeit nach der klinischen Rehabilitation, wenn der Patient in den Alltag zurückkehrt. Die Herausforderung besteht darin, diesen neuen Lebensabschnitt eigenständig proaktiv zu gestalten. Oft fehlt es dabei an Hilfe, Information und Unterstützung.

Helmut Gruhn bietet all dies. Dank seiner enormen Erfahrung setzt er mit seiner Expertise genau an den richtigen Stellen an. Gerade im ersten Jahr nach dem Schlaganfall kann das Gehirn sich enorm verändern und verbessern. Ich kann nur bestätigen, was hier empfohlen wird: Hochfrequent, repetitiv, individuell angepasst und alltagsfokussiert trainieren erzielt die besten Ergebnisse. Mir persönlich gefällt dabei sehr, dass auch das Umfeld mit eingebunden wird.

Der wichtigste Faktor ist für mich jedoch das empathische und begeisterte Engagement von Helmut Gruhn selbst, weit über einen »Dienst nach Vorschrift« hinaus. Die gewählten Fallbeispiele sprechen für sich.

Dieses Buch ist ein Füllhorn an Tipps, Informationen, Aufklärung und kreativen Ideen! Nicht nur Patienten und Angehörige, sondern auch Therapeuten und Ärzte werden von diesem Buch profitieren.

Dr. med. Martin Falkenberg
Neurologe, Chefarzt ZAR Bielefeld



Als ich vor 30 Jahren die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe gründete, war der Schlaganfall noch ein Stiefkind der Medizin. Betroffene sprachen nicht über ihre Erkrankung und zogen sich zurück. Es gab kaum wirksame Behandlungsmöglichkeiten. Doch die Rehabilitation hat große Fortschritte gemacht, Therapien wurden immer wirksamer. Mehr und mehr haben wir Betroffene einbezogen und ihnen Verantwortung übergeben. Statt passiver Behandlung motivierten wir sie zu aktivem Tun, denn ohne eigene Mitarbeit sind viele Ziele nicht erreichbar.

Doch Motivation kann man nicht verordnen, man muss sie wecken und stetig fördern. In der vielleicht schwersten Krise ihres Lebens müssen die Menschen wieder lernen, positiv zu denken. Dabei brauchen sie dringend Unterstützung. Sie benötigen Fachleute, die sie mit hoher therapeutischer Kompetenz in diesem Rehabilitationsprozess anleiten und sie dabei mit viel Einfühlungsvermögen an die Hand nehmen. Fachleute, die helfen, den Fokus nicht auf Schwächen, sondern auf Potenziale zu lenken, damit Betroffene neue Ziele formulieren und zuversichtlich in die Zukunft blicken können.

Ein solcher Fachmann ist Helmut Gruhn, den wir 2022 mit unserem Motivationspreis ausgezeichnet haben, weil er schon so vielen Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten zurück ins Leben geholfen hat. Dieses Buch fasst seine Erfahrungen und Empfehlungen zusammen. Möge es viele Menschen durch das erste Jahr nach ihrem Schlaganfall begleiten!

Liz Mohn

Präsidentin Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Liebe Leserin, lieber Leser,

er kommt wie ein Blitz aus heiterem Himmel, wann er will, wo er will, wie ein Phantom. Er fragt nicht nach Alter, Geschlecht, Beruf oder Charakter und nimmt keine Rücksicht auf gesellschaftlichen oder finanziellen Status. Jeder Schlaganfall ist ein drastischer Einschnitt, der das bisherige Leben grundlegend verändert. Schon »kleine« Schlaganfälle sorgen für Schock, Panik und Entsetzen.

Jährlich erleiden 270 000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall – also durchschnittlich ein Schlaganfall alle 2 Minuten! Die meisten von ihnen überleben dank der umfassenden Möglichkeiten heutiger Medizin. Die Behandlung in der Klinik und die anschließende Reha im klinischen Umfeld werden normalerweise bis ins Detail durchgeplant: Es herrscht Vollkasko-Mentalität! Umso erstaunlicher muss es deshalb anmuten, dass es größtenteils dem Zufall überlassen wird, wie es danach weitergeht.

Bei einem Schlaganfall gehen Fähigkeiten verloren. Wer jedoch übt, fördert und fordert, der kann einige Überraschungen erleben, wie viel das Gehirn neu erlernen und wiederherstellen kann. Genau das will der »Neustart nach dem Schlaganfall« erreichen: Wo immer es möglich ist, sollen Fähigkeiten erneuert, erhalten und gestärkt werden. Dieser Weg ist nach der klinischen Reha nicht zu Ende, sondern er bestimmt den Rest des Lebens nach dem Schlaganfall.

Das Ziel dieses Buches lautet: einfach und für alle verständlich zusammenfassen, was für ein möglichst selbstbestimmtes, zufriedenes und glückliches Leben nach dem Schlaganfall nötig ist ... für Betroffene, Angehörige, Freunde und das ganze Umfeld!

Für Ihren persönlichen Weg wünsche ich Ihnen Kraft, Mut, Humor, Freude und jede Menge Optimismus!

Ihr Helmut Gruhn