

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Plötzlich ist alles anders – Ein Schlaganfall trifft viele mitten im Leben.**

**München den 10.05.2019 – Über 270.000 Menschen erleiden in Deutschland jährlich einen Schlaganfall. Meike Hörnke, Teilhabe-Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Selbst Betroffene will am heutigen bundesweiten Aktionstag des Schlaganfalls Patienten und Angehörigen Mut machen und Wege zurück ins Leben aufzeigen.**

Auch ein Jahr nach einem Schlaganfall bleiben rund 64 Prozent der überlebenden Patienten hilfsbedürftig. Dabei ist besonders die seelische Belastung unter den Patienten und ihren Angehörigen immer noch ein großes Tabuthema. „Viele Schlaganfallpatienten kehren nach den Reha Maßnahmen in ihren Alltag zurück und stellen fest, dass sie oftmals normale Routinetätigkeiten nicht bewältigen. Ursache sind häufig „stille Folgen“, die sich erst zu Hause bemerkbar machen. Der Weg der Überforderungsspirale für Betroffene und Angehörige beginnt,“ berichtet Meike Hörnke aus ihrem Praxisalltag.“ Hier ist erfahrene, fachliche Hilfe und Begleitung für alle ein wesentlicher Baustein, um das Leben wieder genießen zu können.

Damit Betroffene und Angehörige nicht in ein tiefes psychisches Loch fallen, bietet Frau Hörnke seit kurzem auch Vorträge und Impulsveranstaltungen für therapeutische Einrichtungen und akute Versorgungseinheiten wie z.B. Kliniken mit Stroke Units an. Im Fokus steht dabei die Akutbegleitung für Angehörige ebenso, wie die Vorbereitung der Betroffenen auf den Alltag und der Umgang mit den eigenen Emotionen und Ängsten. Denn selbst in Rehabilitationskliniken liegt der Fokus häufig nur auf der körperlichen Genesung. Das möchte Meike Hörnke als Botschafterin der Betroffenen ändern, weshalb sie auch den Versorgungseinrichtungen, die in der Akutphase an der Seite der Patienten und Angehörigen sind, ihre Vorträge anbietet. Die psychischen Herausforderungen, die ein Schlaganfall mit sich bringt, werden oft unterschätzt und nur wenig thematisiert. Das betrifft aber auch viele andere schwerwiegende Diagnosen wie Krebs, Multiple Sklerose, usw. Gerade im Alltag fühlen sich viele Betroffene allein gelassen.

Denn ein Schlaganfall bedeutet nicht zwangsweise das Ende eines erfüllten Lebens. Frau Hörnke hat viele Beispiele aus ihrem Coaching Alltag bei denen es gemeinsam gelungen ist, Betroffene wieder in einen erfüllten Lebensalltag zurück zu führen. „Mein Coaching Ansatz stellt die Ängste des Betroffenen in den Mittelpunkt, bindet viele Personen im Umfeld, wie Angehörige und Arbeitgeber mit in die Coaching Arbeit ein und hat ein klares Ziel: ein angstfreies Leben, bei dem der Betroffene seine möglichen Einschränkungen akzeptiert und das Beste daraus macht. „Oft hilft schon das Annehmen der Sorgen und Ängste, um damit besser klarzukommen“, erzählt Meike Hörnke.

Meike Hörnke musste das am eigenen Leib erfahren. Trotz ihrer guten körperlichen und sportlichen Verfassung erlitt die damals 40-jährige Geschäftsfrau unverhofft einen Schlaganfall, der ihr ganzes Leben aus der Bahn gleiten ließ. Zwar gelang ihr innerhalb eines Jahres eine fast vollständige Genesung der sichtbaren Folgen, doch zurück im Alltag war nichts mehr wie zuvor, denn die unsichtbaren Folgen schränkten sie weiterhin ein. Die Krankheit wurde von ihrer Umwelt daher schnell verdrängt. Die Mutter eines Sohnes fühlte sich überfordert und unverstanden. Auch die ständige Angst vor einem weiteren Schlaganfall blieb für lange Zeit ihr Begleiter.

Heute ist es ihr wichtig, den Betroffenen und Angehörigen neue Wege zur Krankheitsbewältigung aufzuzeigen, um wieder ein unbeschwertes Leben führen zu können. „Mich hat damals keiner auf den Alltag vorbereitet.“ Als Teilhabe-Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie bietet Meike Hörnke individuelle Begleitung in allen Phasen der Krankheit. Die Herausforderungen, denen man sich auch nach der körperlichen Genesung gegenüber sieht, sind überwältigend. Gleichzeitig schämen sich viele Betroffene für diese Gefühle und die Inanspruchnahme von psychischer Unterstützung ist für einige ein harter Schritt“, so Hörnke. Die Expertin weiß um diese Probleme.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an:

Meike Hörnke, Teilhabe-Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie (MITT)

Mobil: 0177. 56 72 77 9 / Büro: 089 / 20 32 66 76 / Email: [info@wendepunkt-schlaganfall.de](mailto:info@wendepunkt-schlaganfall.de)