

# not

3/2018

www.not-online.de

E 4837

HIRNVERLETZUNG

SCHLAGANFALL

SONSTIGE ERWORBENE  
HIRNSCHÄDEN

Rehabilitation ● Pflege ● Nachsorge ● Teilhabe ● Integration

**Der  
Umgang  
mit der  
Liebe**

**Dem  
Schlaganfall  
den Wind  
aus den  
Segeln  
nehmen**

**Das Ende  
der Fremd-  
bestimmung**

**Helden auf vier Pfoten**



# Dem Schlaganfall den Wind aus den Segeln nehmen

Sie weiß wovon sie spricht: Meike Hörnke hat es selbst erlebt. Auch sie wurde durch einen Schlaganfall aus einem selbstbestimmten Leben gerissen. Heute coacht die ausgebildete Heilpraktikerin für Psychotherapie andere von Schlaganfall betroffene Menschen und begleitet sie auf dem Weg zu neuen Perspektiven.



**A**ls eine von aktuell circa 270.000 Menschen, die jährlich in Deutschland einen Schlaganfall erleiden, traf er mich, unvorhergesehen und ohne erkennbare Ursache, mit 40 Jahren und veränderte mein gesamtes Leben.“ Ein Schädel-Hirntrauma oder ein Schlaganfall sind neurologische Schäden, die sowohl den Körper und die Seele als Reaktion auf eine plötzlich dramatisch veränderte Lebenssituation beeinträchtigen können.

Die körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen als Folge einer erworbenen Hirnschädigung sind so vielschichtig, wie die Menschen selbst. Doch gerade die von außen nicht wahrnehmbaren, „unsichtbaren“ Folgen stellen viele Betroffene und deren Angehörige im Alltag vor große unvorbereitete Herausforderungen.

## Auf den Alltag vorbereiten

Damit Patienten und deren Angehörige vorbereitet sind über typische psychische Alltagsgefahren, klärt Meike Hörnke diese noch in der Rehabilitationsklinik mit einem von ihr speziell entwickelten Vortrag auf und

gibt Tipps, wie sich diese Stolperfallen vermeiden lassen oder verringert werden können. Damit schließt eine Rehabilitationseinrichtung mögliche Versorgungslücken zwischen der Rehabilitation und der Rückkehr nach Hause und erhöht ganz nebenbei den Service an den Patienten. Das

„Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann“

Francis Picabia

Coaching-Angebot von Frau Hörnke beinhaltet für Schlaganfall-Betroffene und Angehörige je nach Krankheitsphase und eigenem Bedarf Motivationscoaching, Krisenbewältigung, Gespräche, Orientierung und Wissensvermittlung.

## Folgen für die Psyche

Zu Hause fühlen sich viele Betroffene verängstigt, unverstanden, mutlos und

erschöpft. Empfinden sie dann auch noch Schuld- oder Schamgefühle und sprechen nicht darüber, bietet das einen idealen Nährboden für Stimmungsschwankungen, depressiven Verstimmungen bis hin zur Depression und psychosomatischen Beschwerden. Wissenschaftler gehen davon aus, dass rund ein Drittel der betroffenen Patienten unter einer behandlungsbedürftigen Depression, der Post Stroke Depression (PSD), leidet. „Auch ich litt darunter, woraufhin ich nach längerer Wartezeit letztendlich eine von der Krankenkasse bezahlte psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch nahm. Die Ängste verschwanden durch die angeleitete Krankheitsverarbeitung. Der Alltag fühlte sich jedoch weiterhin schwer an und war geprägt von Spannungen, innerer Unruhe, Unsicherheit und Überforderung, bis ich auch hierfür eine Lösung fand“, erinnert sich Meike Hörnke.

Im sozialen Umfeld prallen spannungsgeladene Emotionen zusätzlich auf unerfüllte Erwartungshaltungen, mangelnde Wertschätzung oder auch unzureichende Kommunikation. Nur weniger als die Hälfte aller betroffenen Beziehungen halten diesen Belastungen stand. Denn auch die Familie,



Freunde, Angehörige und Arbeitgeber müssen sich, jeder auf seine Weise, mit der Krankheit und den Folgen auseinandersetzen. Je mehr einem hier als Betroffener die eigenen Grenzen des Machbaren bekannt sind, umso eher kann er sich seinem sozialen Umfeld gegenüber verständlich machen und Wünsche klar zum Ausdruck bringen.

Bei der wohl derzeit einzigen ausgebildeten Schlaganfall-Helferin in München, Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit den Erfahrungen als Betroffene erhalten Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen empathische und fachliche Unterstützung, Informationen und Begleitung in allen Phasen einer plötzlich erworbenen Hirnschädigung. Diese Serviceleistungen sind telefonisch, per Email, via Skype oder gerne auch vor Ort möglich. Auch die Begleitung in Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz, der von der Krankenkasse bezahlt wird, gehört zu den Leistungsangeboten von Frau Hörnke.

In der Regel genügen wenige Sitzungen (Dauer ca. 90 Min), um emotionale Stresszustände, meist hervorgerufen durch nicht verarbeitete Verluste, zu lindern und sogar ganz zu beheben. Gefühle wollen gefühlt werden. Versuchen wir, diese zu verdrängen, um sie eben nicht zu fühlen, versperren wir uns der ersehnten Lösung und nähren unsere Ängste umso stärker. Hierfür wendet sie spezielle Fragetechniken und Methoden an, die den Klienten schnell an die Ursachen seiner Leiden führt. Das Ziel ist es, Leid nicht nur in seiner Ursache zu erkennen, sondern letztendlich zu integrieren, was gerade durch Elemente aus der Traumatherapie sowie Trauer-, Sterbe- und Krisenbegleitung gelingt. Als Hilfe zur Selbsthilfe gibt die Heilpraktikerin ihren Klienten viele hilfreiche Werkzeuge mit auf den Weg.

### **Wiedereingliederung und Prävention**

Eine erfolgreiche Wiedereingliederung in den Beruf hängt bei Schlaganfall-Patienten

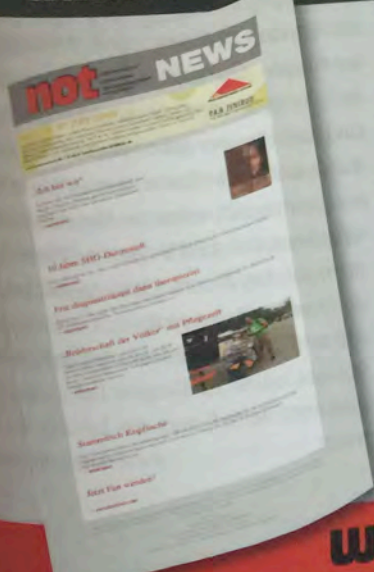
wesentlich von der Kooperation zwischen Arbeitgeber, Arbeitnehmer und Facharzt ab. Um dies zu gewährleisten, bietet Meike Hörnke Beratung und Einzelgespräche nach dem sogenannten „Hamburger Modell“ an. Sie steht dabei den Mitarbeitern am Arbeitsplatz beratend zur Seite und hilft auch allen Beteiligten bei der Organisation. Aber auch die Prävention hat sie sich auf die Fahnen geschrieben. So unterstützt sie das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) mit authentischen und lebendigen Kursen, Vorträgen und Workshops zum Thema Resilienz und gibt Hilfestellungen zur Vermeidung von Stress und Burnout.

### **kontakt**

Meike Hörnke  
Orientierung & Coaching  
Wendepunkt Schlaganfall  
☎ 089/20326676  
🌐 [www.wendepunkt-schlaganfall.de](http://www.wendepunkt-schlaganfall.de)

# **NEWSLETTER**

**Der wöchentliche Informationsdienst,  
damit Sie stets auf dem Aktuellen Stand sind.**



**Den Lesern unseres Printmagazins  
stellen wir diesen Informationsdienst  
kostenfrei zur Verfügung.**

**Lassen Sie sich alle wichtigen aktuellen  
Ereignisse zu unseren speziellen Fachthemen  
regelmäßig auf Ihrem PC,  
Laptop oder Smartphone zusenden.**

**[www.not-online.de](http://www.not-online.de)**