

# Wendepunkt Schlaganfall

## Meike Hörnke

Teilhabe-Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie (MITT). Sie erlitt mit 40 Jahren einen Schlaganfall. Heute schult sie in ihrem Unternehmen „Wendepunkt Schlaganfall“ Fachkräfte, bietet psychosoziale Alltagsbegleitung für Betroffene, Angehörige und Selbsthilfe und Firmen-Coaching zur beruflichen Wiedereingliederung.



## „Genau genommen“

Kennen Sie die Redewendung: „Sich nicht die Butter vom Brot nehmen lassen?“

Gerade das kann nach schwerwiegenden Lebensereignissen, die eine Einbindung von Fachleuten erfordern, passieren. Eine Schädigung des Gehirns zum Beispiel nach einem Schädel-Hirntrauma kann zu Verlusten spezifischer kognitiver, motorischer sowie emotionaler Fähigkeiten und Fertigkeiten führen und damit auch zur Einschränkung der Selbstständigkeit. Das kränkt viele Betroffene.

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich nach einer erworbenen Hirnschädigung im Krankenhaus. Der Arzt sieht sich das MRT (Magnetresonanztomographie) an. Er teilt Ihnen seine Diagnose mit. Im Anschluss erfolgt eine Prognose in Bezug auf die zukünftige, möglicherweise veränderte, Teilhabe am Leben.

In meinem Fall lautete diese damals: „Leider werden Sie wohl nie wieder arbeiten können, Frau Hörnke.“ Diese Nachricht erhielt ich mit 40 Jahren auf der Stroke-Unit im Krankenhaus nach einem Schlaganfall. Ich war beruflich erfolgreich, verheiratet und Mutter. Diese Vorhersage des Neurologen riss mir komplett den Boden unter den Füßen weg.

Viele meiner Gespräche mit Angehörigen und Betroffenen bestätigten ähnliche Erfahrungen in Bezug auf Prognosen zu möglichen Auswirkungen auf die zukünftige Teilhabe am Leben.

Gerade die Folgen einer erworbenen Hirnschädigung, noch dazu ungewollt und meist plötzlich, führen häufig zu einem Verlust des eigenen Lebenskonzeptes

und einer Kränkung der persönlichen Identität. Doch das steht meist nicht im Fokus und ist dennoch so entscheidend für den weiteren Genesungsverlauf.

Eine Prognose ist demnach ein mächtiges „Instrument“. Mit ihr können sogenannte „personenbezogene Faktoren“ gefördert oder gehemmt werden. Diese sind unter anderem Motivation, Flexibilität, Umstellungsfähigkeit und Antrieb.

Es gibt viele Betroffene, die die Prognose „unmöglich“, dennoch möglich machen. Wie kann das sein?

Unser Gehirn unterliegt der sogenannten Neuroplastizität. Ist ein Hirnareal in seiner Funktion gestört, versuchen benachbarte Areale, die Funktion des geschädigten Hirnareals zu übernehmen. Was durch motorisches Training, gezielte Übungen und Stimulation bis ins hohe Alter gefördert werden kann: Sprich, nichts muss, aber alles kann.

Unsere innere Einstellung im Umgang mit Krankheitsfolgen hat einen immensen Einfluss auf den weiteren Genesungsverlauf. Einen positiven Genesungsverlauf bedingen zum Beispiel lohnenswerte Ziele, Willensstärke, Mut, Disziplin und Geduld, gerade nach Rückschritten. Nehmen Sie Hilfe an. So ist es mir nach vielen Jahren gelungen, nicht nur wieder zu arbeiten, sondern mich sogar mit Mitte 40 beruflich neu auszurichten.

Lassen Sie sich also auch nicht „die Butter vom Brot nehmen.“ Bewahren Sie sich Ihre Selbstbestimmtheit und setzen Sie Ihre eigenen Interessen durch. Es lohnt sich!



**ALTEC**  
 Rudolf-Diesel-Str. 7 - D-78224 Singen  
 Tel.: 07731/8711-0 - Fax: 8711-11  
 Internet: [www.altec.de](http://www.altec.de)  
 E-Mail: [info@altec.de](mailto:info@altec.de)

**Auffahrhilfen**

