

Schlaganfall – und dann?

Die Chance, einen Schlaganfall zu überleben, ist dank moderner klinischer Versorgung so hoch wie nie. In der klinischen Reha wird versucht, die Folgen mit intensiver Therapie zu mildern. Für die Zeit danach gibt es jedoch kaum Vorgaben. Meist wird die weitere Behandlung an Hausärzte mit vollen Wartezimmern und wenig Schlaganfall-Erfahrung abgeschoben. Deshalb fühlen sich viele Schlaganfall-Betroffene und deren Angehörige oft allein damit gelassen, den Alltag neu zu organisieren und ihre Selbstständigkeit zurückzugewinnen. Der Ratgeber „[Neustart nach dem Schlaganfall](#)“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2023) zeigt, wie dies gelingen kann und was im ersten Jahr wichtig ist.

Ein Schlaganfall kommt immer unerwartet, schädigt das Gehirn und kann gesunde, aktive Menschen über Nacht in schwerkranke Pflegefälle verwandeln. Und leider sind Schlaganfälle keine Seltenheit. Etwa 270.000 Fälle gibt es in Deutschland jedes Jahr. Helmut Gruhn arbeitet als Physiotherapeut in Hainburg bei Hanau, leitete über 100 Fortbildungskurse, war Supervisor in verschiedenen neurologischen Kliniken und hält Vorträge auf Messen und Kongressen. Seit mehr als 30 Jahren hat er sich auf die Behandlung von Schlaganfall-Betroffenen spezialisiert. Er kennt viele teils dramatische Schicksale von Menschen mit unterschiedlichsten körperlichen und geistigen Einschränkungen.

Ambulante Versorgung: mangelhaft

Leider sieht er auch häufig, was bei der ambulanten Versorgung schief läuft: Zu wenig Therapie, zu wenig Verständnis, Überforderung von Angehörigen und Freunden, scheiternde Beziehungen, zerbrechende Familien, Einsamkeit, Depressionen. Vieles davon hat damit zu tun, dass nach dem Schlaganfall selbst alltägliche, vermeintlich einfache Tätigkeiten nicht mehr ausgeführt werden können. Einem geschädigten Gehirn fehlt es an Kraft, es braucht mehr Ruhe, ist langsamer. Nach einem Beinbruch erwartet keiner, dass direkt nach der Entlassung aus der Klinik eine Bergwanderung oder ein Marathon möglich sind. Beim Gehirn ist der Schaden jedoch unsichtbar, so dass Betroffenen schnell vorgeworfen wird, sich nicht genug anzustrengen.

Stand der Dinge als Startlinie

Helmut Gruhn kennt all diese Probleme. Er schlägt deshalb vor, den aktuellen Zustand schriftlich zu dokumentieren, realistische Ziele zur Verbesserung des Zustandes festzulegen und anschließend gemeinsam mit Ärzten, Therapeuten und Angehörigen einen Plan zu machen, wie die Ziele erreicht werden können. Ein geschädigtes Gehirn braucht Zeit, um verlorene Fähigkeiten neu zu lernen. Deshalb fordert Helmut Gruhn eine Fortsetzung intensiver Therapie im ambulanten Bereich. So können Defizite teilweise ausgeglichen und beseitigt werden, die ansonsten die Lebensqualität stark einschränken.

Ein Buch für das erste Jahr danach

Auf der Basis seiner langjährigen Erfahrung hat Helmut Gruhn den Ratgeber „Neustart nach dem Schlaganfall“ geschrieben. Für Betroffene und deren Angehörige ist es ein Leitfaden mit vielen Beispielen und Informationen, die unter anderem für Gespräche mit Ärzten und Krankenkassen wichtig sind. Darüber hinaus will der Ratgeber Mut machen und ist ein leidenschaftliches Plädoyer

dafür, auch bei schweren Einschränkungen niemals aufzugeben und das eigene Leben im Rahmen der verfügbaren Möglichkeiten mit Lust und Freude zu gestalten.

Helmut Gruhn/Niklās Schaab

Neustart nach dem Schlaganfall

Was im ersten Jahr wichtig ist

Ein Leitfaden für Betroffene und Angehörige

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2023

Buch EUR [D] 19,99 EUR [A] 20,60

EPUB EUR [D] 15,99 EUR [A] 15,99

ISBN Buch: 9783432117904

ISBN EPUB: 9783432117911

ET 2. August 2023

Über die Autoren:

Der Physiotherapeut **Helmut Gruhn** hat sich in den letzten 30 Jahren auf die Behandlung von Schlaganfall-Patienten spezialisiert. Er ist Bobath-Instruktor und entwickelte das Therapiekonzept "Back-to-Life", um Schlaganfall-Betroffenen einen aktiven, selbstbestimmten Alltag zu ermöglichen. Im Jahr 2004 gründete er das Perzeptionshaus in Hainburg. Er leitet Fortbildungen und Seminare für Therapeuten und Ärzte und war als Supervisor in verschiedenen neurologischen Kliniken tätig. Im Jahr 2022 wurde er mit dem Motivationspreis der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ausgezeichnet.

Niklas Schaab ist Texter und Buchautor. Seit 2005 leitet er die ABC MEDIENAGENTUR in Augsburg. Er übernimmt die Projektleitung bei Broschüren, schreibt für Social Media Projekte und unterstützt Autoren auf dem Weg von der Idee zum fertigen Buch.