

Dipl.-Psych. Dr. Caroline Michael

Schlaganfall:

Wege zu Kraft und neuem Lebensmut

- Wie Sie mit Leistungsstörungen und psychischen Folgen umgehen
- Mit bewährten Strategien und Hilfen für den Alltag
- Ein psychologischer Ratgeber für Betroffene und Angehörige

TRIAS

Vorwort 7

**Ursachen für Auftreten und Rückbildung von
Hirnleistungsstörungen nach einem Schlaganfall 9**

**Mögliche Beeinträchtigungen nach einem
Schlaganfall und was Sie tun können 12**

Einschränkungen in der geistigen Leistungsfähigkeit 13

Motorische Einschränkungen 26

Beeinträchtigungen der Sprache 27

Beeinträchtigungen des Sprechens 28

Sehstörungen 29

Vernachlässigung einer Raum- und/oder Körperhälfte («Neglect») 31

Störung der Repräsentation des eigenen Körpers 32

Räumliche Störungen 33

Änderungen der Persönlichkeit und/oder des Verhaltens 35

Phasen der psychischen Verarbeitung 41

Erste Besserungen wecken Hoffnung 41

Ungeduld, Depression und Abwehr 41

Das Ende der Therapie: der Realität ins Auge schauen 42

Zurück ins »alte« Leben? 42

Seelische Auswirkungen und häufige Problembereiche 44

Angst vor einem erneuten Schlaganfall 44

Schuldgefühle und Schuldzuweisung 46

Schamgefühle 47

Verlust der beruflichen Tätigkeit 52

Veränderung der Rollenverteilung innerhalb der Familie 58

Einsamkeit 61

Sexualität 62

Die Lebensqualität nach einem Schlaganfall 64

Was bedeutet Lebensqualität für den Einzelnen? 64

Was beeinflusst die Lebensqualität Betroffener? 66

Inhalt i

Welche Rolle spielen Persönlichkeitsmerkmale und Bewältigungsverhalten? 69

Der Faktor Zeit 79

Der Angehörige als Helfer 80

Selbstständigkeit und Abhängigkeit 80

Wenn die Gefühle sich ändern 82

Das Recht des Angehörigen auf Freiräume und eigene Bedürfnisse 82

Psychotherapie 85

Gestalten Sie Ihr Leben wieder selbst 87

Ein kurzes Wort zum Schluss 88

Ansprechstellen für Betroffene und deren Angehörige in Deutschland 90

Regionale Selbsthilfegruppen und Ansprechstellen 91

Baden-Württemberg 91

Bayern 91

Berlin 93

Brandenburg 93

Bremen 93

Hamburg 93

Hessen 94

Mecklenburg-Vorpommern 94

Niedersachsen 94

Nordrhein-Westfalen 95

Rheinland-Pfalz 97

Saarland 97

Sachsen 97

Sachsen-Anhalt 97

Schleswig-Holstein 98

Thüringen 98

Sachwortverzeichnis 99