

Expertinnen-Interview

Bewegung beginnt im Kopf

Jasmin Wolf und Birgit Rauchfuß sind Ergotherapeutinnen und arbeiten seit vielen Jahren mit Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten. Im Interview erklären sie, welche Rolle die Neurokognitive Rehabilitation und das Perfetti-Konzept in der Therapie spielen.

Was versteht man unter dem Perfetti-Konzept?

Birgit Rauchfuß: Das Perfetti-Konzept konzentriert sich auf die Wiederherstellung motorischer Fähigkeiten durch die Aktivierung kognitiver Prozesse. Denn jede Bewegung fängt im Kopf an. Deshalb kann man nicht ohne die kognitiven Prozesse des Menschen in der Rehabilitation arbeiten.

Was bedeutet das genau?

Birgit Rauchfuß: Bewegung, Wahrnehmung und kognitive Leistungen sind als funktionelle Einheit zu sehen. Beim Perfetti-Konzept werden Bewegungen deshalb nicht isoliert trainiert, sondern durch die Aktivierung des Gehirns gesteuert. Der Patient wird angeleitet, Bewegungen bewusst wahrzunehmen und zu steuern. Denn bevor eine Bewegung ausgeführt wird, soll der Patient lernen, sie mental zu planen und zu fühlen.

Birgit Rauchfuß

Können Sie ein Beispiel nennen?

Birgit Rauchfuß: Ein Ei zu greifen ist zum Beispiel ein komplexer Erkennungsprozess. Das Gehirn muss die Gelenkstellung der Hand, die Eioberfläche, das Gewicht des Eis und vieles mehr erkennen. Damit das alles funktioniert, muss die Körperwahrnehmung funktionieren, damit das Gehirn alle wichtigen Informationen aus dem Körper und der Umwelt verarbeiten kann, die für die Planung und Durchführung der Bewegung wichtig sind. Die Wahrnehmung ist also ein bedeutender Teil der Bewegung. Bewegung erzeugt Information und diese Information ermöglicht Bewegung. Ist dieser Informationskreislauf z.B. nach einem Schlaganfall gestört, können keine normalen Bewegungen entstehen.

Welche Störungen sind nach Schlaganfall am häufigsten?

Jasmin Wolf: In der Akutphase fallen am deutlichsten Störungen der Sensibilität, des Gleichgewichtsinns sowie der visuellen Wahrnehmung auf. In der ambulanten Phase zeigen Patienten Einschränkungen im Bereich Sensibilität, der Bewegungsempfindung und Druckwahrnehmung, die im unmittelbaren Zusammenhang mit den motorischen Einschränkungen stehen.



Jasmin Wolf

Wie lässt sich das behandeln?

Jasmin Wolf: Durch spezifische kognitiv-therapeutische Übungen werden die betroffenen Wahrnehmungsbereiche gezielt angesprochen. Ziel ist es, die betroffenen Regionen des Gehirns zu stimulieren, um so eine funktionale Verbesserung zu erreichen. Dabei steht die Verbindung von Bewegung, Wahrnehmung und kognitiven Prozessen im Fokus.

Können Sie ein Beispiel geben?

Jasmin Wolf: Ein Patient mit eingeschränkter Druckwahrnehmung in der Hand könnte Objekte unterschiedlicher Texturen blind ertasten und unterscheiden. Parallel dazu könnten Vorstellungsübungen eingebunden werden, bei denen sich der Patient die Bewegung oder das Berühren eines Objekts intensiv vorstellt.

Welche Tipps oder Übungen haben Sie für Betroffene zu Hause?

Birgit Rauchfuß/ Jasmin Wolf: Eine Beispielübung kann sein, sich vorzustellen, wie man den Haustürschlüssel in die Hand nimmt, wie er sich anfühlt, wie es war, ihn ins Schlüsselloch zu stecken und umzudrehen. Wenn man sich das vorstellt, merken viele schon, dass sie eine Veränderung in der Hand spüren. Denn in dem Moment wird der Bereich im Gehirn aktiviert, der für die Hand zuständig ist.



Das komplette Interview mit Jasmin Wolf und Birgit Rauchfuß

Betroffenen-Befragung

Eure Unterstützung ist gefragt

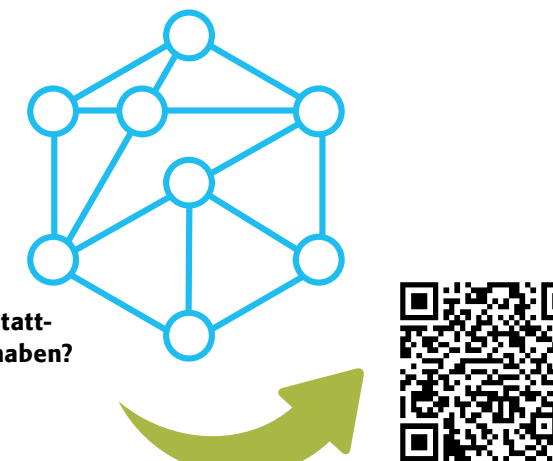


Was wünscht Ihr euch als junge Schlaganfall-Betroffene? Welche Bedürfnisse habt Ihr? Und wie können wir als Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe konkret helfen? Wir wollen es wissen – und brauchen dafür Eure Unterstützung!

Junge Schlaganfall-Betroffene stehen oft vor besonderen Herausforderungen und haben eigene Bedürfnisse. Nicht selten ist der Weg bis zur konkreten Diagnose lang und steinig. Mit einer Umfrage wollen wir als Stiftung besser verstehen, wie wir Euch als junge Schlaganfall-Betroffene in Zukunft noch gezielter begleiten und neue, passende Angebote für Euch schaffen können.

Deshalb möchten wir von Euch wissen: Welche Themen haben Euch damals nach dem Schlaganfall beschäftigt und welche sind heute für Euch relevant? Habt Ihr das Gefühl, gut vernetzt zu sein? Wie war Euer Weg zur Diagnose?

Teilt Eure Erfahrungen, Bedürfnisse und Wünsche mit uns – anonym und online. Unsere Befragung ist für Frühling 2025 geplant.



www.schlaganfall-hilfe.de/datenbank-junger-mensch-und-schlaganfall/

Vernetzt Euch mit uns

Du möchtest als Erster wissen, wann der nächste Erfahrungsaustausch stattfindet oder welche Neuigkeiten wir aus dem Programm Junger Mensch haben?

Dann bleib ab jetzt auf dem Laufenden und trage dich in die kostenlose Datenbank für junge Schlaganfall-Betroffene ein.

Wenn Sie Rat und Hilfe benötigen, weil Sie oder eine Ihnen nahestehende Person einen Schlaganfall erlitten hat, melden Sie sich bitte!

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Schulstraße 22 • 33330 Gütersloh

Service- und Beratungszentrum
Telefon: 0 52 41 97 70-0
Telefax: 0 52 41 97 70-777
E-Mail: info@schlaganfall-hilfe.de
Internet: schlaganfall-hilfe.de
facebook.com/schlaganfallhilfe
instagram.com/schlaganfallhilfe



schlaganfall-hilfe.de

Um anderen zu helfen, sind wir auf Spenden angewiesen. Bitte unterstützen Sie junge Schlaganfall-Betroffene!

Sparkasse Gütersloh-Rietberg-Versmold
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50
BIC: WELADED1GTL
Stichwort: Junger Mensch



Junger Mensch und Schlaganfall

Programmbereich 2024

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Schlaganfall kommt immer plötzlich, er ist wie ein Verkehrsunfall. In der Lebensplanung kommt er nicht vor. Wie geht es weiter im Beruf? Diese Frage steht bei vielen jüngeren Menschen im Vordergrund, manchmal ist sie sogar existenziell. Auch für die Partnerschaft und die Familie ist der Schlaganfall ein tiefgreifender Einschnitt im Leben. Ein Schlaganfall trifft nie einen Menschen allein!

Wenn junge Menschen schwer betroffen sind, so dass ein Verbleib in der eigenen Wohnung kaum möglich ist, ist die Sorge besonders groß. Erste Einrichtungen wie das Hamburger „Haus für morgen“ haben sich bereits darauf eingestellt, diese Menschen aufzunehmen. Bei meinen vielen Begegnungen mit Betroffenen und ihren Angehörigen in den vergangenen Jahren habe ich gelernt, dass eines ganz besonders wichtig ist für einen erfolgreichen Weg zurück ins Leben: der Halt in der Familie – durch Partner, Kinder, Eltern und Geschwister.

Der Schlaganfall hinterlässt nicht nur sichtbare Spuren. Mehr als ein Viertel der Patienten fallen anschließend in eine Depression. Es ist deshalb wichtig, dass die Betroffenen rechtzeitig aufgefangen werden, Zuspruch erhalten und wieder Zuversicht entwickeln können! Zuversicht setzt Kräfte frei, und die benötigen die Betroffenen so dringend auf ihrem weiteren Weg zurück ins Leben. Körperliche Behinderungen, psychische Beeinträchtigungen und kognitive Störungen brauchen intensive Therapien, um Erfolge zu erzielen.

Von besonderer Bedeutung sind in diesem Prozess die Therapeutinnen und Therapeuten. Nehmen Sie sich die Zeit, sich zu informieren. Folgen Sie bei der Wahl ihrer Therapeutinnen und Therapeuten dem Rat anderer, aber auch Ihrem Herzen, denn Sie brauchen Fachleute mit Herz und Verstand.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Menschen wie Jasmin Wolf finden. Die Ergotherapeutin am Essener Alfried Krupp Krankenhaus brennt für ihren Beruf. Im vergangenen November haben wir sie für Ihr Engagement mit dem Motivationspreis der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ausgezeichnet.

In diesem Programmbereich (Seite 5) erklärt Jasmin Wolf, wie Therapie nach einem Schlaganfall wirkt und worauf es besonders ankommt. Die erste Zeit nach dem Schlaganfall ist besonders wichtig. Doch auch lange Zeit danach sind durch intensives Training weiterhin Fortschritte möglich.

Deshalb geben Sie bitte nicht auf! Bleiben Sie dran, es lohnt sich!

Ihre

Liz Mohn

Liz Mohn
Präsidentin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe



Erfahrungsaustausch

„Ich fühle, was was du nicht siehst“



Der Erfahrungsaustausch für jüngere Schlaganfall-Betroffene stand dieses Jahr ganz im Zeichen der unsichtbaren Folgen nach dem Schlaganfall.

Was sind Gefühle? Wie gehe ich mit meinen veränderten Emotionen nach dem Schlaganfall um? Wie lerne ich, den Schlaganfall und seine Folgen zu akzeptieren? Angeleitet von dem erfahrenen Referententeam Ulrike Dickenhorst, Meike Hörnke und Dr. Vathsalan Rajan beschäftigten sich Betroffene und Angehörige in ihren Gesprächsrunden mit Fragen wie diesen. Zudem sprachen sie über die vielfältigen unsichtbaren Folgen des Schlaganfalls und diskutierten, wie man besser mit ihnen umgeht. Nach dem großen Kennenlernen am ersten Tag erläuterte Prof. Dr. med. Markus Krämer, Chefarzt der Neurologie am Alfried-Krupp-Krankenhaus in Essen, in seinem Vortrag die unsichtbaren Folgen aus medizinischer Sicht und beantwortete zahlreiche Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Zwischen den intensiven Workshops sorgte ein tolles Rahmenprogramm für die nötige Abwechslung. Zwischendurch gab es Gelegenheit für den gegenseitigen Austausch. Praktisch wurde es beim Ergotherapie-Workshop: Ergotherapeutin Jasmin Wolf, trainierte mit den Teilnehmenden Techniken zur Steigerung von Aufmerksamkeit, Konzentration und Wahrnehmung.

Höhepunkt für viele war die Disco am letzten Abend: Ob mit kleinen oder großen Handicaps – gemeinsam feierten alle ausgelassen auf der Tanzfläche. Für die richtige Partystimmung sorgten zuvor Musicaldarsteller Max und sein Keyboarder mit einem kleinen Überraschungskonzert. Kein Wunder, dass für viele am Ende der drei Tage feststand: Es war jetzt schon das Highlight des Jahres!



Erfahrungsbericht

Thilo geht seinen Weg

Dass selbst Kinder einen Schlaganfall erleiden können, ist vielen Menschen nicht bekannt. Thilo Sonnenschein traf der Schlag kurz nach der Geburt. Inzwischen ist er 27 und hat seinen eigenen Lebensweg gefunden.

Thilo Sonnenschein hatte keinen leichten Start ins Leben. „Kurz nach meiner Geburt bekam ich Krämpfe und lief blau an“, weiß er aus den Erzählungen seiner Eltern. Umgehend wird der frisch geborene Junge untersucht, sogar ins MRT gesteckt. Diagnose: kindlicher Schlaganfall. „Meine Eltern waren geschockt, als sie die Nachricht bekamen“, erzählt Thilo. Die Prognose der Ärzte: niederschmetternd. Sie prophezeien der Familie, dass ihr Sohn vermutlich nicht sprechen, nicht schreiben, nur im Rollstuhl sitzen, und kein normales Leben führen können wird. Thilos Eltern lassen sich davon nicht beirren. „Sie haben immer gewusst, das mehr gehen wird und mehr in mir steckt“, erzählt der heute 27-Jährige. Sie sorgen auch dafür, dass Thilo viele verschiedene Therapien bekommt, die seine Entwicklung fördern.

Kindheit mit Hürden

Von klein auf muss Thilo lernen, mit den Folgen des Schlaganfalls umzugehen. Seine rechte Körperseite ist durch den Schlaganfall eingeschränkt, er hat Probleme mit der Sprache und muss langsamer sprechen. Im Alter von Zehn wird bei ihm zusätzlich Epilepsie diagnostiziert. „Ich bekomme auch heute noch gelegentlich Krampfanfälle“, erzählt Thilo. Er nimmt Medikamente, um die Krankheit etwas zu kontrollieren. Selbstbewusst sagt er: „Ich habe mein Leben trotz meiner Einschränkungen und der Epilepsie gut im Griff.“

Die körperlichen Einschränkungen sind für Thilo besonders in der Schulzeit eine Herausforderung: „Es war natürlich nicht leicht“, erinnert er sich. „Als ich gemerkt habe, dass ich anders bin als andere Kinder, hat mich das oft frustriert. Dinge haben bei mir oft länger gedauert.“ Hinzu kommt der Vergleich mit seinem Zwillingbruder. „Es hat mich geärgert, dass er Dinge schneller oder besser konnte als ich“, gibt er zu. „Ich wollte immer so gut sein, wie er – er war mein Spiegelbild.“ In der Schule erfährt Thilo viel Verständnis für seine Einschränkungen. „Ich wurde nicht anders behandelt als andere“, betont der junge Mann. Und mit der Zeit lernt er, dass Vergleiche mit seinem Bruder ihn nicht weiterbringen. „Ich habe akzeptiert, dass ich anders bin und meinen eigenen Weg gehen muss.“



Thilo geht seinen Weg

Und das tut Thilo. Seine körperlichen Einschränkungen und die Epilepsie halten ihn nicht davon ab, ein selbstbestimmtes Leben zu führen – ganz im Gegenteil. Nach seinem Realschulabschluss macht er sein Fachabitur und studiert Soziale Arbeit an der Evangelischen Hochschule Berlin. Während der Corona-Pandemie absolviert Thilo zusätzlich zu seinem Studium eine Zusatzqualifikation in Theaterpädagogik. „Es gab immer wieder Herausforderungen“, erzählt er, „aber ich bin ehrgeizig und lasse mich nicht aufhalten.“ Im Studium habe er immer mehr gegeben als andere. Sein Einsatz hat sich gelohnt: Mit dem Bachelor in der Tasche möchte der junge Berliner jetzt den Berufseinstieg schaffen. „Was dann so kommt wird die Zukunft zeigen. Ich freue mich schon darauf“, erklärt er.

Eins steht für den jungen Mann definitiv fest: „Ich möchte den Menschen etwas zurückgeben und in Schulen oder Einrichtungen arbeiten und Menschen mit Behinderungen unterstützen und ihnen zeigen, dass viel mehr in ihnen steckt, als viele sagen.“ Thilo selbst ist dafür der perfekte Mutmacher.