



Stiftung
Neuronales
Netzwerk

MERKBLATT NOVEMBER 2010

Hinweise für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Die nachstationäre Krise

Herausgeber:

©Neuronales Netzwerk
Deutsche Stiftung für Menschen mit erworbenen Hirnschäden
info@neuronales-netzwerk.org
www.neuronales-netzwerk.org

In Zusammenarbeit mit:

RC reweca gGmbH -
Beratung für Menschen mit erworbenen Hirnschäden
November 2010
1. Aktualisierung Dezember 2010

Nach einer Hirnschädigung können Fortschritte durch eine positive Haltung, harte Arbeit an sich selbst und Unterstützung durch die Familie und Freunde fördernd beeinflusst werden. Wenn die stationäre oder teilstationäre Rehabilitationsphase zu Ende geht, kommt es oftmals zu einer plötzlichen Krise, welche den Betroffenen mit Depressionen, Zweifeln und manchmal auch Suizidgedanken zurücklässt.

1. Ein Betroffener berichtet

„Ich war immer positiv gestimmt und konzentrierte mich völlig auf meine Genesung. Die Ärzte waren erstaunt, welche Fortschritte ich machte. Sogar nach zwei Jahren verbesserte sich mein Zustand weiter und ich entwickelte immer wieder neue Strategien, um meine Fähigkeiten zu verbessern, obwohl ich das Gefühl hatte, dass die Verbesserung langsamer wurde, allmählich zum Stillstand kam und das Gehirn aufhörte, sich zu regenerieren. Dann plötzlich kam ich an den Punkt, an welchem mich das alles nicht mehr interessierte. Im vergangenen Jahr versuchte ich mich umzubringen und meine Familie brachte mich dazu, eine Psychotherapie zu beginnen. Während meiner Rehabilitationsaufenthalte in den Kliniken war ich, was die Zukunft betraf, sehr positiv gestimmt aber jetzt ist da gar nichts mehr. Das ist es jetzt also. Keine Fortschritte mehr. Ich weiß, dass ich glücklich sein sollte und das war ich auch für eine lange Zeit. Ich bin ein „Überlebender“. Eine leichte Hirnverletzung, eine großartige Genesung und ich kann sogar wieder arbeiten, meine Familie unterstützt mich und die meisten meiner Freunde sind immer noch da. Aber ich habe große Teile meines Selbst für immer verloren: mein Gedächtnis, meine Energie, mit der ich Neues angeschoben habe, meinen Geschmacks- und Geruchssinn. Ein Jahr nach der Entlassung wurde mir dieser Verlust ganz plötzlich klar und seither habe ich jeglichen Weg für mich verloren.“

2. Warum

Der hauptsächliche Grund für eine nachstationäre Krise ist psychologischer Natur. Einem Menschen mit einer Hirnverletzung wird vermittelt, dass mit einer positiven Einstellung zur Rehabilitation maximale Resultate zu erzielen sind. Das ist ein klares Ziel und noch wichtiger: es ist oftmals leicht, den Fortschritt, der durch harte Arbeit erzielt wird, zu sehen.

Das Gehirn ist bestrebt, sich selbst zu regenerieren. Besonders in der Anfangsphase nach der Verletzung trägt dies zum Gefühl der stetigen Verbesserung bei.

Selbst in den Folgejahren können weitere Fortschritte erreicht werden, z.B. durch Funktionsverbesserung und die Entwicklung neuer Strategien, wie Gedächtnisbrücken und Entspannungstechniken.

Und doch kommt der Punkt, an dem der sichtbare Fortschritt abnimmt und es immer klarer wird, dass keine einschneidenden Verbesserungen mehr zu erhoffen sind.

Der Betroffene hat bis zu diesem Punkt all seine Energie, Hoffnung und Zeit auf das Ziel der Genesung gesetzt. Mit einem Mal wird deutlich,

dass das Ziel der vollständigen Genesung nicht zu erreichen ist. An dieser Stelle wird oftmals das Ausmaß der Hirnschädigung deutlich. Die bisherige Lebensplanung wird in Frage gestellt und muss neu entworfen werden.

affektiver Störungen. Hier setzt die medikamentöse Therapie der Depression an.

3. Wie geht es weiter

Jedes neue Ziel wird durch die Auswirkungen der Hirnschädigung beeinflusst. Die bisherige Beschäftigung ist eventuell nicht mehr oder nur noch eingeschränkt möglich. Beispielsweise kann es schwierig sein, große Projekte zu planen, weil die Fähigkeit zur Planung, zur Konzentration und die Erinnerung eingeschränkt sind. Ebenso können soziale Aktivitäten durch mangelndes Selbstbewusstsein, soziale Kompetenz und Belastbarkeit begrenzt werden.

4. Wer ist dieser Fremde

Besonders für Betroffene, die in der ersten Zeit große Fortschritte gemacht haben, kann es schwer sein das neue ICH zu akzeptieren. Trotz der Erkenntnis, dass das Leben nicht mehr das alte sein wird, besteht immer die heimliche Hoffnung, dass durch hartes Training doch noch alles gut wird.

Mit der Realität und dem neuen Selbst konfrontiert zu werden, kann nach Monaten des stetigen Fortschritts als sehr große Enttäuschung empfunden werden.

Manche sagen, sie hätten das Gefühl ein Fremder in der eigenen Haut zu sein, und zu wissen, dass sich dies nicht ändern wird fällt sehr schwer zu akzeptieren.

Die Hirnschädigung an sich kann zu dieser Enttäuschung auch noch Wut auslösen. Mit Depression und verminderter Stressresistenz umzugehen ist oftmals noch schwieriger, als mit den bleibenden Schädigungen zu leben.

5. Die Akzeptanz des neuen Selbst

Selbst nach großen Fortschritten kann es schwer fallen das neue ICH zu akzeptieren. Die Erkenntnis ist einschneidend und erfordert eine enorme Anpassungsleistung. Eine neue Identität aufzubauen, sie anzunehmen und damit umzugehen ist für viele Menschen ein schwerer Schritt und ein langwieriger Weg.

Es gibt unterschiedliche Herangehensweisen mit einer so einschneidenden Veränderung, wie einer Hirnschädigung umzugehen. Oftmals sind diese von der Persönlichkeit und den bisherigen Erfahrungen des Einzelnen abhängig.

Ist die Sinnentleerung für die einen allumfassend und lähmend, so sehen andere die Veränderung in ihrem Leben hingegen in einem anderen Rahmen, mit einer positiven Grundeinstellung.

Sie finden z.B. Sinn in ihrem Schicksal, indem sie anderen Betroffenen ihre Unterstützung anbieten, Selbsthilfegruppen führen oder über ihre Erlebnisse schreiben.

Es gibt Betroffene, die religiöse oder spirituelle Wege als hilfreich empfinden, um sich weiterzuentwickeln.

In diesem Rahmen werden Einschränkungen nicht nur als Behinderung erlebt, sondern auch als Möglichkeit des eigenen Wachstums.

So vielfältig wie die Menschen und auch ihre Krankheitsbilder sind, so vielfältig sind auch die Wege mit einer nachstationären Krise umzugehen.

Die nachstationäre Krise ist ein Teil im Prozess der Krankheitsverarbeitung, bei dem Betroffene, sowie Angehörige Unterstützung benötigen.

6. Was kann die Familie tun?

In erster Linie können Familien eine große emotionale Stütze in der Krise sein. Es ist hilfreich die neue Situation und die Veränderungen beim Angehörigen zu akzeptieren und ihn dann beim Finden neuer Aufgaben, Aktivitäten und Strategien zu unterstützen.

Es kann hilfreich sein, sich professionelle Hilfe bei einem Psychotherapeuten oder in Beratungsstellen zu suchen. Weiterhin gibt es die Möglichkeit in Selbsthilfegruppen Erfahrungen auszutauschen oder Adressen für spezialisierte Dienste in der Region zu erhalten.

7. Weiterführende Adressen

Informationen zu regionalen Anlaufstellen bei Depressionen erhalten Sie zum Beispiel beim Deutschen Bündnis gegen Depression e.V.

- Internet: www.buendnis-depression.de

Bei der Gesellschaft für Neuropsychologie (GNP) e.V. erhalten Sie eine Liste mit Adressen von Neuropsychologen/-innen in ganz Deutschland.

- Internet: www.gnp.de

Bei der Suche nach einer geeigneten Psychotherapie in Ihrer Nähe können sie den Psychotherapie-Informations-Dienst (PID) des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen nutzen. Oder fragen Sie Ihren Hausarzt.

- Internet: www.psychotherapiesuche.de

Nakos ist die bundesweite Anlaufstelle für Selbsthilfegruppen. Sie bietet eine umfangreiche Online-Datenbank mit bundesweiten und lokalen Gruppen.

- Internet: www.nakos.de

8. Zitat eines Betroffenen

„Als Überlebender der Hirnverletzung möchte ich das so beschreiben:
um zu überleben, müssen wir hinter uns lassen was war, um
zuzulassen, was kommen wird.“