

# Erworbene Hirnschädigung verstehen und damit leben – Informationen für Familienangehörige

**Herausgeber:**

©Neuronales Netzwerk  
Deutsche Stiftung für Menschen mit erworbenen Hirnschäden  
[info@neuronales-netzwerk.org](mailto:info@neuronales-netzwerk.org)  
[www.neuronales-netzwerk.org](http://www.neuronales-netzwerk.org)

**In Zusammenarbeit mit:**

RC reweca gGmbH -  
Beratung für Menschen mit erworbenen Hirnschäden  
Oktober 2010

Eine erworbene Hirnschädigung kann zu unterschiedlichen Veränderungen im Leben eines Menschen führen und vorhandene Fähig- und Fertigkeiten beeinträchtigen. Die Beeinträchtigungen und die damit zusammenhängenden Schwierigkeiten sind für jeden Menschen unterschiedlich und hängen unter anderem von dem Schweregrad und dem Ort der Verletzung ab. Im Folgenden werden einige mögliche Beeinträchtigungen aufgezeigt, sowie Strategien und Unterstützungsmöglichkeiten, die helfen können damit besser umzugehen.

Diese Unterstützung kann durch Familienangehörige, Freunde oder auch professionelle Mitarbeiter angeboten werden.

Um das Lesen zu vereinfachen, wird die Person mit der erworbenen Hirnschädigung im Folgenden als „Partner“ bezeichnet; gemeint sind aber auch andere Familienmitglieder oder Freunde.

## **1. Kognitive Beeinträchtigungen**

---

### **1.1. Aufmerksamkeits- und Konzentrationsdefizite**

#### **Folgendes kann zutreffen:**

- Schwierigkeiten sich zu konzentrieren
- Schwierigkeiten mehrere Dinge gleichzeitig zu machen
- leichte Ablenkbarkeit
- schnelle Ermüdung
- Schwierigkeiten sich zu erinnern was andere Personen gesagt haben
- in Gesprächen häufig das Thema wechseln

#### **Was Sie tun können:**

Vermeiden Sie Ablenkungen und versuchen Sie Geräusche möglichst gering zu halten. Schalten Sie z.B. den Fernseher oder das Radio aus, wenn sie sich mit ihrem Partner unterhalten oder er gerade eine Aufgabe zu erledigen hat. Falls dies nicht möglich ist ermutigen Sie ihn sich zurückzuziehen und eine anstrengende Geräuschkulisse zu vermeiden.

Planen Sie den Tag so, dass für Ihren Partner die Möglichkeit besteht eine Aktivität zu verändern oder auch zu beenden, wenn er müde wird. Sprechen Sie mit Ihrem Partner über seine Schwierigkeiten sich auf eine Sache zu konzentrieren und suchen Sie gemeinsam nach Möglichkeiten, die helfen könnten sich besser zu konzentrieren und eine Aufgabe zu Ende zu bringen. Es kann hilfreich sein, wenn Sie Ihren Partner ab und zu fragen, wie weit er mit einer Aufgabe ist und was der nächste Schritt ist, um diese zu lösen. Sie können auch gemeinsam eine Liste schreiben, die Ihren Partner an die nächsten Schritte erinnert.

Eine täglich wiederkehrende Routine ist häufig sehr hilfreich, um sich im Alltag bzw. Tagesablauf besser orientieren zu können.

## 1.2. Informationsverarbeitung

### **Folgendes kann zutreffen:**

- es kann länger dauern eine Aufgabe auszuführen
- es kann Schwierigkeiten bereiten längeren Unterhaltungen oder Instruktionen zu folgen

### **Was Sie tun können:**

Geben Sie Ihrem Partner zusätzliche Zeit im Alltag bzw. Tagesablauf. Geben Sie Ihrem Partner mehr Zeit sich zu organisieren und vorzubereiten, z. B. wenn Sie gemeinsam ausgehen wollen oder wenn eine Erledigung ansteht. Ermutigen Sie Ihren Partner offen anzusprechen, wenn ihm die Erfüllung einer Aufgabe schwer fällt oder er eine Pause benötigt.

## 1.3. Ermüdung

### **Folgendes kann zutreffen:**

- sich schnell müde fühlen
- Schwierigkeiten haben Aufgaben zu bewältigen
- sich gestresst fühlen, nervös und leicht reizbar sein

### **Was Sie tun können:**

Organisieren Sie den Tag so, dass Aktivitäten, die Kraft und Energie kosten, nicht zu lange dauern. Planen Sie über den Tag verteilt mehrere Pausen ein. Planen Sie den Tag so, dass Ihr Partner anstrengende oder komplizierte Dinge dann machen kann, wenn er am meisten Energie hat (dies ist bei den meisten Menschen am Morgen).

## 1.4. Kurzzeitgedächtnisprobleme

### **Folgendes kann zutreffen:**

- Schwierigkeiten sich neue Dinge zu merken
- Verabredungen und Termine vergessen
- vergessen was andere Personen gesagt haben
- regelmäßig Sachen verlieren bzw. verlegen

### **Was Sie tun können:**

Ermutigen Sie Ihren Partner Gedächtnisstützen, z.B. Tagebuch, Küchenuhr, Listen, Zeichen oder Klebezettel, zu benutzen. Diese können ihm helfen sich an Dinge wie Termine und Absprachen oder auch Erlebnisse zu erinnern. Erinnern Sie ihren Partner an Dinge, die er sich vorgenommen hat. Geben Sie ihm immer nur eine Aufgabe, so dass er sich nicht mehrere Dinge auf einmal merken muss. Ermutigen Sie ihn für Gebrauchsgegenstände feste Plätze zu nutzen (z.B. für den Schlüssel, den Geldbeutel etc.). Unterstützen Sie ihn regelmäßige Routinen in den Tagesablauf einzuführen.

## 1.5. Problemlösung

### **Folgendes kann zutreffen:**

- es ist schwierig Probleme nachzuvollziehen
- Probleme können nicht gelöst werden

### **Was Sie tun können:**

Ermutigen Sie Ihren Partner innezuhalten und sich zu fragen: „Was ist das Problem?“.

Teilen Sie das Problem in kleinere Einheiten – benutzen Sie hierfür Zeichnungen oder eine Liste.

Ermutigen Sie ihn Probleme zu durchdenken, aber auch nach Unterstützung zu fragen, wenn er nicht weiterkommt.

## 1.6. Planung und Organisation

### **Folgendes kann zutreffen:**

- Es fällt schwer, die verschiedenen Schritte zu überblicken, die zur Durchführung einer Handlung bzw. Aufgabe notwendig sind.
- Die Folgen des eigenen Handelns können nicht eingeschätzt werden.

### **Was Sie tun können:**

Geben Sie Ihrem Partner Zeit über die einzelnen Schritte einer Aufgabe nachzudenken. Zeichnen oder schreiben Sie die Schritte auf, die notwendig sind, um eine Aufgabe zu bewältigen.

## 1.7. Starres Denken

### **Folgendes kann zutreffen:**

- Aussagen werden wörtlich genommen, z.B. wenn Leute einen Witz machen oder bildhaft sprechen.
- Ideen oder Meinungen anderer werden nur schwer verstanden.
- Es bereitet Schwierigkeiten mit Veränderungen umzugehen.

### **Was Sie tun können:**

Verwenden Sie eine eindeutige Sprache, um Missverständnisse zu vermeiden.

Ermutigen Sie Ihren Partner immer nachzufragen, wenn er etwas nicht verstanden hat.

Ermutigen Sie ihn, die Meinungen anderer zu berücksichtigen.

Bereiten Sie Ihren Partner rechtzeitig auf Veränderungen in der täglichen Routine vor.

Bei unerwarteten Veränderungen unterstützen Sie ihn dabei ruhig zu bleiben.

## 2. Persönlichkeits- und Verhaltensänderungen

---

### 2.1. Enthemmung

**Folgendes kann zutreffen:**

- Entscheidungen werden getroffen ohne über die Konsequenzen nachzudenken.
- Das Verhalten erscheint anderen albern oder unangemessen.
- Auch fremden Menschen werden persönliche Dinge erzählt.

**Was Sie tun können:**

Erinnern Sie Ihren Partner daran abzuwarten und Dinge erst einmal zu durchdenken.

Ermutigen Sie ihn sich zu fragen: „Was sind die Konsequenzen?“.

Geben Sie eindeutige und ehrliche Rückmeldung in einem freundlichen Ton, wenn er sich unangemessen verhält bzw. unangebrachte Dinge sagt. Machen Sie Vorschläge, wie er sich anders hätte verhalten können oder was er anderes hätte sagen können.

### 2.2. Verminderte Selbstkontrolle

**Folgendes kann zutreffen:**

- Ihr Partner wird schnell wütend und verliert die Kontrolle.
- Er ist schnell frustriert.

**Was Sie tun können:**

Ermutigen Sie Ihren Partner sich aus Situationen herauszuziehen, die ihn wütend machen.

Helfen Sie ihm herauszufinden, was ihn wütend macht, um diese Situationen zu vermeiden.

### 2.3. Emotionale Labilität

**Folgendes kann zutreffen:**

- Ihr Partner lacht und weint schneller als gewöhnlich.
- Er wechselt schnell die Gemütslage.

**Was Sie tun können:**

Zeigen Sie Verständnis. Das Lachen oder das Weinen müssen nicht zwangsläufig die tatsächliche Gefühlslage Ihres Partners richtig widerspiegeln.

Unterstützen Sie ihn darin herauszufinden, was zu den Gefühlsschwankungen führt.

### 2.4. Schwierigkeiten in der Selbstbeobachtung

**Folgendes kann zutreffen:**

- Eigene Fehler werden nicht erkannt.
- Ihr Partner realisiert nicht, dass er andere nicht zu Wort kommen lässt und Gespräche dominiert.
- Er redet schneller und häufiger als früher.

**Was Sie tun können:**

Benutzen Sie Erinnerungshilfen, die Ihren Partner daran erinnern, die eigene Arbeit zu kontrollieren (z.B. eine Notiz an seinem Computer bzw. Arbeitsplatz). Ermutigen Sie ihn Redepausen einzulegen und andere Meinungen anzuhören - gelingt dies nicht, dann unterbrechen Sie ihn freundlich und ermöglichen Sie dadurch einer anderen Person etwas zu sagen. Ermutigen Sie ihn ruhig zu bleiben, wenn ihm jemand sagt, dass er zu viel redet. Erklären Sie ihm, dass dies nicht bedeutet, dass ihm niemand zuhören möchte.

**2.5. Schwierigkeiten mit dem Sozialverhalten****Folgendes kann zutreffen:**

- Ihr Partner kommt mit anderen nicht klar.
- Es fällt ihm schwer, das Verhalten anderer zu verstehen.

**Was Sie tun können:**

Ermutigen Sie Ihren Partner Hilfe anzunehmen, um notwendige soziale Fähigkeiten wieder zu erlernen, wie z.B. Augenkontakt zu halten, anderen Fragen zu stellen und anderen zuzuhören. Unter anderem bieten neurologische Rehabilitationskliniken oder Neuropsychologen spezielle Kurse an, in denen das Verhalten in sozialen Situationen geübt werden kann.

**2.6. Antriebslosigkeit und fehlende Motivation****Folgendes kann zutreffen:**

- Ihr Partner hat keine Energie und kann sich nicht motivieren irgendetwas zu tun.
- Er hat Schwierigkeiten eine Aufgabe zu Ende zu führen.
- Ihr Partner weiß zwar, was er machen muss, braucht aber jemanden, der ihm sagt, dass er damit anfangen oder weitermachen soll.

**Was Sie tun können:**

Sagen Sie Ihrem Partner was er zuerst machen soll.  
Ermutigen Sie ihn etwas zu finden, das ihn interessiert.  
Ermutigen Sie ihn sich selbst zu belohnen, wenn er mit einer Aktivität beginnt und wenn er sie beendet.

**2.7. Unruhe****Folgendes kann zutreffen:**

- Ihr Partner fühlt sich gelangweilt, unruhig, traurig oder unbehaglich.

**Was Sie tun können:**

Erinnern Sie Ihren Partner an Aktivitäten, die er gewöhnlich gerne macht und ermutigen Sie ihn diese Dinge zu tun.  
Ermutigen Sie ihn sich sportlich zu betätigen, um die Unruhe zu verringern.