

Energie – 2

Hilfe bekommen

Beiträge zum Leben mit Hirnverletzung

denkwerk Publikation

Heft 7 / Teil 2

denkwerk
hirnverletzung





Das denkwerk-hirnverletzung ist seit 2008 ein Verein mit Sitz in Basel. Der Verein möchte Verständigungsprozesse auslösen in Bezug auf das Leben mit Hirnverletzung. Zu diesem Zweck sind verschiedene Publikationen erschienen. Man kann sie als PDF von unserer Webseite herunterladen.

Herausgeber:

Verein denkwerk-hirnverletzung
Postfach 2624, CH-4002 Basel
info@denkwerk-hirnverletzung.ch
www.denkwerk-hirnverletzung.ch
PC-Konto 60-217031-3

© 2021

Verein denkwerk-hirnverletzung**Gestaltung und Illustration:**

Daniel Gaemperle

Auflage:

2000 Exemplare

denkwerk Publikationen, Hefte:

- 1 Leben ist Lernen, 1/2003
- 2 Verletztes Hirn und Psyche, 2/2003
- 3 Der Glaube an sich selbst, 2005
- 4 Verständnis, 2006
- 5 Akzeptanz, 2007
- 6 Selbstwertschätzung, 2017
- 7 Energie (1 & 2), 2021

Wir bedanken uns bei folgenden Institutionen und Firmen, ohne deren Unterstützung unser Projekt nicht möglich gewesen wäre:



Besonderer Dank gilt Frau Barbara Diem, FRAGILE Suisse für die Unterstützung bei der Redaktionsfindung.

Die Sitzungen, die der vorliegenden Broschüre zugrunde liegen, fanden zwischen Juni 2019 und August 2020 statt. Die AutorInnen sind:

Mathias Barmettler, BS
Roland Blumer, FR
Pascal Boesiger, AG
Christine Brandt, BS
Beatrice Bucher, BS
Amel Charni, LU
Stephan Gerber, BL
Angela Granado, BL
Anja Hame, BL
Joerg Jauch, SZ
Franklin Linder, BS
Traude Löbert, BW
Andrea Pacovsky, BS
Monika Spielmann, BS
Bernhard Wronsky, BL

Protokoll:

Ines Gaemperle, Eva Zumbunn

Redaktionsleitung:

Michael Nemitz

Projektleitung:

Dr. phil. Mike Rehorek

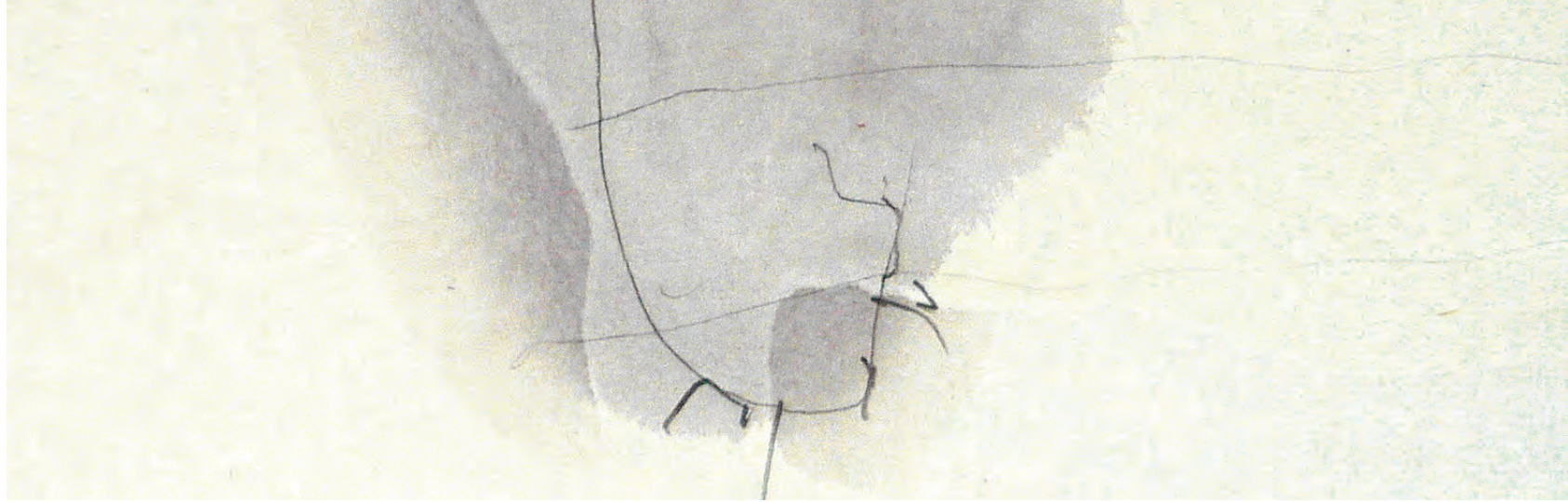
Heft Energie – 1Müdigkeit ohne Ende

Michael Nemitz (1956-2020)	4
Gebrauchsanweisung	6
Müdigkeit ohne Ende	8
An Grenzen stossen	16
Entscheidungen	20
Gefühle:	
zwischen Ich und Du	23
Die Anderen	26

Heft Energie – 2Hilfe bekommen

Gebrauchsanweisung	4
Hilfe bekommen	
Medizinische Unterstützung	6
Selbstbestimmung	10
Gelingendes Leben	14
Geduld	20
Mit Erfolgen umgehen	23
Was mir geholfen hat	25

Gebrauchsanweisung



Der folgende Text wurde von Menschen formuliert, die mit einer Hirnverletzung leben. Die meisten von ihnen leben damit schon lange, bis zu 20 Jahre. Eine Hirnverletzung hat ihr Leben verändert und seither versuchen sie, den richtigen Umgang damit zu finden. Für einige ist es ein Kampf, der täglich von Neuem beginnt. Andere leben vor allem den Frieden nach absolvierten Kämpfen. Eine Gemeinsamkeit haben sie: niemand konnte ihnen sagen, was die erlebten Schädigungen bedeuten und niemand konnte verlässliche Prognosen über die Zukunft abgeben. Sie waren auf sich allein gestellt.

Die Hirnverletzung war für alle Betroffenen der Beginn eines langen Lernprozesses, die Suche nach einem Weg, um mit dem Geschehenen umzugehen. Eine Hirnverlet-

zung bringt die gewohnten Strukturen und Lebensgrundlagen durcheinander. Einige konnten sich wieder eine existentielle Stabilität aufbauen. Andere suchen noch danach.

Der Mensch mit Hirnverletzung ist zwar allein in seinem Erleben, bleibt aber eingebettet in eine Welt mit Erwerbsarbeit, Kollegen, Familie, Freizeit, Hobbys, professioneller Begleitung, Rehabilitation usw. Ohne Verständnis und Unterstützung aus all diesen Bereichen ist keine «Rehabilitation» vorstellbar. Rehabilitation steht hier in Anführungszeichen, weil es in Wirklichkeit um eine Neuschöpfung und nicht um eine Wiederherstellung geht.

In die vorliegende Broschüre fließen die Erfahrungen von 15 Personen ein. Sie haben alle ihren ganz

persönlichen Genesungsweg beschritten. Aus mehr oder weniger guten Ausgangspositionen, mit mehr oder weniger Unterstützung durch das Umfeld.

Im Text wird die Neufindung des persönlichen Lebensweges mit dem Erlernen einer fremden Sprache verglichen. Dabei spielen die Menschen um einen herum eine grosse Rolle. Sie müssen ein Verständnis der Situation auch wollen:

Man muss vielleicht einfach akzeptieren, dass manche die Sprache nicht lernen können / wollen. So what, wir sollten uns mit Menschen umgeben, die die Sprache sprechen wollen. Es ist sehr wertvoll solche Gruppen zu haben, wo man sich nicht erklären muss. Einen Beitrag, damit die Leute etwas an die Hand kriegen, um die Sprache lernen zu

können. Eine Art Gebrauchsanweisung, wie man mit Hirnverletzten umgehen soll.

Die Inhalte wurden im Rahmen von vier Arbeitstagen zusammengetragen. In der linken Spalte finden sich Zitate aus unseren Sitzungen. Auf der rechten Seite findet sich eine Zusammenfassung, wie die Zeit nach der Verletzung erlebt wurde.

Die Gespräche wurden von Ines Gaemperle und Eva Zumbrunn protokolliert und von Michael Nemitz redaktionell zusammengestellt.

Basel, im November 2021

Hilfe bekommen

Medizinische Unterstützung

Normale Therapeuten können nicht helfen, da sie anderswo nach dem Problem suchen und zu viele Baustellen aufmachen.

Schaut man auf das, was publiziert wird, hat man den Eindruck, das Wissen über Hirnverletzung und den Umgang damit habe sich in den letzten Jahren enorm vermehrt. Trotzdem passiert es auch heute noch, dass ein Arzt dem / der ratsuchenden Patient*in erklärt: «Sie haben keine Hirnverletzung». Gemeint ist damit, dass ein Bild nicht dem entspricht, was in definitorischen Kriterien der medizinischen Wissenschaft erfasst wurde. Für die Betroffenen ist dies allerdings eine vernichtende Botschaft. Ihr Leiden ist umfassend und wirkt sich auf den ganzen Menschen aus. Dazu gehören unsichtbare Einschränkungen, die auch von Betroffenen erst nach und nach in ihrer Tragweite erkannt werden.

Das Leben mit Hirnverletzung beginnt in der Regel im Spital, entweder nach einem Unfall oder nach krankhaftem Geschehen. Im letzteren Fall kann die Diagnose einer Hirnschädigung in vielen Fällen erst einmal entlastend wirken. Bis dahin ungeklärte Ausfälle und Einschränkungen können plötzlich eingeordnet werden und erhalten eine fassbare Gestalt. Sie gibt den Betroffenen die

Die Profis werden dafür bezahlt, dass sie es noch mal und noch mal hören müssen.

Möglichkeit, sich selbst ein Stück weit zu verstehen.

Danach folgt eine grosse Zahl von Tests und Abklärungen, die das Ausmass der Einschränkungen abschätzen sollen. Allerdings können sie diejenigen kognitiven Fähigkeiten, die je nachdem wie fit oder erschöpft die hirnverletzte Person gerade ist, manchmal funktionieren und manchmal nicht, gar nicht einschätzen. Denn während dieser Tests ist man in der Regel nicht vom Alltag überfordert, sondern in einem geschützten Umfeld. Ausserdem sind die Tests eine grosse Belastung, liegt doch ihr Sinn genau darin, Schwachstellen und Fehlleistungen aufzuspüren. Die vielen Anweisungen zum Verhalten und zur Kontrolle münden schnell in ein Gefühl kompletter Bevormundung, das auf manche traumatisierend wirkt. Fehlendes Wissen, was mit einem los ist, macht einsam.

Die Konfrontation mit den Anforderungen im Alltag ist allerdings oft noch viel härter. Immer wieder möchten Leute dort weiter machen, wo sie vor dem Ereignis stehen geblieben waren und scheitern drama-

Zusammenhang Fremdbestimmung und Energie. Ich krieg Rente sonst würde ich nicht mehr schlafen. Als ich versuchte mehr als 20% zu arbeiten, konnte ich nicht mehr schlafen.

tisch: Burnout, Depression oder schwerste Erschöpfung begleiten dann den Arbeitsversuch. Der Mensch hat vielleicht davon gehört, was passieren kann, aber er hat es noch nicht erlebt. Das in vielen Jahren aufgebaute Selbstbild stimmt nicht mehr. Man versucht, alles wie vorher zu machen, aber das geht nicht. Der Beruf ist nicht mehr möglich, manchmal gehen auch Lebenspartner*innen, Kinder und Freund*innen verloren.

Auch therapeutische Fachpersonen laufen Gefahr, vom "Normalfall" auszugehen und damit Verständnis zu erschweren. Die Psychologie etwa hat zwar ebenfalls ein unsichtbares Geschehen zum Thema. Sie konstruiert darin aber ganz andere Zusammenhänge, die im konkreten Moment für den Mensch mit einer Hirnverletzung keine grosse Relevanz haben.

In der modernen Rehabilitation sind Neuropsycholog*innen damit beauftragt, Zusammenhänge zwischen körperlichen Ursachen und den psychischen Folgen in ein Verstehensmuster zu bringen, das auch von den Betroffenen nachvollzogen werden kann. Eine solche Fachperson kann

die letzte Absicherung dagegen sein, sich vom Druck der Ereignisse nicht erschlagen zu lassen. Auch aus dem Familien- und Freundeskreis können Fachpersonen Druck nehmen. Professionelle Begleiter*innen werden dafür bezahlt, dass sie zuhören. Die Angst, die nächsten Bezugspersonen mit persönlichen Problemen zu überlasten, ist hier kleiner.

Selbstbestimmung

Selbstbestimmung hat bei mir begonnen, als ich mein Alternativleben begonnen habe zu akzeptieren. Ich hatte nicht mehr das Ziel zu studieren, Haus und Familie.

Gerade die akute Phase und die Rehabilitation sind Zeiten, in denen man immer wieder von anderen eingeschätzt und bewertet wird. Es werden Fehlleistungen gesammelt und Erwartungen heruntergeschraubt, im Ganzen ist es also eine Zeit intensiver Fremdbestimmung. Manchmal fängt die Auflehnung dagegen mit einem Verstoss gegen Rehabilitations-Auflagen an: Ich tue etwas, das mir, meist aus Sicherheitsgründen, verboten wurde. Zum Beispiel benutze ich den öffentlichen Verkehr, hantiere mit gefährlichen Dingen oder verzichte auf hoch gehaltene Traditionen.

Die Frage der Selbstbestimmung ist für eine Person mit Hilfsbedarf sehr eng mit existentiellen Fragen verbunden. Wenn gut qualifizierte Arbeiten nicht mehr geleistet werden können, gibt es auch keine Bezahlung. Wenn Ordnung, Sauberkeit oder Pflege eingekauft werden müssen, muss das Geld dafür von irgendwo herkommen. Sehr wenige haben ein ausreichendes Vermögen, auf das sie zurückgreifen können. Abklärungen über Ansprüche, die Einzelne haben, können über viele Jahre gehen. In

Ich bin toleranter geworden, dass ich mich nicht so verletzt und angegriffen fühle. Ich bin mutiger geworden, aber der eigene Selbstwert und die Grenzen mussten anfangs ausgelotet werden.

dieser Zeit ist der Versuch, die eigene Gesundheit wiederaufzubauen, von existentiellen Sorgen geprägt. Einige haben die Erfahrung gemacht, dass eine echte Genesung erst dann möglich war, als das Finanzielle geklärt war.

So individuell wie die Verletzung, so individuell sind auch die Lösungen, die die Einzelnen finden. Wesentlich dabei ist zunächst der eigene Rhythmus, nämlich herauszufinden, wann ich auf Anforderungen reagieren kann und wann nicht. Dann braucht es Offenheit. Offenheit gegenüber sich selbst, um ein realistisches Bild von den eigenen Grenzen zu bekommen und Offenheit gegenüber anderen, um gemeinsame Unternehmungen zu ermöglichen. Das kann bedeuten, dass man eine Einladung damit verbindet, dass man selbst nicht kochen wird. Dass man vielleicht früher von einem Fest verschwindet. Dass man vielleicht gar nicht erscheint. Dass zwei Tage vor und zwei Tage nach einem wichtigen Ereignis niemand etwas von mir verlangen kann.

Offene Kommunikation macht Dinge wieder möglich, die zuvor nur als

Du bist noch so viel mehr als nur deine Einschränkung. Talente, Wünsche, Ziele, Fähigkeiten, das macht dich alles aus.

Problem, Hindernis oder Sackgasse wahrgenommen wurden. Es gibt den Betroffenen auch das Gefühl zurück, ihr eigenes Leben wieder steuern zu können. Immer wieder gehören zu den notwendigen Bedingungen eines gelingenden Lebens der Rückzug und der Verzicht. Auch ohne «Askese» als ideale Haltung zu propagieren, bedeutet das, mehr Zeit mit sich selbst zu verbringen und für sich Sorge zu tragen. Für manche ist dies ein grosser Zugewinn an Lebensqualität. Sie erleben eine gesteigerte Beziehungsfähigkeit und können sich einfacher in Menschen hineinfühlen, die mit chronischer Krankheit umgehen müssen.



Gelingendes Leben

Die Zeit hat viel mehr Wert bekommen.

Der Betroffene realisiert, dass das Leben nicht mehr so ist, wie früher. Danach beginnt der Prozess des sich Zurechtfindens in einem Leben mit neuen Grenzen. Dieses Leben will zuerst kennengelernt werden. Viele Dinge können sich verändert haben und das, was früher von Bedeutung war, ist es heute vielleicht nicht mehr. Das kann auch auf Betätigungen zutreffen, die vorher der Entspannung dienten. War der Konzertbesuch früher ein Genuss, ist daraus nun ein Überforderungssetting mit unerträglich vielen Tönen geworden. Andere müssen jetzt auf Autogenes Training verzichten, weil sie sich nicht mehr konzentrieren können.

Die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen erschweren diesen Prozess. Die Leistungsgesellschaft erfüllt ihre Mitglieder mit Stolz, solange sie mithalten können. Es gilt inzwischen als selbstverständlich, auch von jenen noch Weiterbildungen und Umorientierungen einzufordern, die die 50 bereits hinter sich gelassen haben. Dagegen müssen sich Menschen wehren, die versuchen, ihr Leben wieder neu aufzubauen.

Mit weniger zufrieden zu sein.

Mut zu Flexibilität ist gefragt. Gebraucht wird das Zutrauen, auch wenn der berufliche Weg nicht dort weiter geht, wo er einmal aufgehört hat. Und vielleicht auch nicht der private Weg. Aber all das ist nur die eine Seite. Auf der anderen Seite hat jeder auch Ansprüche und Wünsche an sich selbst. Jene Leistung, die jemand von sich gewohnt war, ist jedoch in der Regel nicht mehr möglich. Die meisten Menschen erleben einen Schock, wenn sie nicht mehr das arbeiten können, was sie vorher getan haben. Dass ich für eine Steuererklärung wieder viel länger brauche als vorher, dass ich nicht mehr acht Stunden Leistung erbringe, dass ich jede Stunde eine Pause einlege. All diese Dinge fordern Toleranz sich selbst gegenüber.

Die unmögliche Rückkehr an den angestammten Arbeitsplatz vergrößert das Bedürfnis nach Erfolgserlebnissen im Alltag. Gab es früher ein Hobby, eine entspannende Nebenbeschäftigung, sollen heute die eigenen Fähigkeiten wieder unter Beweis gestellt werden. Das funktioniert so nicht. Trotzdem bleibt es wichtig, die Suche nach hilfreichen, entspannen-

Dein Körper braucht Glückshormone und du musst eine andere Quelle suchen. Es geht um diese Suche.

den Betätigungen fortzuführen und auch dabei Pausen einzulegen. Neue Perspektiven sind eine gute Sache, aber nur solange die Kraft dafür reicht.

Die erste Massnahme von allen: Reduktion, Weniger, Einschränkung. Danach gibt es die Auflistung von möglichen Aufgaben und Arbeiten. Danach werden Prioritäten gesetzt und dann wird gestrichen. Das Neue dabei: Auch Freiräume sind wichtige Planungspunkte. Und auch an die mentale Gesundheit will gedacht sein: jeden Tag soziale Kontakte.

Diejenigen, die gelernt haben, Pausen einzulegen, realisieren den Wert eines solchen Unterbruchs manchmal in unerwarteten Momenten: beim Zigarette rauchen, beim Blut spenden. Auffallend bei jenen, die sich eine Form von Zufriedenheit erkämpft haben, ist die Wichtigkeit von scheinbar Unwichtigem. Spazieren gehen, auch wenn es anstrengend ist. Oder Genuss als Gegengewicht zu Dingen, die nicht mehr möglich sind. Sich selbst belohnen und anerkennen.

Für mich war wichtig zu kapieren, dass ich dem Irrtum aufgesessen bin, dass ein gelingendes Leben ist, wenn alles so läuft wie geplant.

Ich habe gelernt, ich kann nur an meinen eigenen Zielen scheitern.

Es gibt in diesem komplexen Vorgang nicht einen einzigen Weg, der sich allen empfiehlt. Aber immer wieder gibt es kleine Erkenntnisse oder Erfahrungen, die das Erlebte in anderem Licht erscheinen lassen. Dass weniger mehr sein kann, ist ein altes Thema von philosophischen Schulen und lebenspraktischen Ratgebern. Auch in der Rehabilitation kann sich das Gefühl einer spirituellen Reifung einstellen.

Was oft bleibt, ist wiederkehrende Müdigkeit, bis hin zur Erschöpfung. Es braucht eine lange Zeit, um damit umgehen zu können. Und dort, wo andere gute Erfahrungen machten, ist für mich eventuell nur eine Sackgasse zu finden. Die Notwendigkeit des Ausruhens bleibt bestehen und ist oft Quelle für Unzufriedenheit.

An diesem Punkt hat jemand die Formel «step, stop, step» erfunden und damit das gängige «Schritt für Schritt» erweitert. Einer Tätigkeit nachgehen, solange es geht und wenn es nicht geht, einen Stopp einlegen, eventuell auch bis zum nächsten Tag. Überhaupt hilft es denen, die das können, am Vortag zu planen

(Ich konnte das Wort Geduld nicht mehr hören. Bei mir ist es Gelassenheit.)

und für grössere Vorhaben die Zeit vorher und danach mit einzubeziehen. Wieder braucht es Disziplin.

Was es auch braucht, sind neue Aufmerksamkeit und Sensibilität für die Meldungen des eigenen Körpers. So fangen Menschen an, ihren Körper anders kennenzulernen. Zum Beispiel beginnen sie zu realisieren, dass sich eine schmerzhafteste Verkrampfung in der Schulter auf den gesamten Körper auswirken kann, also auch auf die mögliche Energie für andere Vorhaben. Der Blick für Zusammenhänge weitet sich.

Auch bei neuen Tätigkeiten kann eine neue Logik entstehen. Nicht mehr der Erfolg, das Erreichen eines Zieles zählen. Vielmehr geht es um eine sinnvolle Ausnutzung der Zeit, ohne einem Leistungsanspruch hinterherzulaufen. Wenn etwa jemand schwimmen geht, obwohl er es nicht kann, oder meditiert, obwohl er es nicht kann. Jedenfalls nach althergebrachtem Massstab. In Wirklichkeit geht es darum, etwas zu finden, das einem entspricht. Das ist wichtig für die geistige Gesundheit und auch nach einer Hirnverletzung ist der

Ich liebe es, wenn die alten Leute ganz langsam über die Strasse gehen. Ich bin an der Kasse auch nicht so schnell. Ich nehme Geduld und ich gebe Geduld.

Mensch noch der, der er vorher war, mit Neugier und speziellen Interessen. Er braucht auch etwas, das ihm Lebensenergie gibt, das sein Potential zum Thema macht.

Geduld

Die normalen Erwartungen an mein Leben konnte ich ablegen und das macht mein Leben viel einfacher.

Geduld ist in dem langen Prozess unabdingbar, der Mensch muss sie zwangsweise lernen. Auch die Pflegenden wissen das und empfehlen Geduld in einem Masse, dass es der Betroffene zuweilen nicht mehr hören mag. Ein geschädigtes Gehirn nimmt sich die Zeit, die es braucht, um gewisse Dinge wieder möglich zu machen. Kleine Fortschritte können dabei eine leidgeprüfte Stimmungslage umwandeln und einen neuen Anreiz bieten, nicht aufzugeben.

Eine Voraussetzung bei der Entwicklung von Geduld ist die Verabschiedung von alten Plänen, Bildern und Selbstverständlichkeiten. Ein grosser Druck kann aus dem ganzen Heilungsprozess genommen werden, wenn keine Erwartungen mehr an die eigenen Funktionsfähigkeiten oder an die Karriere gestellt werden. Für einige ist so das Wort Gelassenheit zum zentralen Begriff geworden. Wobei ein Unterschied besteht zwischen Jungen und Alten, ob Gelassenheit eine tragende, förderliche Stimmung werden kann. Ein junger Mensch hat einen grossen Lebensabschnitt noch vor sich und ist von Natur aus weniger schnell mit einem

Wer muss Geduld lernen? Meine Wahrnehmung war, dass ich Geduld habe, aber das Umfeld nicht.

Zustand zufrieden als ein alter Mensch, der nur schon aufgrund seines Alters auch mit anderen Einschränkungen zu tun hat.

Der ältere Mensch hat in der Regel mehr vom Leben kennen gelernt, mehr (Ge-)schichten, Charaktere und Verhältnisse, oft auch mehr Auseinandersetzungen und Kämpfe. Gerade von älteren Menschen kommt dann manchmal eine Aussage, die zunächst überrascht. Ihr Leben mache jetzt mehr Sinn, sagen sie. Oder auch: sie fühlen sich glücklicher, besser, vollständiger. Immer wieder ist damit ein als sinnlos erlebter Arbeitsalltag gemeint, das «Hamsterrad», das einen zwingt, immer weiter zu strampeln, sich und anderen zu beweisen, dass Leistung möglich ist.

Es passieren andere Wertzumessungen. Etwa, wenn ein Mensch kopfschüttelnd auf ein Leben zurückschaut, in dem so viel Energie für unsinnige Projekte, für den Kampf gegen Windmühlen, verschwendet wurde. Nach einer Hirnverletzung geraten die kleinen Dinge ins Blickfeld. Jemand nimmt eine Dusche, ist danach erschöpft und legt sich hin. Fertig.

Mit Erfolgen umgehen

(Für mich ist das gewonnene Zeit, dass ich nicht mehr die Leistungen von früher erbringen muss.)

Bei allen Aktivitäten muss zuerst die Energie beachtet werden, oft wäre der Begriff «Restenergie» der angemessenere. Sich darauf einzustellen, braucht Zeit. Manchmal hilft eine starke Motivation, um etwas zu erreichen. Manchmal geht aber auch eine solch starke Motivation verloren und führt zu Zweifeln, Unmut und Ambivalenz, ohne dass deutlich wird, wann sich das geändert hat. Es kann vor allem dann passieren, wenn aus Motivation Druck wird, wenn doch wieder bewiesen werden sollte, dass es noch geht. Oder wenn das Vorhaben weit über das hinaus ging, was die Energie zulassen kann.

Allen ist klar, dass der Alltag nicht nur aus willkommenen Tätigkeiten besteht. Einige verlegen sich deshalb darauf, an «guten Tagen» gerade die unangenehmen Dinge zu erledigen. In diesem Zusammenhang ist dann das Erfolgserlebnis der Lohn. Aber grundsätzlich ändert es nichts daran, die Tätigkeiten zu bevorzugen, die wirklich Spass machen.

Ich habe manchmal ein schlechtes Gewissen zu sagen, dass es mir gut geht. Durch den Unfall habe ich ein besseres Leben als vorher. Es brauchte einen Schlag mit dem Hammer auf meinen Kopf, sonst hätte ich mich in meinem Hamster-rad immer schneller weitergedreht, bis ich ein Burnout und / oder einen Herzinfarkt erlitten hätte.

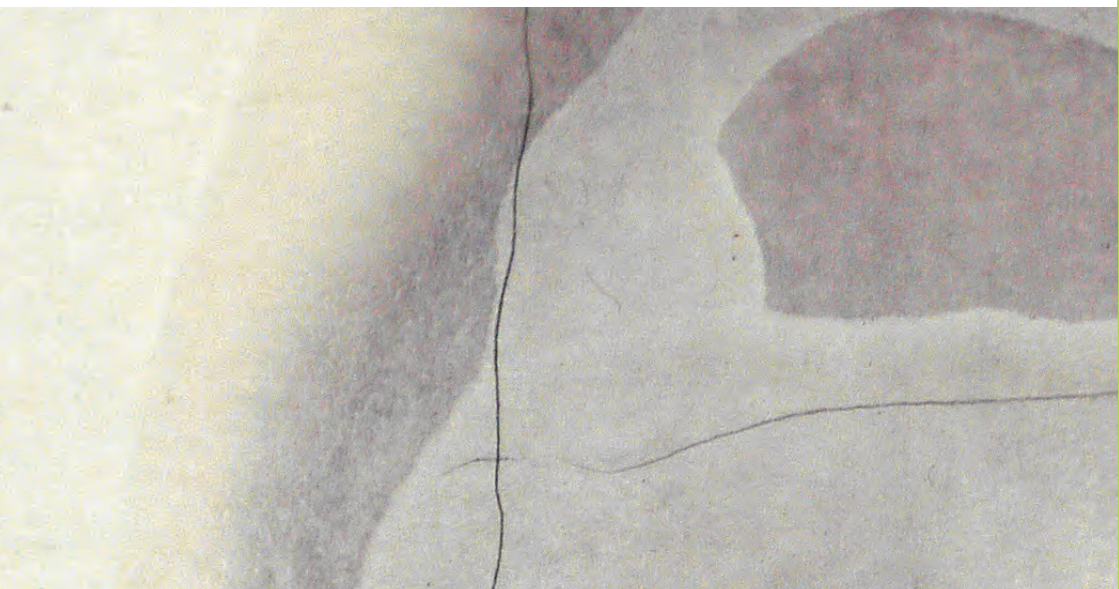
Einige Menschen haben nach einer Hirnverletzung erfolgreich ihr Leben verändern können. Sie finden Arbeiten, die sie nicht überfordern, haben sich Hilfe für die Dinge geholt, die sie nicht allein können, haben ihr Arbeitspensum reduziert und den Freund*innen-Kreis auf ein erträgliches Mass reduziert. Sie können sich die immer noch auftretenden Fehlschläge verzeihen. Eventuell kommen diese Menschen dann darauf, dass sie ein gutes Leben haben, eventuell sogar ein besseres Leben als früher. Damit hat sich dann aber für sie auch nicht alles gelöst.

Zum einen geht es um Solidarität. Die Gesellschaft bemüht sich, Leidende wahrzunehmen und zu unterstützen. Wenn dann das Leiden nicht sichtbar ist, wie im Fall von unsichtbaren Behinderungen nach Hirnverletzung, stehen die, die es vorbringen bereits unter Betrugsverdacht. In politischen Auseinandersetzungen hat man sich dies schon oft zunutze gemacht, um Stimmung gegen Geschwächte zu machen, die mit ihrem puren Dasein die herrschende Arbeitsmoral untergraben.

Was mir geholfen hat

Zum anderen müssen die Betroffenen umdenken. Unter Umständen ist es über viele Jahre um nichts anderes gegangen, als darum, zu beweisen, dass sie ein Handicap haben. Wenn nun die eigene kluge Lebensführung so weit geht, dass das Handicap nicht mehr die zentrale Rolle im Leben spielt, ist die umgebende Gesellschaft schnell wieder überfordert. Kann ein Mensch, der gravierende Probleme mit seiner Gesundheit hat, glücklich sein? Darf er behaupten, er habe seine Bestimmung gefunden?

- Mich belohnen und anerkennen
- Massagen sind schön und tun gut
- Singen, hilft beim Atmen
- Hörbücher hören und etwas häkeln
- Kaffeepausen
- Augen schliessen beim Reden
- Intensiv-Solebecken
- Hunde hüten
- Spazieren gehen
- Lego bauen
- 10 Minuten vor dem TV sitzen
- Therapeutisches Schreiben
- Sitzmeditation
- Laufmeditation
- Humor
- Weiche Bewegung und tiefe Atmung
- Qi Gong
- Nach dem Essen ein Kreuzworträtsel oder ein Sudoku
- In Ruhe aufstehen und als erstes die Zeitung lesen
- Bei der Psychotherapie im Mittelpunkt stehen



denkwerk
hirnverletzung

