

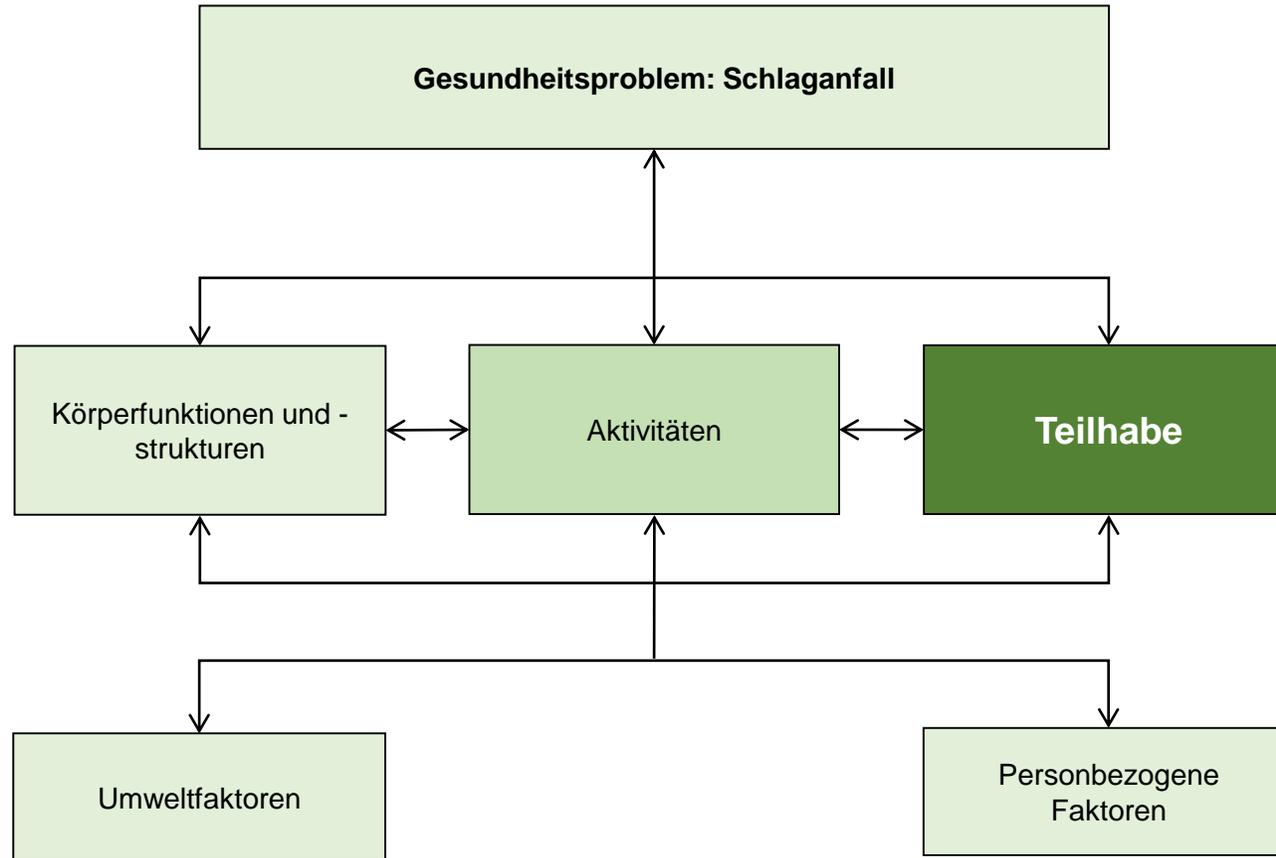
Folgen von Hirnschädigungen für Angehörige

Dr. rer. soc. Jutta Küst

Fachpsychologin für Neuropsychologie FSP

Leiterin Neuropsychologie Reha Klinik Lengg, Zürich

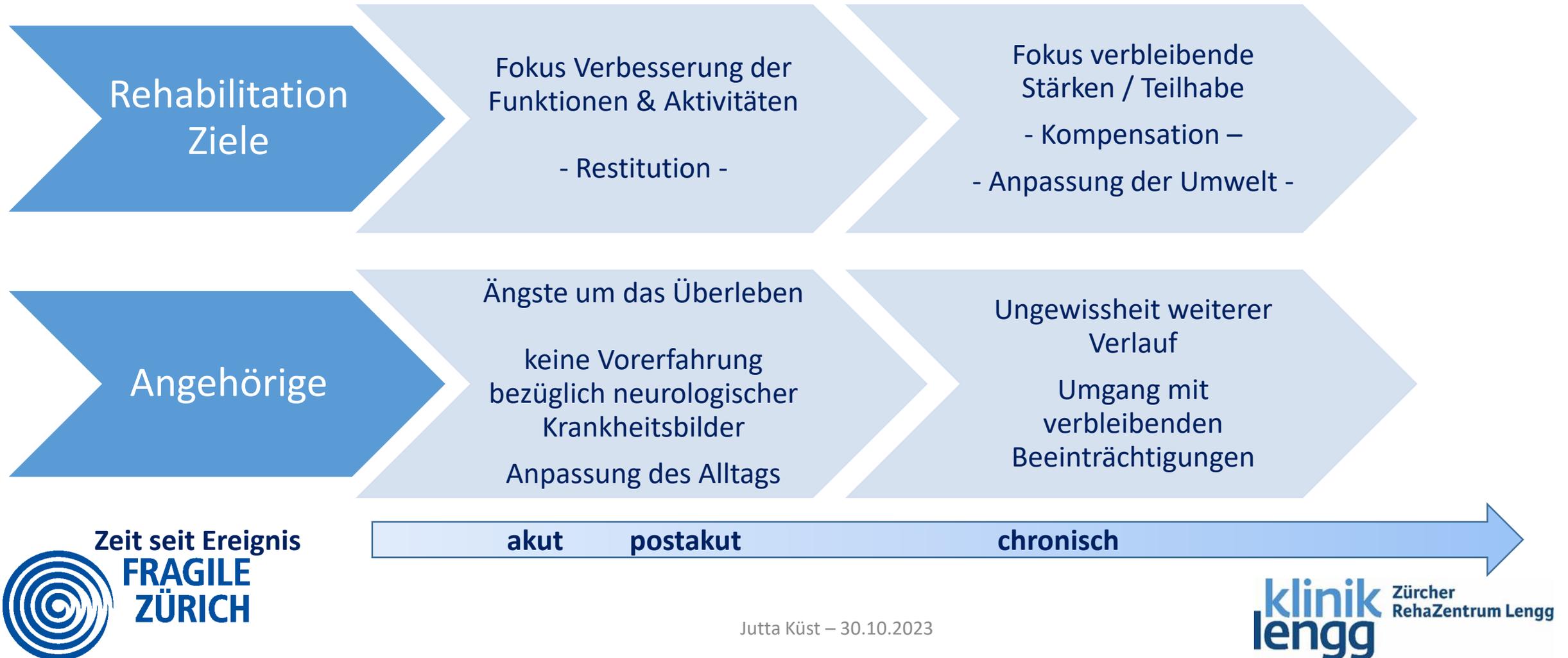
Bio – psycho – soziales Modell (WHO)



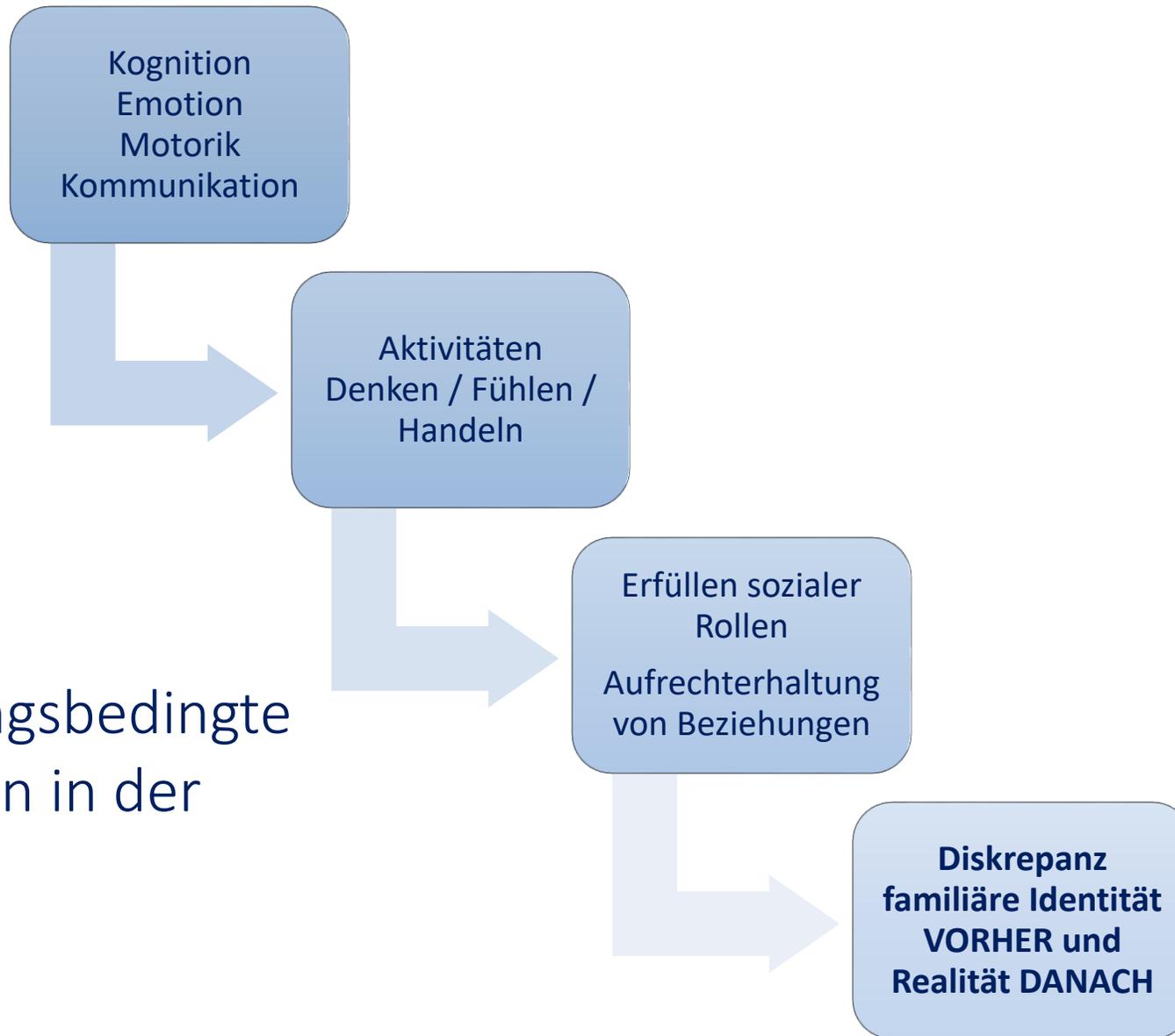
Berichte Angehöriger

- **Zeitdruck**
wenig Zeit für sich selbst, weniger Zeit und Energie für Aktivitäten (z.B. eigene Berufstätigkeit)
- **Psychische Belastungen**
Probleme mit der eigenen psychischen Gesundheit (Depression, Ängste, psychovegetative Beschwerden)
- **Körperliche Belastungen**
z.B. Schmerzen durch schweres Heben / ungünstige Körperhaltungen
- **Finanzielle Schwierigkeiten**
- **Einsamkeit / soziale Isolation**
z.B. durch Zurückstellen eigener Bedürfnisse, Scham
- **Familien- und / oder Rollenkonflikte**
- **Mehrfachbelastungen**
z.B. Berufstätigkeit, Kinder

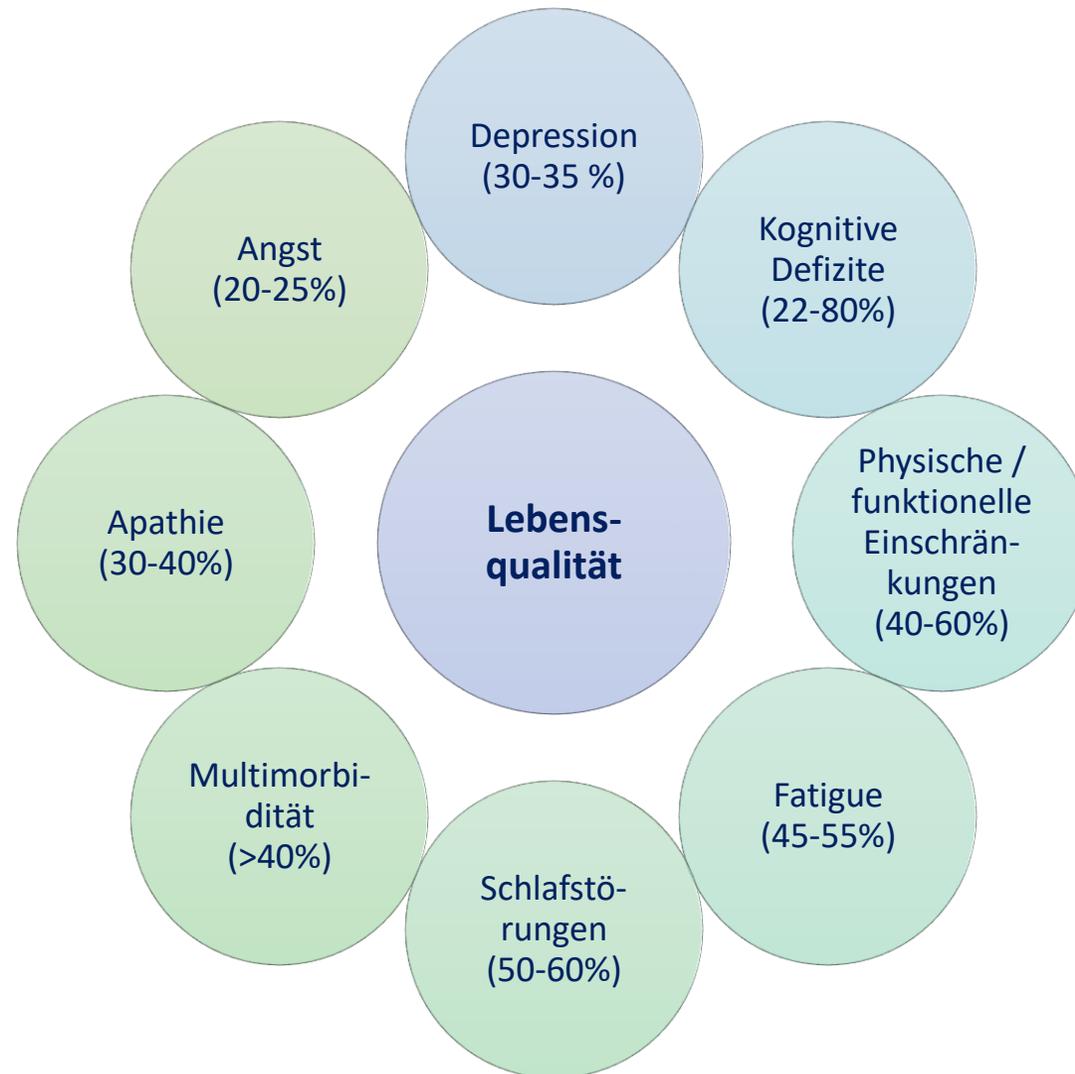
Ziele & Anforderungen im Zeitverlauf



Hirnschädigungsbedingte Veränderungen in der Familie



Einflussfaktoren auf die Lebensqualität



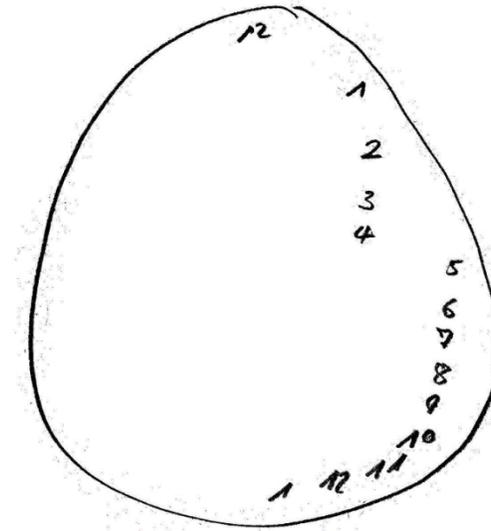
Zahlen beziehen sich auf
12 Monate nach Schlaganfall

angelehnt an: El Husseini et al. (2023), Stroke 54 (6)

Störungsbilder Beispiele

Neglect

- Deutliche Einschränkungen in Alltagsaktivitäten
- Reduzierte Selbständigkeit
- Häufig reduziertes Störungsbewusstsein



Informationsquellen (Bsp.)

=> **s. letzte Seite**

Depression

Folgen

- schlechteres Rehabilitationsergebnis
- geringere Lebensqualität
- stärkere kognitive Einschränkungen
- schlechtere soziale Integration

Behandlungsschwerpunkte (Psychotherapie)

- Aufbau von positiv erlebten Aktivitäten
- Veränderung dysfunktionaler Gedankenmuster
- Verbesserung sozialer Kompetenzen
- Veränderung depressionsfördernder situativer Bedingungen
- Selbstvertrauen / Selbstwirksamkeit stärken

Umgang mit dem depressiven Angehörigen

- Sorgen des Partners ernst nehmen, freundliche Anteilnahme
- Aktivitäten und soziale Kontakte fördern
- Auf sich selbst achten

Probleme der Verhaltensregulation

Schädigung

orbitofrontalen Cortex oder damit assoziierter Hirnareale

Klinische Symptomatik

immer ein Mischbild, abhängig von der Lokalisation betont

Hauptformen

Unterscheidung zwischen ‚zuwenig‘ (Antriebsarmut) und ‚zuviel‘ (Störungen des Affekts und der Impulskontrolle)

Hinweise für den Umgang

- Ursachen erkennen
- Überforderung der Patientin / des Patienten vermeiden
- Vermeiden von häufigen Korrekturen und ergebnislosen Diskussionen
- Sich der Situation entziehen
- gesprächsbereit bleiben
- Grenzen sind notwendig

Bewältigung

Selbstfürsorge – Akzeptanz – Selbstwirksamkeit

Schuldgefühle - Kreislauf



Selbstfürsorge – auf sich achten!

- Innehalten und im Moment leben - Achtsamkeit
- Eigene Bedürfnisse reflektieren
- Belastung hinterfragen
- Vorwürfe in Wünsche umformulieren
- Zeit für sich selbst nehmen - Erholung - Freiräume
- Entspannungs- und Stressbewältigungstools
- Suche nach sozialer Unterstützung - Organisation von Hilfen

=> Selbstfürsorge und Achtsamkeit helfen, die Herausforderungen zu meistern, auch auf der Langstrecke

Akzeptanz

- **Veränderungen akzeptieren**

Anerkennen, dass sich das Leben nach der Hirnverletzung in bestimmten Bereichen verändert hat

Erwartungen an den Krankheitsverlauf anpassen

- **Lebenssinn**

Trotz der veränderten Möglichkeiten das Leben als lebenswert empfinden können

- **Lebensfreude**

Aus dem gegenwärtigen Lebensstil eine gewisse Freude und Befriedigung ziehen

- **Selbstwert**

Vergegenwärtigen der eigenen Erfolge, welche die Anerkennung anderer verdient

'Reise' der Angehörigen



Nach Fries et al. (2017)

Zusammengefasst

- Hirnschädigungen betreffen die gesamte Familie, Angehörige und das soziale Bezugssystem
- Krisen rechtzeitig erkennen
- Ressourcen zur Entlastung nutzen
- Sinnhafte Zukunftsperspektive entwickeln
- Prävention durch Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit

Informationsquellen (Beispiele)

Internet

<https://www.ratgeber-neuropsychologie.de>

Ratgeber für Kinder: <https://www.dein-gehirn.com/>

<https://www.dasgehirn.info/>

Ratgeber für verschiedene Problembereiche

Mit dem schwarzen Hund leben: Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich selbst zu verlieren (A. & M. Johnstone, Kunstmann Verlag)

Ratgeber Neglect (G. Kerkhoff, G. Neumann, J. Neu, Hogrefe Verlag)

Störungen der Exekutivfunktionen (S.V. Müller, Schulz-Kirchner-Verlag)

Ratgeber Aphasie (J. Tesak, Schulz-Kirchner-Verlag)

Ratgeber Hemiplegie (K. Naglo, Schulz-Kirchner-Verlag)

Ratgeber Kognitive Kommunikationsstörungen (J. Büttner-Kunert et al., Schulz-Kirchner-Verlag)

Ratgeber Depression (M. Hautzinger, Hogrefe)

Weitere verwendete Literatur

Psychologie in der medizinischen Rehabilitation (J. Bengel & O. Mittag, Hrsg., Springer – Verlag)

Teilhabe !! (Fries et al., Hippocampus – Verlag)

El Husseini et al. (2023) Cognitive Impairment after ischemic and hemorrhagic stroke. Stroke, 54 (6).