

Inhaltsübersicht

Vorwort	9
1 Was ist bloß passiert?	11
2 Bleibt das jetzt so? Möglichkeiten der Genesung und der Therapie	24
3 Akzeptieren, nicht resignieren: zusätzlicher Belastung durch unrealistische Genesungsziele vorbeugen	32
4 Wo ist mein altes Ich? Unfall- oder krankheitsbedingte bleibende Änderungen von Persönlichkeit und Verhalten	40
5 Ängstlich, ärgerlich oder verzweifelt? Unnötig belastende Gefühle loswerden	48
6 Leiste ich nicht (mehr) genug?	84
7 Ich bin nicht mehr wie früher – und nun? Alte Lebensziele an die neue Situation anpassen	108
8 Schuldgedanken oder -vorwürfe	134
9 Hilfe – mein*e Partner*in ist nicht mehr die-/derselbe! Unterstützung für Angehörige	137
10 Umgang mit Fachchinesisch: medizinische und psychologische Fachbegriffe verständlich gemacht	169
11 Hier finden Sie Hilfe	187
Weiterführende Literatur	193

Inhalt

Vorwort	9
1 Was ist bloß passiert?	11
1.1 Das Gehirn	11
1.2 Häufige Erkrankungen des Gehirns	12
1.2.1 Schlaganfall	13
1.2.2 Schädel-Hirn-Trauma (SHT)	16
1.2.3 Hirntumor	17
1.2.4 Multiple Sklerose (MS)	18
1.2.5 Entzündungen des Gehirns	21
1.2.6 Parkinson-Syndrom (Morbus Parkinson)	22
2 Bleibt das jetzt so? Möglichkeiten der Genesung und der Therapie	24
2.1 Neurologische Rehabilitation in Kliniken	24
2.2 Neurologische Rehabilitation in ambulanten Praxen	30
3 Akzeptieren, nicht resignieren: zusätzlicher Belastung durch unrealistische Genesungsziele vorbeugen	32
3.1 Wozu braucht man Ziele?	33
3.2 Was haben Ziele mit meinem Problem zu tun?	35
4 Wo ist mein altes Ich?	
Unfall- oder krankheitsbedingte bleibende Änderungen von Persönlichkeit und Verhalten	40
4.1 Krankheitsbedingtes Aktualisieren des Selbstbilds	40
4.2 Persönlichkeits- und Verhaltensänderungen	40
4.3 Weshalb kann ich mich nicht an den Unfall erinnern?	47

5	Ängstlich, ärgerlich oder verzweifelt? Unnötig belastende Gefühle loswerden	48
5.1	Welche Gefühle gibt es?	48
5.2	Wodurch entstehen Gefühle?	52
5.3	Psychisch krank machende Denkmuster	57
6	Leiste ich nicht (mehr) genug?	84
7	Ich bin nicht mehr wie früher – und nun? Alte Lebensziele an die neue Situation anpassen	108
8	Schuldgedanken oder -vorwürfe	134
9	Hilfe – mein*e Partner*in ist nicht mehr die-/derselbe! Unterstützung für Angehörige	137
9.1	Aufklärung über die Folgen der Erkrankung	137
9.2	Erwartungen an die Betroffenen	147
9.3	Umgang mit kognitiven Defiziten	150
9.4	Wie viel Hilfestellung brauchen die Betroffenen?	152
9.5	Umgang mit veränderten Rollen	158
9.6	Wie viel Reha braucht der Mensch?	159
9.7	Mein*e Partner*in zieht sich aus dem Freundeskreis zurück	162
9.8	Mein*e Partner*in setzt nicht die richtigen Prioritäten	166
10	Umgang mit Fachchinesisch: medizinische und psychologische Fachbegriffe verständlich gemacht	169
11	Hier finden Sie Hilfe	187
	Sozialverbände	187
	Wo bekomme ich Adressen von niedergelassenen (Neuro-)Psycholog*innen?	187
	Interessenvertretung neurologischer Patienten	189
	Ausbildung	192
	Weiterführende Literatur	193