

6 Geleitworte

9 Liebe Leserin, lieber Leser

10 Schlaganfall – eine Einführung

- 10 Eine grausame Erkrankung
- 12 Der Aufbau dieses Buches
- 14 Neue Bedingungen annehmen
- 14 Lächelnd vorwärts gehen
- 15 Empfehlungen, keine Befehle

16 Bestandsaufnahme und Blick in die Zukunft

- 16 Stand der Dinge: Fakten schaffen
- 19 Ziele: konkret, erreichbar, motivierend
- 19 Vom Ziel zum Plan zur Umsetzung
- 21 Das oberste Ziel: Lebensglück!

22 Aktive Lebensgestaltung vorbereiten

- 23 Vorbereitungen während der klinischen Reha
- 26 Befreit in die Zukunft gehen
- 27 10 Fragen an Mitarbeiter in der Reha
- 28 Infos für Angehörige und Freunde

30 1. Monat: Daheimsein neu entdecken

- 31 Die Eingewöhnungsphase
- 35 Wichtig: der erste Termin beim Hausarzt
- 39 Neurologisch orientierte Therapeuten finden
- 41 Beziehungen werden auf die Probe gestellt

42 2.–3. Monat: Potenzial maximal entfalten

- 43 Die intensive Therapie-Phase
- 47 Verantwortung für sich selbst übernehmen
- 49 Tipps für Angehörige

50 4.–7. Monat: Fähigkeiten erhalten und ausbauen

- 51 Stabilisierung und Eigenverantwortung
- 52 Erneuter Termin beim Hausarzt
- 52 Von der Therapie zum aktiven Alltag
- 58 Tipps für Angehörige

59 Ab dem 8. Monat: Selbstbestimmt leben

- 60 Erfolge und neue Herausforderungen
- 60 Sport und Hobbys
- 65 Haushalten mit den eigenen Kräften
- 66 Weitere Therapie?
- 70 Fokussieren, tanzen, tolerieren
- 71 Seien Sie der Chef in Ihrem Leben
- 72 Denken Sie an Ihre Angehörigen
- 72 Neue Erlebnisse würzen das Leben
- 73 Das Wichtigste zum Schluss

- 74 Empfehlungen für Angehörige**
- 74 Auch Angehörige brauchen Hilfe
 - 74 Veränderte Persönlichkeit?
 - 75 Ehrlichkeit ist Trumf
 - 76 Team aufstellen und Aufgaben verteilen
 - 77 Sehr wichtig: Pausen
 - 77 Ratschläge von Angehörigen für Angehörige
 - 78 Krankenkasse – dein Freund und Helfer?
 - 79 Das Wichtigste: Zusammenhalten!
- 84 Therapeutische Werkzeuge**
- 84 Therapie ist SMART
 - 85 Therapie ist Teamarbeit
 - 85 Ziele der Therapie
 - 85 Logopädie, Ergotherapie und Physiotherapie
 - 88 Weitere Therapie-Ansätze
 - 89 Umgang mit Verzweiflung und Depressionen

- 93 Über mich**
- 93 Vom Schüler zum Lehrer
 - 94 Mein therapeutischer Ansatz
 - 94 Fachliche und menschliche Kompetenz
 - 94 Mit ganzem Herzen dabei
- 99 Anhang**
- 99 Der 5-Phasen-Therapieplan
 - 100 Listen für die Bestandsaufnahme
- 104 Stichwortverzeichnis**
- 106 Infos und Empfehlungen von Helmut Gruhn – von A bis Z**