

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 Trumpf
- 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**