

Inhalt

Vorwort	9
1 Was ist bloß passiert?	11
1.1 Das Gehirn	11
1.2 Häufige Erkrankungen des Gehirns	13
1.2.1 Schlaganfall	13
1.2.2 Schädel-Hirn-Trauma (SHT)	16
1.2.3 Hirntumor	17
1.2.4 Multiple Sklerose (MS)	19
1.2.5 Entzündungen des Gehirns	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	31
3 Akzeptieren, nicht resignieren:	
Zusätzlicher Belastung durch unrealistische Genesungsziele vorbeugen	33
3.1 Wozu braucht man Ziele?	34
3.2 Was haben Ziele mit meinem Problem zu tun?	36
4 Wo ist mein altes Ich?	
Unfall- oder krankheitsbedingte bleibende Änderungen von Persönlichkeit und Verhalten	42
4.1 Krankheitsbedingte Aktualisierung des Selbstbilds	42

4.2	Mögliche Persönlichkeits- und Verhaltensänderungen	42
4.3	Weshalb kann ich mich nicht an den Unfall erinnern?	49
5	Ängstlich, ärgerlich oder verzweifelt?	
	Unnötig belastende Gefühle loswerden	51
5.1	Welche Gefühle gibt es?	51
5.2	Wodurch entstehen Gefühle?	55
5.3	Psychisch krank machende Denkmuster	62
6	Leiste ich nicht (mehr) genug?	93
7	Ich bin nicht mehr »der/die Alte« – und nun? Alte Lebensziele an die neue Situation anpassen	120
8	Schuldgedanken oder -vorwürfe	148
9	Hilfe – mein(e) Partner(in) ist nicht mehr die/derselbe!	
	Was Angehörige wissen sollten oder: Hilfestellung für Angehörige	152
9.1	Aufklärung über die Folgen der Erkrankung	152
9.2	Erwartungen an den Betroffenen	162
9.3	Umgang mit kognitiven Defiziten	166
9.4	Wie viel Hilfestellung braucht mein Angehöriger?	168
9.5	Umgang mit veränderten Rollen	174
9.6	Wie viel Reha braucht der Mensch?	175
9.7	Mein Partner zieht sich aus dem Freundeskreis zurück	178
9.8	Mein Partner setzt nicht die richtigen Prioritäten	183

10	Umgang mit Fachchinesisch: Übersetzungshilfen für medizinische und psychologische Fachbegriffe	187
11	Hier finden Sie Hilfe	206