

„Der Schlaganfall ist Teil meines Lebens“

Olaf hatte seinen Schlaganfall am 17. März 2020. Direkt in der ersten Nacht des ersten Corona Lockdowns. Ab jetzt war dann auch wirklich alles anders.

Olafs Frau reagierte prompt. Sofort nach dem Schlaganfall alarmierte sie den Rettungswagen, und so kam er umgehend in die Stroke Unit der Medizinischen Hochschule Hannover. Dort verbrachte er die erste Woche seines neuen Lebens, wie er sagt. Allein natürlich. Alle medizinischen Einrichtungen waren hermetisch abgeriegelt. Seine Frau sah er erst neun Wochen später wieder.

Ein persönlicher Plan B

„Mir wurde schnell klar, ab jetzt benötigte ich einen Plan B für mein Leben. Vom 22. März bis 24. September 2020 war ich in der Reha in der BDH Klinik in Hessisch Oldendorf. Dort hatte ich an 151 Tagen gut 863 Therapiestunden. Physio- und Ergotherapie, aber auch Neuropädagogik oder die Holzwerkstatt als Vorbereitung aufs wieder anstehende Arbeitsleben. Ich habe gute Fortschritte erzielt. Am Anfang der Reha hatte ich eine vollständige Lähmung meiner rechten Seite und saß im Rollstuhl. Nach der Reha kann ich wieder laufen, den rechten Arm gebrauchen, arbeiten und leben“, erzählt Olaf. Aber sein Training ist noch lang nicht beendet. Eine rechtsseitige Hemiparese ist geblieben; dazu noch eine entsprechende Fußheberschwäche.

Etwas Neues musste nun her. Er entdeckte seine Leidenschaft für das Schreiben. Wie das kam: „Der Anfang lag wohl in der Reha in Hessisch Oldendorf. In Form der Therapieeinheit Neuro

Pädagogik mit täglich einer Stunde Umfang. Hier werden abweichend zu den anderen eher körperzentrierten Therapien die kognitiven Fähigkeiten des Gehirns trainiert. Schlaganfall ist eine neuronale Erkrankung, da beißt die Maus keinen Faden ab. Viel Arbeit wird dabei am Computer erledigt. Als EDV-Mann fand ich das cool, wollte am Anfang jedoch lediglich die Bedienung der Maus mit der rechten Hand üben. Katja, meine Therapeutin, hatte als zusätzliche Aufgabe, die Klinikzeitung „Tagespost“ (zwei DIN A4 Seiten täglich) zu lekturieren (zum Beispiel das aktuelle Wetter) und herauszugeben. Ich bin dann auf die Idee gekommen, ob ich nicht ein paar Artikel beisteuern könnte?“

Sein Vorschlag fiel auf fruchtbaren Boden und schon hatte er ein paar Themen vor sich. Schnell merkte er, dass ihm die Aufgabe lag und immer mehr Spaß machte. Eine Stunde Recherche des Themas und dann eine Stunde verfassen des jeweiligen Artikels. Schon waren zwei Tage geschafft. Die Inhalte traten dabei schnell immer mehr in den Vordergrund.

Mehr als ein Hobby

Nach der Reha wollte Olaf dieses neu entdeckte Hobby nicht einfach wieder aufgeben: „Ich wollte es mit meiner Leidenschaft für digitale Möglichkeiten kombinieren und war dann selber erstaunt, wie einfach das Erstellen meines Blogs www.weitermitplanb.org mit marktgängigen IT Tools inzwischen geht.“



Sogar Rad fahren ist wieder möglich.

Und er merkte, dass Schreiben für ihn eine Art Ventil darstellt, um mit den Einschränkungen durch seine Krankheit besser klarzukommen. Denn, so Olaf: „Was man am Anfang nicht so vermutet, Schlaganfall ist auch eine Erkrankung für die Psyche.“

Zurück in den Job

Die Wiedereingliederung in den Job fand im Oktober des gleichen Jahres statt. Seit dieser Zeit arbeitet Olaf wieder im IT-Bereich eines nationalen Konzerns. Konkret bedeutet das in seinem Falle die Softwareentwicklung: „Der Begriff Sprints deutet ja bereits darauf hin. Wenn ihr euch fragt, was Sprints genau sind? Der Begriff stammt aus der SCRUM Methodik. Es geht um die bessere Zusammenarbeit in kurzen Zeitintervallen. Durch die permanente Anpassung an neue Situationen sollen sich Arbeitsergebnisse möglichst verbessern.“ Und genau so ist Olaf das Projekt Schlaganfallrehabilitation angegangen. Er hat viele Dinge ausprobiert, ihnen



Viel hilft viel! Das gilt für Olaf allemal.

Zeit gegeben, ihre Wirkung zu entfalten, nach einem vorher definierten Zeitraum eine Bewertung vorgenommen und abschließend Übungen und Hilfsmittel angepasst oder verworfen und gegen andere ersetzt.

Und wie geht's weiter

Die Nachsorge ging auch nach der stationären Reha weiter. Olaf hatte weiter Physio- und Ergotherapie, jeweils einmal die Woche. Zusätzlich hatte sich der Rehabilitand zum Reha Sport angemeldet. Jedoch musste dieser Termin bedingt durch den Lockdown längere Zeit ausfallen. Dies hatte zur Folge, dass Olaf seinen Gesundheitszustand aus der stationären Reha nicht einfach halten konnte. Es stellten sich also einige Fragen: Was gibt es für alternative Heilmittel in der Schlaganfall-Nachsorge? Oder sollte er diesen Abbau einfach so hinnehmen? Eine Antwort fand sich im Magazin seines Sozialverbandes BDH, die auf ihrer Homepage schreiben: „Intensives und gezieltes Training

Einfach
dranbleiben,
ist hier
meine Devise.“

mit maximalen Wiederholungszahlen“ Im Vergleich zu einer herkömmlichen ambulanten Therapie bieten die Neurointensivwochen (BDH Ortenau) viele Therapieeinheiten in kurzer Zeit. Studien belegen: Es kommt nicht nur darauf an, das richtige Therapieverfahren für bestimmte Störungsmuster zu finden, sondern es sind vor allem Häufigkeit und Intensität (Wiederholungszahlen) der Therapie, die entscheidend für substantielle Verbesserungen sind. Aktives Training drei Wochen am Stück, vier Stunden pro Tag; das Angebot richtet sich an Betroffene, die motiviert sind, um über drei Wochen hinweg intensiv an ihren persönlichen Zielen zu arbeiten.

Ein persönliches Fazit

Inzwischen hat Olaf dieses Angebot zweimal wahrgenommen: „Ich muss sagen, es hat wirklich was gebracht. Nach dem ersten Aufenthalt, rund eineinhalb Jahre nach dem Schlaganfall, konnte ich wieder Fahrradfahren und auch zweieinhalb Jahre nach dem Ereignis haben sich Werte wie meine Gehgeschwindigkeit noch immer weiter verbessert. In diesem Zusammenhang kann man wirklich sagen, viel und häufig hilft tatsächlich auch viel und führt zu großen Fortschritten. Aussagen wie, was nach einem Jahr noch nicht wieder da ist, kommt auch nicht wieder, kann man getrost ad acta legen.“

Pläne für die Zukunft

Olaf ist seit einiger Zeit auch auf Facebook. Das Praktische dort ist für ihn,

dass er sich Themengruppen anschließen kann: „Ich bin umgehend zwei Gruppen beigetreten. Einmal der Gruppe ‚Schlaganfall kennt kein Alter‘ (ich fand den Titel einfach treffend) und ‚Fußheberschwäche mit Bioness L300‘, ‚MyGait‘ et cetera. Hier kann ich ebenfalls Betroffene virtuell treffen und meine Fragen stellen. Und ich kann hier meine Anregungen und Erfahrungen beschreiben und weitergeben. Damit andere Betroffene davon ebenfalls profitieren können.“

Ganz nebenbei hat er einen neuen Arbeitgeber gefunden, arbeitet wieder in Vollzeit, betreibt Sport, bestückt seinen Blog www.weitermitplanb.org, ist aktives BDH Mitglied und versucht über diese Mitgliedschaft, Richter im Ehrenamt' am Sozialgericht Hannover zu werden.

„Aus meinen Schreibversuchen in der Neuropädagogik sind anfangs zwei Artikel für das BDH Magazin, später eine Kolumne und dieser Blog entstanden. Ich denke, ich habe mich beständig weiterentwickelt. Der Schlaganfall ist Teil meines Lebens geworden. Das muss ich akzeptieren. Das heißt aber nicht, dass das Leben für mich nicht mehr lebenswert ist und das sich auch nach längerer Zeit keine Fortschritte mehr ergeben können.“

Geschichten aus dem Alltag

Wer mehr über Olaf und seinen
Alltag wissen will,
kann ihm
auf seinem
Blog folgen:
www.weitermitplanb.org

