

ERLEBNISBERICHT

Hallo, ich heiße Petra, bin 39 Jahre alt und Mutter von 3 Kindern im Alter von 10,14 und 16 Jahren. Ich bin Hausfrau.

Im August 1992 erlitt ich einen Schlaganfall. In den letzten Jahren habe ich oft gemerkt, wie verzweifelt und mutlos mancher Mensch nach einem solchen Schicksalsschlag wird.

Weil es mir anfangs genauso erging, wünsche ich mir, dass diese Zeilen solche Menschen erreichen und ihnen etwas Mut und Stärke verleihen können. Ich weiß, dass alle neurologischen Krankheiten anders verlaufen, und dass ein junger Mensch eher in der Lage sein wird, mit diesem Umstand fertig zu werden und es als „neue“ Chance ansieht.

Ich bin auch heute noch nicht vollkommen in Ordnung, meine Stimme hat sich total verändert, was dazu führt, dass ich am Telefon oft gefragt werde, ob ich erkältet sei. Mein linker Arm ist mir nur zum Abstützen eine Hilfe. Außerdem bin ich in der Lage, Flaschen und Einmachgläser, die ich gut umfassen kann, zu ffnen. Seit Juni 1999 kann ich meine Schuhe selbstständig binden. Bis zu diesem Zeitpunkt gelang mir dies nur mit der so genannten Einhnderschleife. Kleinigkeiten, die erst dann, wenn man sie nicht problemlos ausführen kann, wichtig werden, denn für nicht behinderte Menschen stellen diese Tätigkeiten belanglose Kleinigkeiten dar.

Nun werde ich von Anfang an erzählen und hoffe, nichts Entscheidendes auszulassen.

Am 4. August 1992 hatten wir uns auf die Einschulung unserer Tochter Carina gefreut. Der freundliche Tag schien die Feierlichkeiten in Schulaula und Kirche gelingen zu lassen. Meine Schwiegereltern kamen am späten Vormittag und gratulierten zum bevorstehenden Ereignis. Nach einer Tasse Kaffee und einigen Fotos für das Familienalbum traten sie den Heimweg an. Ich bereitete das Mittagessen vor und räumte nebenbei noch im Hause auf. Anschließend fttertete ich meinen 10 Monate alten Sohn.

Plötzlich wurde mir auf ganz sonderbare Weise bel, und ich merkte sofort, dass es sehr außergewöhnlich war. Ich stieß einen Schrei aus, der meinem Mann sofort klar machte, dass Gefahr in Verzug sei. Kurz vor meiner Ohnmacht legte ich noch meinen Sohn auf den Boden. Im nächsten Augenblick war ich auch schon dort, wo der Mensch Angst erfährt. Der von meinem Mann unverzüglich alarmierte Arzt erkannte die Lage der Situation sofort und rief die Flugrettung. Mit dem Hubschrauber wurde ich in eine Klinik nach Fulda gebracht, die nächste klinische Versorgung von unserem Wohnort.

Dort verbrachte ich einige Tage im Koma. Der Schlaf ging über in eine so genannte Halbwachphase, an die ich mich gar nicht, bis sehr schlecht erinnern kann. Träume und Gesichter blieben haften, doch ich kann nicht mehr zuordnen, ob ich sie im Traum oder in der Realität sah.

Ein Traum beschwor alle meine Lebensgeister herauf, ein Traum, in dem ich den Kleinen auf einem Friedhof herumkrabbeln sah. Ich bin überzeugt, dass mir meine Kinder die Kraft schenkten, mich soweit voran zu arbeiten, dass ich mich heute wieder in das tägliche Leben integriert habe.

Die Prognose der Ärzte sah damals so aus, dass Sie meiner Familie mitteilten, es sei wahrscheinlich, dass ich mein weiteres Leben im Rollstuhl verbringen müsste. Daraufhin verkaufte mein Mann unser Haus im Vogelsberg und der Mann meiner Mutter baute für uns einen ehemaligen Getreidespeicher zu einem, meinen Behinderungen gerechten Wohnhaus aus.

Breite Türen, ebenerdige Dusche, Griffe neben den Toiletten und an der Badewanne waren speziell ausgerichtete Hilfsmittel, die mir mein Leben nach meiner Entlassung aus dem Krankenhaus, erleichtern sollten. Da die Wohnung sich über zwei Etagen erstreckte, wurde ein gebrauchter Treppenlift gekauft und montiert.

Das waren ja tolle Aussichten!

Etwas über 11 Monate verbrachte ich in der Klinik und Rehabilitationseinrichtung. Eine notwendige Zeit mit Maßnahmen, mich auf mein weiteres Leben vorzubereiten. Als ich von Fulda nach Bad Zwesten in die Rehabilitationsklinik verlegt wurde, konnte ich weder sprechen, noch mich bewegen. Nach einigen Wochen in der Hardtwaldklinik stellte sich dann heraus, dass ich auf der linken Seite des Körpers gelähmt war, die rechte konnte ich nach kurzer Zeit wieder gut gebrauchen. Nun stellten sich einige Fragen. Wie zieht man sich mit einer Hand Socken an, oder wie bekommt man die Zahncreme auf die Zahnbürste? Wie bindet man die Schuhe, oder schmiert sich ein Brot? Das sind für Otto Normalverbraucher sehr banale Fragen. Für jemanden, der diese Tätigkeiten plötzlich und ohne Vorwarnung nicht mehr selber verrichten kann, sind das sehr wichtige Dinge.

Neben Krankengymnasten kümmerten sich noch liebevoll die Mitarbeiter der Ergo-Abteilung, der Logopädie, sowie der Neuropsychologie um meine Defizite, mit gutem Erfolg. Ich muss ehrlich sagen, oft habe ich gedacht, was soll das denn jetzt, habe aber, weil ich ja nicht sprechen konnte, immer mitgemacht. Heute weiß ich, dass alle diese sonderbaren Übungen notwendig waren, denn man muss alles wieder lernen wie ein kleines Kind. Alles baut aufeinander auf. Jede auch noch so eigenartige Übung hatte seinen Sinn.

Nach einigen Monaten bekam ich auch noch Hippotherapie. Es war schon ein irres Gefühl, wieder auf einem Pferd zu sitzen. Damit soll, glaube ich, die Muskulatur im Rumpfbereich gestärkt werden. Nach einiger Zeit war dies meine Lieblingstherapie.

Eine sehr negative Erinnerung an meine Zeit in Fulda ist das Stehbett. Als ich in der Wachphase war, wurde ich, wenn ich mal nicht schlief, auf ein Stehbett gebunden, um Die Muskulatur nicht ganz erschlaffen zu lassen. Dort blieb ich dann immer mindestens 10 Minuten. Nach einigen Minuten spielte jedes Mal mein Kreislauf verrückt, aber da ich mich nicht äußern konnte, weder durch

Gesten, noch durch Sprache, musste ich diese Tortour über mich ergehen lassen. Da es ein sehr heißer Sommer war, habe ich jedes Mal Schweißausbrüche gehabt und war hinterher total fertig. Ein witziges Andenken habe ich aber auch noch. Ich konnte ja auch nicht schlucken und das wurde immer wieder ausprobiert. Die Schwestern dachten sich, sie tun mir was Gutes, indem sie es mit Schokoladenpudding probieren, den esse ich zwar, aber sehr ungerne. So kam das Zeug immer wieder postwendend zurück und ich konnte mich nicht mitteilen, dass ich darauf nun wirklich keine Lust hatte. Wäre ja auch egal gewesen, schlucken konnte ich ja sowieso nicht.

Dann nach 5 Wochen in Fulda wurde ich in die Rehabilitationsklinik nach Bad Zwesten verlegt. Dort ging dann der Stress erst richtig los (positiv gesehen).Die ersten Wochen fand ich ganz grauenvoll, nämlich die Zeit, als ich mich noch nicht bewegen konnte. Es ist ganz schlimm, wenn man alles versteht, aber nicht antworten kann. Man liegt in seinem Bett und kann sich nicht bewegen, bekommt alles nur übers Ohr durch eine geschlossene Tür mit oder durch das offene Fenster. Ich hatte mein Zimmer in Richtung Haupteingang und man konnte nur durch immer wiederkehrender Geräusche erahnen, welche Uhrzeit gerade sein könnte. Etwas schräg unterhalb des Haupteinganges befindet sich der Fußballplatz, von wo man am späten Nachmittag und abends bis es dunkel wurde, fröhliche Menschen und das Treten des Fußballes vernehmen konnte. Da wusste ich dann, dass es schon nach 16.00h sein musste. Ab und zu war auch mal ein Gewitter zu hören, oder Patienten auf dem Gang, Von denen ich zwar den Namen kannte, hatte sie aber noch nie gesehen. Noch eine schlimme Erinnerung war die Sache mit dem Absaugen. Manchmal war die Ansammlung von Schleim im Rachen so stark, und da ich selber nicht in der Lage war zu schlucken, musste das hin und wieder abgesaugt werden, was jedes Mal sehr unangenehm war, aber sein musste. Dann kam die Zeit, als mich die Krankengymnasten, anfangs noch im Zimmer, später dann in deren Räumlichkeiten, immer wieder auf die Beine stellten. Am Anfang hatte mein Kreislauf damit große Probleme.

Irgendwann kam dann die Zeit, als ich wieder schlucken konnte. Zuerst gab es alles in Breiform, und alles sah gleich aus. Nach einigen Wochen konnte ich auch wieder feste Kost zu mir nehmen. Da ich ja sehr lange keine Süßigkeiten essen konnte, hatte ich darauf einen großen Heißhunger. Irgendwann hatte ich dann das „Mon-Cheri“ Erlebnis. Über meinem Bett war eine Ablage, auf die ich mit der rechten Hand greifen konnte. Am Nachmittag brachte jemand eine große Schachtel Mon-Cheri mit. Nach dem Abendessen kümmerten sich die Schwestern und Pfleger um ihre anderen Patienten und anschließend wurde eine Übergabe an den Nachtdienst gemacht. Die Zeit habe ich genutzt, mich über diese Schachtel herzumachen. Ich habe den Inhalt komplett aufgegessen. Da ich zu dieser Zeit noch ziemlich ungeschickt mit meiner rechten Hand war, verschmierte ich das ganze Bett und ich hatte einen Schwips. Nach der Übergabe schaute Schwester Brigitte noch einmal nach mir und war total

entsetzt über diese Schweinerei. Auf diesem Wege im Nachhinein Entschuldigung für mein schlechtes Benehmen.

Schlimm war die Tatsache, dass irgendwann mal jemand vom Amtsgericht da war, um eine Vormundschaft in die Wege zu leiten. Ich konnte zu dieser Zeit noch nicht sprechen und einen Kommunikator hatte ich auch noch nicht. Kurz zur Erklärung, was ein Kommunikator ist: ein kleines Gerät mit Tastatur wie bei einer Schreibmaschine, oben läuft dann eine Schrift im Display oder es wird mit Papier gearbeitet, das in Form eines Streifens hinaus kommt. So kann man sich ohne zu reden, mitteilen. Da zu diesem Zeitpunkt noch nicht feststand, ob ich vielleicht doch eine Hirnschädigung davon getragen habe und nur noch dummes Zeug mache, war das sicherlich in Ordnung und nur zu meiner Sicherheit, bzw. auch zu der meiner Familie. Die Entmündigung wurde ja auch nach kurzer Zeit wieder aufgehoben. Aber schlimm war`s trotzdem. Man selber hat ja das Gefühl "normal" zu sein.

Ich hatte die erste Zeit nicht kapiert, was überhaupt los war. Ich habe oft gedacht: was für ein schrecklicher Traum, der muss doch bald einmal zu Ende sein. Bis ich dann gemerkt habe, dass das kein Traum war. Das war dann die Ernüchterung, die damit endete, dass ich einen kompletten Tag in Tränen aufgelöst war. Danach hatte ich es aber geschafft, kaum einen üblen Gedanken daran zu haben und versucht positiv an die Sache heranzugehen. Ist mir sicherlich nicht immer leicht gefallen, doch ich war und bin schon immer ein „Stehaufmännlein“ gewesen. Keine schlechten Tage zu haben, ist nicht möglich. Man hat immer mal wieder einen Tag, an dem einem alles nutzlos erscheint und man kein Vorankommen sieht. Ich denke, solche Tage sollte man sich auch zugestehen, nach jedem Tief folgt auch wieder ein Hoch. Natürlich war da die Angst, was wird mal sein? Wirst Du mal wieder laufen können oder dich um deine Familie kümmern können. Wirst du irgendwann mal wieder ein "normales" Leben führen oder muss dir mal jemand helfen? Aber all diese Fragen waren zwar da, doch in erster Linie nicht so wichtig. Ich habe mich nie allein gefühlt, hatte immer meine Familie im Hintergrund, bei der ich immer das Gefühl hatte, nie alleine mit all meinen Sorgen zu sein. Doch da ich gerade bei der Familie bin, gehe ich noch auf ein anderes Thema ein. Es ist sicherlich ganz lieb gemeint, wenn einem am Anfang viele Sachen abgenommen werden. Aber wenn das von Dauer ist, neigt man zu Bequemlichkeit. Es ist ja soo einfach, wenn jemand zum Kartoffel schälen kommt. Dabei kann man das mit Hilfe eines Fixierbrettes auch selber machen. Man braucht zwar etwas länger (zumindestens am Anfang, mittlerweile bin ich mit einer Hand so flink, wie ein anderer mit zwei Händen) da hilft halt nur eine andere Zeiteinteilung.

Ich habe mir auch viel helfen lassen und dann gemerkt, als mein Mann auszog, wie viel ich alleine konnte. Jetzt mache ich es und fühle mich ziemlich gut dabei! Kam zwar mit Verzögerung, aber es kam.

Außer diesem Fixierbrett kann ich noch 2 andere Küchenhelfer nennen, die mir sehr behilflich sind. Es gibt in Deutschland einen

Vertrieb von Kunststoffartikeln, dessen Artikel es nicht im Handel gibt. Dort erstand ich ein Sieb, genannt Saladin, hervorragend geeignet zum waschen, abtropfen und trocken schütteln (z.B. Salat). Es ist hitzebeständig und dadurch gut geeignet zum Abschütten von Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Der 2. Artikel ist die Küchen-Perle, gut geeignet zum Trennen von Eiern mit nur 1 Hand. Man braucht zwar etwas Übung, aber es funktioniert! Außerdem kann man damit durch verschiedene Aufsätze auch Saft auspressen oder Zitronenschale reiben.

Dann kam irgendwann die Zeit, als ich am Wochenende das erste Mal nach Hause durfte. Oh welch Freude!!! Nur hatte ich nicht damit gerechnet, dass ich das Auto fahren nicht mehr vertragen würde. Alles, was ich zum Frühstück zu mir nahm, kam wieder zurück. Es war jedes Mal eine Tragödie. Irgendwann fingen die Schwestern an, mir Tropfen zu geben. Nach einer Weile habe ich mich so vor diesen Tropfen geekelt, dass mir schon beim Gedanken daran übel wurde. Aber das hat sich nach 2-3 Jahren auch gegeben, die Übelkeit beim Autofahren, meine ich.

Wir hatten damals einen Hund. Ich werde diese unbändige Freude niemals vergessen, als er mich nach Monaten zum ersten Mal sah. Ich bin in der Nähe von Bad Zwesten groß geworden und so ergab es sich, dass ich einige nette Freunde und ehemalige Schulkollegen aus der Jugendzeit wieder sehen konnte, die in der Hardtwaldklinik als Krankengymnasten, Pfleger oder Schwestern beschäftigt waren.

Schlimm war die Zeit, in der die Blasenfunktion trainiert wurde. Da ist man ein erwachsener Mensch und macht in die Hose oder ins Bett, weil man nicht einhalten kann, Oh wie demütigend. Zur Belustigung meiner Kinder kam ich am Wochenende immer mit Riesenpampers an. Es ist aber nur eine Frage der Zeit, es normalisiert sich alles wieder und heute ist wieder alles in Ordnung.

Die ersten Jahre bei meiner Familie waren sehr schön. Anstrengend zwar, aber es gab auch immer etwas Neues. Allerdings war ich durch meine eingeschränkte Selbstständigkeit ziemlich ans Haus gebunden. Da ich zu Anfang ja auch noch kein Auto fuhr, hatte ich sehr wenig Kontakt zur Außenwelt und – die Decke fiel mir auf den Kopf – und eine große Unzufriedenheit machte sich breit. Anfang des Jahres 1994 überlegte ich, wie ich diesen Zustand ändern könnte. Ich äußerte dann mal, dass ich Spaß an einem kleinen Laden haben könnte. Gesagt - getan. Da wir auf einem Grundstück leben, auf dem es sehr viele leer stehende Gebäude gibt (ehemaliger Bauernhof), wurde auch gleich ein Raum dafür ausgesucht, der sich im nachhinein aber als ungeeignet heraus stellte, da man nur mit großen Schwierigkeiten eine Heizung installieren konnte. Da wir in unserem Haus eine Doppelgarage hatten, wurde diese halbiert und mit einigen Umbauten hatte ich meinen kleinen Laden. So eröffnete ich im September 94 einen Second-Hand-Shop für Kindersachen. Ich habe damit nichts verdient, aber das war ja auch nicht Sinn und Zweck der Sache. Mir hat das viel Spaß gemacht und der Kontakt zu anderen Menschen hat mir sehr gut getan. Juchhu, die Welt hatte

mich wieder. Als ich mich dann im Jahre 97 von meinem Mann trennte, wurde es mir zu viel und ich habe im August 97 wieder geschlossen. Ich war es übrigens, die die Scheidung wollte. Nachdem ich aus dem Krankenhaus kam, hatte sich bis Ende 96 so eine Oberflächlichkeit eingeschlichen und ich war nicht bereit, so weiter zu machen. Es war zwar Achtung vorhanden, aber ich hatte jahrelang das Gefühl, alles geschieht nur, weil er sich dazu verpflichtet fühlte, wir waren ja schließlich verheiratet. Wir waren beide noch so jung, warum sollten wir nicht die Chance haben, noch mal neu anzufangen? Ich habe zu diesem Schritt sehr lange gebraucht, die Angst zu versagen war sehr groß. Aber Familie und Freunde (ich meine richtige Freunde) haben mir jederzeit ihre Hilfe angeboten, und ich wusste, darauf konnte ich mich verlassen. Ich habe es auch so auf die Beine gestellt und kaum Hilfe in Anspruch nehmen müssen. Die Kinder waren mir dabei oft eine große Hilfe, wir waren nach kurzer Zeit ein eingespieltes Team. Am deutlichsten wurde mir das, als wir unsere erste Flugreise gemacht haben.

Ich hatte den Wunsch, mit den Kindern einige Tage Urlaub zu machen. Der Gedanke, ob ich dazu in der Lage sei, mit der Behinderung und 3 Kindern einen Urlaub zu machen, war eine wahre Herausforderung. Im Oktober 97 gab es nur eine Woche Herbstferien und ich habe mir gedacht, genau die richtige Zeit das zu testen. Wenn es geht, O.K. und wenn nicht, auch nicht schlimm. Eine Woche geht schnell vorüber.

Also ging ich in ein Reisebüro und habe mich nach einem behindertengerechten Hotel erkundigt. Zuvor hatten wir uns schon für Mallorca als Reiseziel entschieden. Das Fräulein dort war sehr nett und hilfsbereit (überhaupt habe ich gemerkt, dass jeder nett ist, wenn man ihn freundlich anspricht und um Hilfe bittet. Auf das wie kommt es an!) und hat mir ein geeignetes Hotel empfohlen. Alles war ebenerdig, zu den Appartements gab es an allen Ecken einen Aufzug und an jeder Treppe eine Rampe (also auch für Rollstuhlfahrer geeignet). Es wurde ein Fax geschickt, mit der Bitte, ein geeignetes Appartement zu reservieren. Auch beim Reiseveranstalter wurde Bescheid gegeben und so stand am Flughafen in Palma de Mallorca 1 Mann mit Kofferbwagen bereit, der mir beim Gepäck helfen sollte. Das Appartement lag ganz nah an der Rezeption, mit Blick auf den Pool. So hatte ich die Kids (damals 6,9 +11) immer im Blickfeld. SUPER!

Da alles so gut klappte, haben wir das im Frühling darauf wiederholt, diesmal 14 Tage. Wir haben diesmal auch einige Ausflüge mitgemacht. Am schönsten war die Jeep-Safari. Erst habe ich gedacht, die Kinder haben keinen Spaß daran, den ganzen Tag durch die Gegend zu tuckern, aber falsch gedacht, gejauchzt haben sie, wenn es durch 30 cm tiefe Schlaglöcher ging.

1996 lernte ich in der Rehakur jemanden aus Berlin kennen. Wir machten für den Sommer 96 ein Treffen in Berlin aus. Das brachte mich dazu, dass ich zum ersten Mal alleine eine Zugreise unternahm. Es brachte mich jemand zum nächsten großen Bahnhof, von wo ich eine direkte Verbindung mit dem ICE nach Berlin hatte. Dort wurde ich dann von einer Bekannten abgeholt. Beim Gepäck hatte ich

freundliche Hilfe von einer Bahnmissionsmission, man muss nur am Fahrkartenschalter rechtzeitig Bescheid geben. War ich damals happy, als alles so gut geklappt hatte!

Wenn man nach einigen Monaten die wichtigsten Dinge zur Selbstversorgung erlernt hat, stellt man sich oft die Frage, wie man dies und jenes machen soll. Im nachhinein bin ich oft sprachlos, was man für Fantasien entwickelt. Ich hatte nun noch den Vorteil, eine Ergotherapeutin als Bekannte zu haben, die mir einige Tipps gab. So z. B. Der Tipp beim Bettenbeziehen 2 große Klammern (solche wie bei Überbrückungskabeln) an der Oberseite zu verwenden und den Bezug dann einfach nach unten ziehen. Oder die Bänder der Küchenschürze einfach mit Lochgummi und Knöpfen zu ersetzen. Oft wurde ich gefragt, wie ich meine Wäsche aufhänge. Klar, wenn man den einen Arm nicht heben kann, ist das schon schwierig. Aber anstatt einer Wäschespinne oder Leine gibt es halt einen kleinen Wäscheständer. Jetzt, nach fast 8 Jahren (und darauf bin ich ziemlich stolz) schaffe ich auch das Aufhängen an einer Wäschespinne. Man kann nicht unterscheiden, ob es jemand mit 2 gesunden Händen aufgehängt hat oder jemand mit nur einem Arm/Hand. Am besten geht es mit kurzen Klammern.

Viele Menschen haben nach einem Schlaganfall Probleme mit den Augen oder haben Doppelbilder. Das hatte ich Gott sei Dank nicht und so habe ich mir die Zeit in der Reha mit viel Lesen vertrieben. Aber es gab da noch andere Sachen, die ich ausprobieren musste. So klappte es zum Beispiel prima mit puzzeln oder sticken. Sogar stricken konnte ich, allerdings nur rechte Maschen und das hat mir keinen Spaß gemacht. Ich habe mir ein kleines Hölzchen in Stricknadelgröße aus fräsen lassen und das mit der Nadel mit einer Schraubklemme am Tisch befestigt. Den Faden konnte ich mit der linken Hand halten. Die Maschen hat mir meine Mutti aufgenommen, denn das habe ich nicht auf die Reihe gebracht. Dann gab es Phasen, da habe ich nur Kreuzworträtsel oder andere Denkaufgaben gemacht.

Das erste Jahr habe ich nur im Rollstuhl gesessen. Da ich in einer sehr bergigen Gegend wohne, hat mir die Krankenkasse einen Elektro-Rolli genehmigt. So kam ich in den Genuss von 2 Rollstühlen, den Faltrolli für drinnen, den E-Rolli für draußen. Ich kann mich noch sehr gut an meine erste Fahrt mit dem E-Rolli erinnern. Das war bei der Krankengymnastik in der Hardtwaldklinik. E-Rolli fahren ist am Anfang nicht so einfach. Die Lenkbewegungen lassen sich mit denen eines LKW vergleichen. Bei der Fahrt in den Aufzug bin ich erstmal allen Leuten über die Füße gefahren.

Zu Hause liebte mein damals 2-jähriger Sohn es, auf meinem Schoß zu sitzen, auf dem Hof herum zu düsen, oder spazieren zu fahren. Da hat er jedes Mal gejauchzt vor Vergnügen. Wir wohnten auf 2 Etagen und daher hatte ich zu Anfang auch einen Treppenlift. Es war das größte Vergnügen für die Kids damit rauf und runter zu fahren.

Meine Küche zu Hause haben wir so umgebaut, dass ich bequem mit dem Rollstuhl unter die Arbeitsplatten fahren konnte und genügend

Platz zum arbeiten hatte. Heute wird dieser Platz zur Lagerung von Leergut, Einkaufskorb etc. genutzt. Was mir noch empfohlen wurde, ich aber nie hatte, war ein Backofen mit Backwagen.

Später, als ich etwas länger auf den Beinen sein konnte, hatte ich einen Rollator mit Korb und Tablett. Das war äußerst praktisch, denn damit konnte ich einkaufen gehen und zu Hause der Tisch war immer ruckzuck abgeräumt. Zu Anfang kam die Ergo-Therapeutin noch zu mir nach Hause und hat mit mir das Einkaufen geübt. Im Anschluss an den Rollator bekam ich einen Gehstock, den ich aber hauptsächlich für Wegstrecken im Freien nutze oder in großen Räumen zur Sicherheit, viele Menschen in einem Raum machen mich noch sehr unsicher.

Eine schreckliche Erinnerung habe ich an die Gummistrümpfe. Ich sehe ja ein, dass es sein musste, aber da 1992 ein ziemlich heißer Sommer war, waren die Dinger sehr unangenehm. Dabei waren die weißen Strümpfe aus der Klinik ja noch gut zu tragen. Richtig schlimm wurde es erst nach meiner Rückkehr aus der Reha-Klinik. Da habe ich so dicke braune aus dem Sanitätshaus bekommen und diese Abhängigkeit von meinem Mann, der mir die Dinger jeden Morgen anzog, war fürchterlich. Das habe ich dann so lange geübt, bis ich in der Lage war, sie allein anzuziehen.

In 1995 durfte ich dann wieder Auto fahren. Ich kann mich noch gut an meine ersten Fahrversuche erinnern, hatte ich am Anfang Schiss. Ich hatte damals einen Chrysler Grand Voyager, Frau Mertin, meine Ergotherapeutin, saß neben mir und hat Blut und Wasser geschwitzt. War ja auch irgendwie klar, das Auto war ja viel zu groß für mich. Ich bekam dann einen 205 Peugeot und der hatte eine gute Größe zum üben. Klar, die Umstellung mit dem Lenkknauf war schon riesig. Auf die Automatik würde ich, auch wenn ich es könnte, nicht mehr verzichten. Was war das damals ein unbeschreiblich schönes Gefühl für mich, mich wieder alleine fortbewegen zu können. Damit war der größte Schritt zur Unabhängigkeit getan. Heute fahre ich einen Minivan. Ich fahre gern und meine sagen zu können, auch sicher. Lange Zeit musste ich Schuhe vom orthopädischen Schuhmacher tragen. Das waren vielleicht Dinger! Jetzt habe ich eine Schiene, die ich in jeden Schuh tragen kann. Inzwischen trage ich auch wieder Kleider und kurze Hosen, die ich doch lange Zeit gemieden habe, weil ich sehr eitel bin.

Seit 1993 nehme ich ASS-Tabletten. Man hat mir zu Anfang sicherlich gesagt, dass man dadurch stärker blutet, das hatte ich aber vergessen (kam zu Anfang auch öfter vor). Eine kleine Wunde am Bein hat geblutet und geblutet und wollte nicht mehr aufhören zu bluten. Ich habe mich gewundert, bis mir jemand sagte, dass dies von den Tabletten kommt. Nun weiß ich Bescheid und stelle mich darauf ein, dass alle blutenden Wehwehchen etwas länger bluten.

Es geht mir ziemlich auf den Nerv, dass alle älteren, öffentlichen Gebäude an nur einer Seite einen Handlauf (Geländer) haben.

Mittlerweile habe ich mich daran gewöhnt, aber zu Anfang war es schon recht schwer, sich mit einem Übergriff zu halten.

Ich habe in den letzten Jahren einige Frauen und Männer mit Schlaganfällen kennen gelernt und man kommt öfters auch auf das Thema Sex zu sprechen. Sicherlich ist zu Anfang bei jedem mehr oder weniger der Gedanke da, als Frau oder als Mann nichts mehr zu taugen und ich habe die Erfahrung gemacht, dass das bei vielen auch so bleibt. Nach Jahren können sie es noch nicht ertragen, angepackt zu werden. Auch ich hatte diese Gedanken und hatte große Angst vorm ersten Sex mit meinem damaligen Mann. Aber mit der Zeit habe ich diese Ängste ablegen können und habe gemerkt, dass man seinen Spaß auch mit Einschränkungen daran haben kann. Nur Mut!

Ganz große Schwierigkeiten habe ich auch heute noch beim Laufen im Freien. Am Anfang konnte ich keinen Schritt ohne Begleitperson machen. Später hatte ich für kurze Strecken einen Stock. Außenstrecken, die mir bekannt sind, laufe ich heute ohne Gehhilfe, wenn die Wegstrecke nicht zu lang ist. Im Allgemeinen kann ich nur sagen, dass die Tagesform und so wie ich mich fühle, eine sehr große Rolle spielen. Einmal bin ich sehr gut drauf und dann geht alles viel leichter, ein anderes Mal geht es mir nicht so gut, dann klappt es auch mit dem Laufen nicht. Anhand der Reaktionen beim Laufen, weiß ich auch immer im voraus, wenn sich eine Erkältung oder eine andere Krankheit anmelden. Am schlimmsten sind Situationen mit großem Menschenandrang. Vor einigen Jahren hatte ich überhaupt keine Chance die Spastik in den Griff zu bekommen. Heute kann ich damit etwas besser umgehen. Eine Besserung habe ich erfahren, nachdem ich im letzten Jahr bei meinem Aufenthalt in der Hardtwaldklinik (jährlich so ca. 4-6 Wochen) an einer Selbstsicherheitsgruppe teilgenommen habe. Kurz und gut, ich bin immer wieder aufs neue überrascht, wie stark doch Seele und Körper zusammen arbeiten.

Durch die vielen Aufenthalte in der Hardtwaldklinik habe ich mittlerweile auch einige gute Bekannte, die an MS oder anderen Krankheiten leiden. Bei den meisten wird die Krankheit immer schlimmer. Nach einem Schlaganfall kann es doch durch viel Eigeninitiative nur besser werden, oder?