

WEGBEGLEITER

Gemeinsam in Deine Zukunft

Gesundheits- und
Körpermanagement



Inhaltsverzeichnis

<u>Editorial</u>	<u>2</u>
<u>Expertin Christiane Fülll:</u> <u>Werden Sie Manager des eigenen Körpers!</u>	<u>3</u>
<u>Erfahrungsbericht Peer:</u> <u>Caren Totzauer</u>	<u>9</u>
<u>Maria Krefß</u>	<u>13</u>
<u>Interview mit Antje Wallner</u> <u>zur Ergotherapie</u>	<u>14</u>
<u>Gut zu wissen:</u> <u>Was bedeutet eigentlich Physiotherapie?</u>	<u>15</u>
<u>Erfahrungsbericht Peer:</u> <u>Björn Lachmann</u>	<u>16</u>
<u>Experte Florian Grüter:</u> <u>Chronische Schmerzen und Missempfindungen bei Querschnittlähmung</u>	<u>18</u>
<u>Erfahrungsbericht Peer:</u> <u>Steffen Sommerfeld</u>	<u>29</u>
<u>Wie finde ich einen Psychotherapeuten</u>	<u>31</u>
<u>Nützliche Tipps</u>	<u>34</u>
<u>Der Wegbegleiter</u>	<u>36</u>
<u>Unser Kooperationspartner</u> <u>Erfahrungsbericht Peer:</u> <u>Marion Bender</u>	<u>37</u>
<u>Bildnachweis</u> <u>Impressum</u>	<u>39</u>



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

wenn Sie heute Ihr erstes Wegbegleiter-Magazin aufschlagen, ist das für Sie und für uns ein besonderer Moment.

Ihr bisheriges Leben hat sich einschneidend verändert – nun geht es darum, nach Klinik und Reha mit den Folgen umgehen zu lernen. Der Eintritt einer Querschnittlähmung ist ohne Frage ein Schicksalsschlag, dessen Dimension und Auswirkung Sie vielleicht noch nicht einmal selbst ganz ermessen können.

Vor Ihnen liegt jetzt ein langer Weg, der Weg in Ihr neues Leben. Auf diesem Weg möchten wir Sie gerne begleiten! Gemeinsam mit den Experten und den Peers, die wir Ihnen hier und in den folgenden Heften vorstellen, bieten wir Ihnen nützliche Informationen und vor allem die Hoffnung an: Auch das neue, noch unbekannte Leben kann schön werden. Mit Familie, Freunden, Beruf und Freizeit. Die Peers sind das beste Beispiel dafür. Ihre Beispiele sollen Ihnen Mut machen und Möglichkeiten aufzeigen, wie es gehen kann. Über unseren Kooperationspartner Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. (FGQ) haben Sie vielleicht schon Peers ken-

nengelernt. Die FGQ bietet ein bundesweites Netzwerk an selbst querschnittgelähmten Beratern, den so genannten „Peers“. In allen Wegbegleiter-Magazinen werden Peers mit ihren Erfahrungen zu den Themen vorgestellt. Wenn Sie Fragen haben oder Kontakt zu einem Peer möchten, melden Sie sich gerne bei uns. Sie können uns jederzeit kontaktieren unter:

Telefon: (089) 992 886-266

E-Mail: wegbegleiter@hollister.com

Wie schon gesagt, dies ist ein besonderer Moment. Für Sie, weil Sie hoffentlich in diesem Wegbegleiter-Magazin genau die Anregung oder Unterstützung erfahren, die Sie gerade brauchen. Aber auch für uns, denn es ist die erste Ausgabe einer langen Reihe von Magazinen, die noch folgen und in denen wir noch viele interessante Themen bearbeiten wollen. Wir sind sehr gespannt auf Ihr Feedback und freuen uns auf Ihren Anruf.

Für heute mit herzlichen Grüßen

Ihr Wegbegleiter-Team

Werden Sie Manager des eigenen Körpers!

Wir alle sind Manager unseres Körpers und damit auch unserer Gesundheit. Nicht immer sind wir uns dessen bewusst. Denn solange alles funktioniert, besteht kein Anlass, über den eigenen Einfluss auf das Wohlbefinden nachzudenken. Mit Eintritt der Querschnittlähmung jedoch ist diese Phase der Gedankenlosigkeit jäh beendet. Nun muss über alles und jedes genauestens nachgedacht und einfachste Dinge und Verrichtungen müssen neu gelernt werden. Jetzt ist es von elementarer Bedeutung, ein guter Manager, eine gute Managerin des eigenen Körpers zu werden. Dazu braucht es Informationen, die ich Ihnen im Folgenden zu den Themen Körperbewusstsein, Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie gerne anbieten möchte.

Körperbewusstsein

Was ist das? Das „Erkennen“ meines ganzen Körpers, und zwar im Hinblick auf physische, mentale und emotionale Wahrnehmungsbereiche. Physisch erkenne ich den Spannungszustand meines Körpers: „Bin ich entspannt oder angespannt?“ und ich erkenne, ob Schmerzen, Verspannungen oder Unwohlsein vorliegen.

Was ist Wahrnehmung?

„Wahrnehmung ist nicht das Abbild einer Realität, sondern das Ergebnis einer Ordnung, die im Gehirn als Antwort auf den entsprechenden Reiz entsteht“ (nach Aristoteles). Die entsprechenden Reize werden von unseren Sinnen aufgenommen. Klassischerweise werden fünf Sinne beschrieben:

- Sehen
- Hören
- Riechen
- Schmecken
- Fühlen (Oberflächensensibilität)

Ich möchte diese Liste noch um zwei erweiterte Sinne ergänzen:

- Gleichgewicht und
- Tiefensensibilität (Propriozeption)

Sehen, Hören, Riechen und Schmecken sind bei einer Querschnittläsion üblicherweise nicht eingeschränkt. Sie werden in Bereichen des Gehirns und nicht im Rückenmark verarbeitet.

Fühlen

Alle Wahrnehmungen der Oberflächensensibilität, also das Empfinden von Wärme – Kälte – Druck – Schmerzempfinden, sind unterhalb der Rückenmarkverletzung beeinträchtigt. Warum?

Die „Fühler“ an sich, die sogenannten Rezeptoren (Nozizeptoren) in der Haut, die warm – kalt – spitz – stumpf – Druck erfassen, sind in Ordnung. Von diesen Rezeptoren werden die gesammelten Informationen über das Rückenmark an das Gehirn weitergeleitet und dort verarbeitet. Falls eine Reaktion nötig ist, wird diese vom Gehirn initiiert und über das Rückenmark an die



Unsere Expertin

Mehr über unsere Expertin Christiane Füll finden Sie auf [Seite 8](#).

▷ Voraussetzung für ein erfolgreiches Körper- und Gesundheitsmanagement ist eine Schulung der Selbstwahrnehmung und des Körperbewusstseins.

▷ Unsere fünf Sinne Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen ermöglichen uns die Wahrnehmung unserer Umgebung. Gleichgewicht und Tiefensensibilität (Propriozeption) dienen der Orientierung im Raum.

entsprechende Muskulatur weitergeleitet. Durch die Schädigung der Nervenbahnen im Rückenmark können die Informationen nicht oder nur eingeschränkt übermittelt werden.

Ein paar Beispiele zum besseren Verständnis:

Wenn etwas zu heiß an unsere Haut kommt, ziehen wir zurück, um einer Verbrennung vorzubeugen. Wenn man sich gestoßen und einen „blauen Fleck“ hat, tut das weh, wenn Druck darauf kommt. Man entlastet diesen Bereich, um weitere Schädigungen des lädierten Gewebes zu verhindern. Die Empfindungen an der Oberfläche dienen – neben vielem anderen – als Schutz!

Wenn man aber nicht richtig fühlt, ist es wichtig zu „kompensieren“.

Glücklicherweise haben wir ja viele Sinne, die unterstützen können. Wo man nicht fühlt, kann man über optische Kontrolle helfen. Sehen Sie sich im Spiegel an, um zu kontrollieren, ob Ihre Haut an den Stellen, die Sie nicht spüren, in Ordnung ist.

Sie sollten auch herausfinden, ob und wie Ihr Körper das „nicht Fühlen“ auf anderen Wegen mitteilt, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Schmerz, der möglicherweise durch Druckstellen (Dekubiti) hervorgerufen wird, kann beispielsweise über eine verstärkte Spastik angezeigt werden. Aber auch ein „zu viel“ an Empfinden ist möglich. Normales Berühren ruft dann den Schmerzsinne hervor und der Körper reagiert mit vermehrter Muskelspannung oder Herz-Kreislauf-Veränderungen. Einige Menschen mit Querschnittlähmung leben auch mit starken „Phantomschmerzen“ oder Missempfindungen (Parästhesien).

Es gibt Möglichkeiten, mit entsprechenden Medikamenten oder physikalischer Therapie darauf Einfluss zu nehmen und die Fehlempfindungen zu mindern. Sprechen Sie hierzu bitte Ihren Arzt an!

Gleichgewicht

Das Gleichgewicht unterteilt sich in die Bereiche körperliches, mentales und chemisches Gleichgewicht. Das körperliche Gleichgewicht benötigt eine muskuläre Koordination. Durch fehlende oder eingeschränkte Innervation (Weiterleitung von Reizen durch die Nerven) und Ansteuerung der Muskeln unterhalb der Rückenmarkverletzung ist das Gleichgewicht, also die adäquate Einstellung des Körpers im Raum, reduziert. Das Vestibularsystem – das ist das Gleichgewichtsorgan im Innenohr – erhält dadurch keine korrekten Informationen und kann die entsprechende Gleichgewichtseinstellung nicht weiterleiten.

Im Zusammenspiel von reduziertem Fühlen und reduzierter beziehungsweise nicht vorhandener Muskelaktivität ist somit kein gutes körperliches Gleichgewicht mehr einstellbar. Die sogenannte posturale Kontrolle, die Fähigkeit des Körpers, sich automatisch im Raum auszubalancieren, fehlt. Auch hier hilft die Kompensation mittels optischer Kontrolle.

▷ Die Empfindungen, die durch die Oberflächensensibilität der Haut vermittelt werden, dienen dem Schutz vor Verletzungen. Sind sie durch den Querschnitt nicht mehr vorhanden, müssen andere Sinne die Kontrolle der Unversehrtheit übernehmen.

▷ Wenn Schmerz nicht mehr gefühlt werden kann, teilt der Körper oft auf andere Weise mit, dass etwas nicht stimmt.

▷ Durch eine Querschnittlähmung ist es schwieriger, den Körper im Raum richtig wahrzunehmen und das Gleichgewicht zu finden und zu halten.



Propriozeption

Propriozeption ist der Bereich der Tiefensensibilität. Sie ermöglicht das Spüren von Lage, Haltung und Bewegung der Gelenke.

Man unterscheidet den Lagesinn – zu wissen, in welcher Position sich der Körper befindet – und den Bewegungssinn – zu wissen, in welche Richtung man beispielsweise das Bein bewegt oder in welche Richtung es bewegt wird.

Die Wahrnehmung erfolgt über Propriozeptoren, welche sich in unseren Muskeln und Gelenken befinden. Von dort wird sie über das Rückenmark an das Gehirn weitergeleitet. Dort wird sie verarbeitet und abgeglichen: „Ist das richtig, was gerade geschieht?“ – und dann wiederum über das Rückenmark zurück an die zugehörigen Muskeln gesendet, um die Lage oder Bewegung zu optimieren.

Genau hier liegt das Problem. Im Bereich der Rückenmarkläsion werden die Informationen nicht oder nur teilweise weitergeben – das, was „oben“ ankommt, stimmt nicht genau, das Gehirn muss diese Informationen optimieren und das Ergebnis, welches zurück an die Muskulatur gesendet wird, ist nicht in Ordnung... Zumal es ja ebenfalls wieder den lädierten Bereich im Rückenmark passieren muss.

Somit ist die Tiefensensibilität bei einer Querschnittlähmung immer beeinträchtigt oder auch komplett ausgefallen.

Wenn man nicht spürt, muss man also wieder genau hinsehen!

Nur damit ist gewährleistet, dass beispielsweise die Sitzposition im Rollstuhl okay ist und dass die Beine da stehen, wo sie stehen sollten.

Ich erinnere mich an einen jungen Patienten, der mit gar fürchterlichen Frakturen (Brüchen) der Finger eingeliefert wurde. Er hatte nicht mitbekommen, dass seine Hand in den Speichen hing und war mit seinem E-Rollstuhl losgefahren ...

Wahrnehmungsschulung

Nun, da klar ist, dass die Wahrnehmung oft eher eine „Falsch“nehmung ist, ein paar Tipps – Ideen – Anregungen zur Verbesserung der Wahrheitsfindung.

Die Diskussion, ob man Wahrnehmung tatsächlich schulen kann, wird seit Jahren kontrovers geführt. Was Sie aber ganz sicher trainieren können, ist die Nutzung Ihrer anderen Sinne, um zu kompensieren!

- Wie bereits mehrfach erwähnt, ist es eminent wichtig, dass man hinschaut, wenn man etwas nicht spürt!
- Wenn Sie nicht selber schauen können, lassen Sie schauen oder nehmen Sie einen Spiegel zu Hilfe!

In der Physio- und Ergotherapie gibt es Behandlungstechniken, mit denen man versuchen kann, die Oberflächen- und/oder Tiefensensibilität zu fördern. Inwieweit dies erfolgreich ist, hängt einerseits von der Schädigung und andererseits von der Regeneration der Nerven ab. Ich möchte Ihnen – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – einige Techniken beim Namen nennen: Sensorische Integrationstherapie (Jean Ayres), PNF, Bobath, Fußreflexzonen-therapie.

▷ Eine Querschnittlähmung führt immer zu einer Beeinträchtigung oder zum kompletten Verlust der Tiefensensibilität.



▷ Üben Sie hinzuschauen, wo Sie nicht mehr fühlen! Ein Spiegel oder ein anderer Mensch können helfen.

Die Verordnungsmöglichkeiten ergeben sich aus dem sogenannten Heilmittelkatalog. Dieser wird vom gemeinsamen Bundesausschuss beschlossen und regelmäßig überarbeitet. Falls Sie sich intensiver damit befassen möchten, recherchieren Sie am besten im Internet.

Was machen Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und Logopäden?

Sie sind sogenannte Heilmittelerbringer und werden gemäß Heilmittelkatalog wie folgt definiert:

"Heilmittel (§ 2)

(2) Heilmittel sind persönlich erbrachte medizinische Leistungen. Diese Rahmenempfehlungen umfassen Maßnahmen der

- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Stimm-, Sprech- und Sprachtherapie.

Ziel der Heilmittelbehandlung (§ 3)

(1) Heilmittel dienen dazu

- eine Krankheit zu heilen, ihre Verschlimmerung zu verhüten oder Krankheitsbeschwerden zu lindern, (...)
- Pflegebedürftigkeit zu vermeiden oder zu mindern.

Inhalt, Umfang und Anwendungshäufigkeit der Heilmittel (§ 8)

(1) Der Inhalt der einzelnen Heilmittel sowie deren Regelbehandlungszeit ist in der Leistungsbeschreibung für den jeweiligen Heilmittelbereich geregelt (Anlagen 1 a-c).

Anlage 1a: Leistungsbeschreibung Physiotherapie

Anlage 1b: Leistungsbeschreibung Ergotherapie

Anlage 1c: Leistungsbeschreibung Stimm-, Sprech- und Sprachtherapie"

(Quelle: www.heilmittelkatalog.de)

▷ Heilmittel sind persönlich erbrachte medizinische Leistungen. Hierzu zählen Physio-, Ergotherapie und Logopädie.

Berufsbild Physiotherapeut

„Der Beruf Physiotherapeut ist ein Heilberuf, der die früheren Berufe Krankengymnast und Masseur vereint. Physiotherapeuten heilen mit Bewegung.

Patienten sind insbesondere Menschen, deren Bewegungsmöglichkeiten altersbedingt, wegen Krankheit, Verletzung oder Behinderung eingeschränkt sind.“

(Quelle: www.berufe-lexikon.de)

Berufsbild Ergotherapeut

„Ergotherapeuten behandeln Patienten, bei denen die Motorik, Sinnesorgane oder geistigen und psychischen Fähigkeiten gestört sind. Bei Kindern können dies entwicklungs- oder unfallbedingte Mängel sein, bei Erwachsenen Störungen, hervorgerufen beispielsweise durch einen Schlaganfall, Parkinson, Multiple Sklerose oder Alzheimer.

Ziel der Ergotherapie ist es, die Selbstständigkeit der Patienten im Alltagsleben zu verbessern. Ergotherapie ist Beschäftigungs- und Arbeitstherapie, das heißt es werden künstlerische und handwerkliche Tätigkeiten wie etwa Basteln, Kochen, Weben genutzt, um verlorene Körper- und Sinnesfunktionen wiederzugewinnen.“

(Quelle: www.berufe-lexikon.de)



Berufsbild Logopäde

„Logopäden behandeln Menschen, die unter Störungen der Stimme, der Sprache, des Sprechablaufs (z. B. Stottern) oder des Schluckvorgangs leiden.“

In Deutschland leben ca. eine Million behandlungsbedürftige Patienten. Ohne Therapie sind diese Menschen unter Umständen für ihr weiteres Leben beeinträchtigt. Ihre soziale und berufliche Existenz ist bedroht und Kontaktschwierigkeiten sowie Vereinsamung sind oft die Folge. Aufgabe des Logopäden ist es, durch gezielte Behandlung die Kommunikationsfähigkeit des Patienten zu verbessern oder wieder herzustellen.“

(Quelle: www.berufe-lexikon.de)

Neuro-urologische Störungen

Durch die Schädigung des Rückenmarks kommt es zu Störungen der Blasen- und Darmfunktion sowie der Sexualfunktion. Ganz wichtig für Ihr weiteres Leben ist eine individuelle Untersuchung und Versorgung. Durch die ehemals mangelhafte Versorgung der gelähmten Blase kam es noch bis in die 60er-Jahre zu gravierenden Nierenschädigungen, so dass die Lebenserwartung von querschnittgelähmten Menschen stark eingeschränkt war. Dank der wirklich großartigen Entwicklung in Sachen Diagnostik und Hilfsmittelversorgung sieht das heute anders aus. Der Wegbereiter schlechthin, was die Veränderung der Versorgung querschnittgelähmter Menschen anging, war Sir Ludwig Guttmann. Sein Konzept, ein multidisziplinäres Team zu erstellen, sich Gedanken über Vorbeugung und Vermeidung von Folgeschäden zu machen und die Einführung des intermittierenden Katheterismus sind bis heute die Basis der Versorgung.

Wir haben in Deutschland hervorragende Zentren, die sich auf die Diagnostik und die Behandlung spezialisiert haben. Ihnen steht lebenslang eine regelmäßige Kontrolle und Versorgung zu. Bitte nutzen Sie das!

Die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) und die Deutschsprachige Medizinische Gesellschaft für Paraplegie (DMGP) haben hierzu gültige Leitlinien verfasst.

Woran merkt man, dass etwas nicht in Ordnung ist?

Wie „zeigt“ der Körper eigentlich, wenn etwas nicht stimmt? Schmerz ist eine Möglichkeit. Schmerz ist eine subjektive Wahrnehmung eines akuten oder chronischen Geschehens, Schmerz ist individuell, Schmerz ist nicht richtig messbar.

Das sind alles Feststellungen, die nicht so recht helfen. Realistisch finde ich zu sagen: Schmerz ist das, was der Betroffene angibt, was er als Schmerz definiert.

Zum Schmerzempfinden und den Nozizeptoren haben Sie im Bereich der Oberflächensensibilität gelesen; daher wissen Sie, dass die Weiterleitung zum Gehirn über das Rückenmark geschieht und daher bei einer Rückenmarkschädigung Fehlinformationen entstehen können.

Das heißt, dass ein Schmerzgeschehen unter Umständen nicht weitergeleitet werden kann und somit kein Schmerz empfunden wird, obwohl etwas nicht in Ordnung ist.

Daher ist es wichtig zu wissen, dass Schmerz sich auch über andere Wege zeigen kann, da er ebenfalls über vegetative Bahnen geleitet wird. Dann kann sich der Schmerz wie folgt bemerkbar machen:

▷ Speziell die Implementierung des intermittierenden Katheterismus hat die Lebensqualität und -erwartung von Menschen mit Querschnittlähmung stark verbessert.



- Übelkeit
- Vermehrte Schweißbildung
- Steigerung der Muskelspannung, eine vermeintlich unerklärliche Zunahme der Spastik
- Der Kreislauf funktioniert nicht so wie gewohnt, es wird einem leicht schummerig
- Man kann nicht mehr richtig durchatmen, es bleibt einem die Luft weg
- Das Herz „stolpert“
- Schlafstörungen

Das vegetative Nervensystem könnte man in diesem Zusammenhang als eine Art Vermittler oder Dolmetscher sehen. Es gibt dem Gehirn Zusatzinformationen, die über das zentrale Nervensystem nicht, nicht ausreichend oder zu langsam weitergeleitet werden.

Um all das wahrnehmen zu können, müssen Sie sich Ihres Körpers bewusst sein – womit wir wieder am Anfang wären. Achten Sie auf sich und lernen Sie sich in Ihrem Körper gut kennen, damit Sie gesund bleiben.

„Sorge dich gut um Deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den Du zum Leben hast“ soll Jim Rohn, ein amerikanischer Unternehmer und Motivationstrainer, gesagt haben. Bedenken Sie aber auch: „Die ständige Sorge um die Gesundheit ist auch eine Krankheit“ (Platon).

Christiane Füll

▷ Wenn Schmerz nicht mehr gefühlt werden kann, geben stattdessen Symptome des vegetativen Nervensystems Alarmsignale.

KONTAKT

**Haben Sie Fragen?
Melden Sie sich bei Ihrem**

Wegbegleiter-Team
(089) 992 886-266

wegbegleiter@hollister.com

Unsere Expertin: Christiane Füll

Während meiner Ausbildung zur Physiotherapeutin habe ich meine Liebe zur Neurologie entdeckt. Meine Berufstätigkeit begann in einer neurologischen Rehabilitationsklinik, führte mich dann über die Mitarbeit in verschiedenen Praxen und eine längere Tätigkeit im Akutkrankenhaus zurück in den Rehabereich und schlussendlich in die Selbstständigkeit. Am Anfang dieses Weges „verfiel“ ich auch dem Rollstuhlsport – inzwischen begleitet mich das Rollstuhltanzen seit fast 30 Jahren – dadurch intensivierte sich auch mein Verhältnis zu Menschen mit einer Querschnittlähmung.

Da ich gerne erkläre und viele der Ansicht waren, dass ich das wohl auch nicht so schlecht kann, entschloss ich mich zu einer pädagogisch-didaktischen Weiterbildung. Seit gut 20 Jahren unterrichte ich den Bereich Neurologie an Berufsfachschulen für Physiotherapie, schreibe Fachartikel und halte Vorträge.

Aktuell lehre, lerne und lebe ich mit meinem Mann und unseren drei Hunden in Bonn und liebe es, ein solch abwechslungsreiches, interessantes und spannendes Leben führen zu dürfen.

Damit unsere Vierbeiner nicht zu kurz kommen, habe ich – um mein erfahrenes Wissen zu fundieren – eine Ausbildung zur Tierheilpraktikerin absolviert und schätze mich glücklich, auch dies anwenden und weitergeben zu können.





Erfahrungsbericht Peer: Caren Totzauer

In Kurzform: Mein Name ist Caren Totzauer und seit einem Hausunfall (Treppensturz) 2007 sitze ich im Rollstuhl. Doch statt aufzugeben, habe ich die neue Situation als Chance genutzt.

Aufgeben war nie eine Option für mich, stattdessen hat mir der Sport sehr geholfen, mich ins Leben zurückzukämpfen.

Neben dem Sport, bis hin zum Spitzensport (Rollstuhlcurling), habe ich den Weg in den sozialen Bereich gefunden.

Darf es ein bisschen mehr sein? Alle, die ein wenig mehr über mich wissen wollen, dürfen jetzt weiterlesen:

2000

Ich bin Mutter von zwei Kindern (mittlerweile sind sie erwachsen und führen ihr eigenes Leben). Vor meinem Unfall war ich gerade zwei Jahre als Projektmanagerin im IT-Bereich tätig gewesen und hatte mich privat neu orientiert. Dann kamen mehrere Bandscheibenvorfälle, verpatzte Operationen mit einer inkompletten Lähmung, die sich mit viel Training wieder einigermaßen zurückbildete. Doch Schmerzen und andere Leiden machten es mir nicht mehr möglich, meinen Job weiter auszuführen, so wurde ich Inkontinenz- und Reha-Beraterin.

2004

In diesem Jahr heiratete ich meinen jetzigen Mann – unter Wasser! Ja, Sie haben richtig gelesen – unter Wasser. Wir hatten uns durch das Tauchen kennengelernt und auch eine eigene Tauchschiule geleitet. Die Tauchschiule wurde damals schon für Menschen mit und ohne Handicap geführt. Wir ermöglichten Menschen im Rollstuhl und mit anderen Behinderungen, das Tauchen zu lernen und mit uns auf Reisen zu gehen. Inklusion pur.



2007

Dann kam der Hausunfall oben drauf, bei dem eine Einblutung ins Rückenmark zu einer kompletten Querschnittlähmung (L2) führte. Zu dem Zeitpunkt waren meine Kinder gerade in der Pubertät und hatten sehr unter dieser Situation zu leiden. Denn Mama war auf einmal nicht mehr für sie da, sondern musste erst mal selbst lernen, mit sich klarzukommen. Ich denke, sie sind dabei etwas zu kurz gekommen.

2008

In diesem Jahr hatte mein Mann einen Schlaganfall, der sich zwar recht gut zurückentwickelte, aber an ein Arbeiten war nicht mehr zu denken. Um mit der ganzen Sache besser klarzukommen, habe ich mich sportlich betätigt. Durch einen Zufall kam ich zum Rollstuhlcurling. Es machte mir viel Spaß und ich stellte mich nicht einmal dumm an. Schnell bin ich mit dem Team in der ganzen Welt umhergereist. 2008 konnten wir uns sogar für die Weltmeisterschaft qualifizieren und holten als Außenseiter 2009 dann gleich die Bronze-Medaille. Doch damit nicht genug. Das Team wurde im gleichen Jahr auch noch Behindertensportlermannschaft des Jahres. Fast mein ganzes Leben habe ich in dieser Zeit dem Sport gewidmet. Training auf dem Eis, Kraft- und Ausdauertraining, Mentaltraining und und und. Weitere verschiedene Titel folgten.

2014

... kam das Aus. Eine Schulter-OP machte es mir nicht mehr möglich, eine Sportart auf Leistungssportniveau auszuüben. Ein Tief folgte. Doch nicht lange, denn ich habe für mich entschieden, auch diesen Stein als Anlass zur Weiterentwicklung zu sehen und neue Wege zu gehen.

Nebenher arbeitete ich weiterhin stundenweise als Inkontinenz- und Reha-Beraterin. Sehr früh habe ich jedoch festgestellt, dass bei den Beratungen nur ein kleiner Teil fachlich war. Der Großteil der Gespräche verlief im Bereich "Wie komme ich nur mit dem Leben klar!".

Nachdem ich jetzt freie Zeit hatte, habe ich mit der Ausbildung zur psychologischen Beraterin angefangen und zusätzlich noch diverse Ausbildungen im Hypnosebereich gemacht. Um aber fundiert damit arbeiten zu können, habe ich den Heilpraktiker für Psychotherapie gemacht. Da mir schon gleich klar war, dass ich gerne mit Menschen arbeiten möchte, die schwere Krisen, Lebenssituationen und Krankheiten bewältigt haben, musste ich mich auch in diesem Bereich noch weiterbilden. Das hört auch nie auf, kontinuierliches Fortbilden ist mir sehr wichtig.

Wie Sie sehen können: Alles ist in Bewegung und Du kannst die Richtung bestimmen – auch wenn Dir Steine in den Weg gelegt werden – höre nie auf weiter voranzugehen – hinter der nächsten Kurve kann vielleicht etwas Neues, Interessantes zum Vorschein kommen.

Privat bin ich immer noch sportlich und unternehmungslustig. Egal ob Tauchen, Schwimmen, Handbike fahren, Bogenschießen, Fechten, Fitness-Studio, Bowling und noch viele anderen Dinge habe ich schon ausprobiert. Vor der Schulter-OP war es jedoch noch mehr. Da bin ich dann auch regelmäßig in den Rollstuhlsport nach Tübingen in die BG-Klinik gefahren. Mit meinem Mann und Hund Eycy sind wir mit unserem Wohnmobil viel unterwegs. Egal ob Frankreich, Kroatien, Italien ... Unser Wohnmobil ist nur, was



das Handgas angeht, umgebaut. Aber auch mit dem Flugzeug und dem Schiff (großes Kreuzfahrtschiff bis hin zum kleinen Hausboot für Selbstfahrer) sind wir viel unterwegs.

Ansonsten gilt bei mir:

Mit so wenig wie möglich so viel wie möglich erreichen!

2016

... habe ich eine Praxis für Psychotherapie mit Gesprächs- und Hypnosetherapie eröffnet. Auch ehrenamtlich bin ich immer wieder dabei, mich zu engagieren. Egal ob als Schwerbehindertenbeauftragte, Bürgermentor-Trainerin oder ehrenamtliche Betreuerin.

Und nun möchte ich als Peer auch Sie gerne auf Ihren Wegen begleiten.

Querschnittgelähmt: seit 2007

Ursache: Treppensturz und Einblutung ins Rückenmark

Läsionshöhe: L2 komplett

Neuropathische Schmerzen

Nach meinem Querschnitt hatte ich immer sehr starke brennende Schmerzen, die ich einfach nicht in den Griff bekommen habe. Ich war bei so vielen Ärzten, habe diverse Schmerztherapien gemacht – von Entspannungstechniken über Medikamente hin zu Infiltrationen – nichts hat wirklich geholfen. Auch ein Psychologe, Antidepressiva und Morphin brachten keine Linderung. Ich fühlte mich nur noch wie ein Häufchen Elend, einfach abgeschossen und nicht mehr ich selbst. Nichts hat mehr Spaß gemacht. Jeder Tag war eine Qual. Ich wusste keine Lösung mehr und habe es irgendwie nur noch hingegenommen. Dann haben mich meine Kinder im wahrsten Sinne des Wortes wachgerüttelt. Eines Tages – wir waren gerade beim Würfeln – schlief ich mit den Würfeln in der Hand ein. Woraufhin meine Kinder meinten, sie würden nicht mehr mit mir spielen, weil ich ja doch einschlafen würde. Da verstand ich, dass ich es schaffen musste, etwas zu ändern.

Ich glaube jeder, der neuropathische und/oder chronische Schmerzen kennt, weiß, wie zermürbend diese Schmerzen sein können. Erst macht man gute Miene zum bösen Spiel, dann versucht man alles auszuprobieren, bis man sich zum Schluss einfach zurückzieht und von nichts mehr etwas wissen will.

Durch einen Freund hatte ich in der Erst-Reha von einem Neurostimulator gehört, der bei Phantom- und chronischen Schmerzen eingesetzt wird. Nun machte ich einen Termin bei einem Arzt in der Neurochirurgie der Uni Münster aus und ließ prüfen, ob dieses Gerät auch bei meinen neuropathischen Schmerzen in den Beinen helfen könnte. Nach einer Prüfung und einem ausführlichen Beratungsgespräch entschied ich mich tatsächlich zu diesem Schritt. Neurostimulation bedeutet, dass Elektroden an den Rückenmarkskanal gelegt werden, entsprechend der vorliegenden Problematik. Um zu prüfen, ob und wie eine Stimulation helfen kann, wird zunächst für eine Woche ein externes Gerät angelegt. Dann kann der Arzt mit seinem Gerät die Bereiche so programmieren, dass das Kribbeln des Stroms den Schmerz überdeckt. Ist der Test erfolgreich abgeschlossen, wird entschieden, ob die Stimulation dazu geführt hat, dass die Schmerzen



erträglicher geworden sind. Ist dies der Fall, so wird das Gerät unter die Haut implementiert (bei mir wurde das Gerät über der Blase eingesetzt). Mit Hilfe einer Fernbedienung kann man dann den Neurostimulator nach Bedarf ein- und ausschalten und die Stromstärke entsprechend der Schmerzzustände einstellen. Es hat sich gezeigt, dass es sinnvoll ist, bei Tätigkeiten, bei denen man die Wirbelsäule krümmt (zum Beispiel beim Sport oder Autofahren) das Gerät lieber ausgeschaltet zu lassen. Es könnte nämlich durch das engere Anliegen der Elektroden zu mehr Ausschlag am Nerv kommen und in Folge auch das Bein ausschlagen. Auch ein geregelter Tagesablauf ist hilfreich. Stimulation morgens direkt nach dem Aufstehen, beim Essen und am Abend – das ist das Zeitschema, mit dem ich gut klar komme.

Die Batterie hält ungefähr 8 (+/- 2) Jahre, je nachdem wie oft und bei welcher Stromstärke man den Stimulator laufen lässt. Ist die Batterie leer, kann sie ausgetauscht werden. Es gibt auch die Variante, dass man einen Stimulator plus Akku nimmt, der dann per Induktion aufgeladen werden kann. Meines Erachtens hält der Akku bei dieser Variante jedoch auch nicht länger und ich habe hier für mich keinen Vorteil gesehen.

Fazit

Ich habe es geschafft, mit Hilfe des Stimulators meine neuropathischen Schmerzen in den Beinen deutlich zu reduzieren. Auf einer Schmerzskala von 1 bis 10 lag ich vorher immer bei 9 – jetzt nur noch bei 2. Auf zusätzliche Schmerzmittel und ähnliches (Pregabalin, Antidepressiva, Morphine etc.) kann ich mittlerweile gut verzichten. Nur ab und zu brauche ich noch ein ganz normales Schmerzmittel wie Ibuprofen und das reicht. Der Neurostimulator war eine sehr gute Entscheidung – vorher haben die Schmerzen fast mein Leben bestimmt; das hat sich absolut geändert. Ich habe deutlich an Lebensqualität gewonnen und genieße wieder jeden Tag.

Caren Totzauer



Erfahrungsbericht Peer: Maria Kreß

Wer ich bin? Maria Kreß, 35 Jahre jung, aus der Bankenmetropole Frankfurt am Main, Personalerin, Ehefrau, Mutter, mehrfache Goldmedaillengewinnerin, Weltentdeckerin und Quatschkopf. Das ist die kürzeste Antwort auf die Frage.

Etwas länger und mit mehr Details: Seit einem Reitunfall 2002 erobere ich meine Welt rollend. Im Ländle um Stuttgart bin ich aufgewachsen, nach dem Abi habe ich für ein Jahr USA-Luft geschnuppert und seit 2012 lebe ich in Frankfurt. Durch meine Ausbildung als Industriekauffrau und das anschließende Betriebswirtschafts-Studium habe ich schnell meinen beruflichen Weg in Richtung *Human Resources* gefunden. Als leidenschaftliche Personalerin arbeite ich bei einer Bank im Bereich Nachwuchskräfteentwicklung.

Auch privat kümmere ich mich um das Thema Nachwuchs: Seit acht Monaten genieße ich es, die Welt aus Kinderaugen noch einmal zu erforschen. Parallel zu Studium und Job war ich fünf Jahre mit den deutschen Rollstuhlbasketballerinnen auf Titeljagd: Paralympics-Gold 2012, WM-Silber 2010, EM-Gold 2009 & 2011 und EM-Silber 2013. In der Bundesliga habe ich bei den Mainhattan Skywheelers gespielt. Nach all den Jahren Leistungssport hat sich mein Sportstuhl nun seine Elternzeit verdient, ich vermisse ihn aber. Bald muss er wieder ran ...

In der Zeit dazwischen reise ich in tolle Länder und suche nach neuen Abenteuern. Meine Lieblingsmenschen, Zeit zum Genießen und Lachen dürfen nie zu kurz kommen, ganz nach meinem Lieblingsmotto:

Live. Laugh. Love.

Querschnittgelähmt: seit 2002

Ursache: Reitunfall

Läsionshöhe: Th5/6 motorisch komplett, sensibel inkomplett

Peer Maria Kreß zum Thema Gesundheits- und Körpermanagement

Meine Gesundheit und mein Körper sind mir sehr wichtig. Und das nicht nur, weil ich sonst beim Sport nicht 100 % geben kann, sondern es gehört für mich zum „Rundumwohlfühlen“. Durch den Querschnitt funktioniert manches nicht mehr so wie vorher. Manches fühle ich nicht mehr beziehungsweise anders. Dadurch habe ich gelernt, noch besser auf meinen Körper zu hören. Neu verstehen lernen trifft es besser. Denn mein Körper gibt mir jetzt andere Zeichen als vorher.

Maria Kreß



Interview mit Antje Wallner zur Ergotherapie

Antje Wallner ist Ihre persönliche Ansprechpartnerin für das Programm Wegbegleiter. Bevor sie, der Liebe wegen, nach München zog, hat sie viele Jahre als Ergotherapeutin gearbeitet. Dies macht sie zu einer idealen Gesprächspartnerin, der wir einige Fragen zu ihrem früheren Beruf stellen durften.

Frau Wallner, was macht eigentlich eine Ergotherapeutin?

Ergotherapeuten behandeln jeden, der Schwierigkeiten hat, seinen Alltag zu bewältigen, und findet gemeinsam mit dem Betroffenen Lösungen, wie es funktionieren könnte. Das kann ein Kind sein, das in der Schule nicht mitkommt, weil es nicht so lange stillsitzen und sich konzentrieren kann – oder ein Erwachsener, der in den Händen kein Gefühl mehr hat und deshalb nichts richtig greifen kann – oder auch ein Senior, der sich nicht mehr konzentrieren kann und zuhause nicht mehr richtig zurechtkommt. Jemand, der neu von einer Querschnittlähmung betroffen ist, muss seinen ganzen Alltag neu organisieren: Wie funktioniert es jetzt vom Rollstuhl aus? Wie kann man eventuell eine eingeschränkte Handfunktion ausgleichen? Und vieles mehr. Bei all diesen Fragen können Ergotherapeuten helfen.

Was unterscheidet die Ergotherapie von der Physiotherapie?

Bei der Physiotherapie geht es darum, verloren gegangene Funktionen soweit wie möglich wieder herzustellen. Wenn man sich den Arm gebrochen hat, arbeitet man mit dem Physiotherapeuten daran, möglichst die frühere Beweglichkeit des Armes zu erreichen. Die Ergotherapie schaut darauf, welche

Handlungen durch die Verletzung eingeschränkt sind und macht dann mit dem Betroffenen spezielle Bewegungsübungen, um das zu überwinden. Beispielsweise klappt jetzt das Haarekämmen nicht mehr. Dann wählt der Ergotherapeut andere Handlungen aus, mit denen man sich langsam in die Höhe arbeitet. Auch hier ist der Arm am Ende beweglicher geworden, aber die Blickrichtung war eine andere. Und manchmal lassen sich Funktionen nicht wieder zurückholen, dann findet die Ergotherapie Alternativen. Beispiel Schlaganfall: Oft können Betroffene nur noch eine Seite bewegen. Wie schmiere ich mir aber ein Brot, wenn nur ein Arm funktioniert? Der Physiotherapeut trainiert den betroffenen Arm, um das, was möglich ist, zurückzuholen. Der Ergotherapeut zeigt, wie man sich mit Hilfe eines Ein-Hand-Brettes auch mit nur einem Arm wunderbar ein Brot schmieren kann, ohne irgendjemanden um Hilfe bitten zu müssen.

In welcher Hinsicht können Menschen mit einer Querschnittlähmung von einer Ergotherapie profitieren?

Bei einer Querschnittlähmung ist der ganze Alltag betroffen, von der Selbstversorgung über Wohnen hin zu Arbeit und Freizeit – bei allen Themen kann Ergotherapie unterstützen. In der Klinik geht es erst einmal darum, grundsätzlich zurechtkommen. Da zeigen Ergotherapeuten, wie man sich waschen und anziehen kann, wenn Sitzbalance und Rumpfstabilität ausgeglichen werden müssen. Wie ziehe ich mir Socken an? Wie rasiere ich mich, wenn beim Tetraplegiker die Funktionshand vielleicht noch nicht ausgebildet ist. Was ist die geeignete und sichere Sitzposition zum Essen und Trinken? Ergotherapeuten kennen auch immer passende Hilfsmittel, die fehlen-

de Funktionen ersetzen können. Oft helfen zum Beispiel Griffverdickungen an Zahn- und Haarbürste oder Klettbinden, dass nichts aus der Hand rutscht. Eine Tellerranderhöhung vereinfacht das Essen u. v. m.

Zuhause stehen andere Fragen im Vordergrund. Hier kann man von den Ergotherapeuten Hilfe für barrierefreies Wohnen bekommen, wie man sein Zuhause auch mit Querschnitt sicher und wohnlich machen kann. Wie müssen Auto und Arbeitsplatz adaptiert werden? Klappen Kochen und Einkaufen? All diese Punkte geht man mit Ergotherapeuten durch und bespricht und übt vor Ort, wie die Handlung aussehen muss, damit sie mit einem guten Gefühl bewältigt werden kann.

Gibt es spezielle ergotherapeutische Ansätze bei der Behandlung von Menschen mit Querschnittlähmung?

Natürlich gibt es viele Fortbildungen, die Lösungen für typische Probleme vermitteln. Aber es ist schon der Grundansatz der Ergotherapie, auf den Alltag zu schauen, der im Querschnittbereich so gut unterstützen kann. Das AOT, das Alltagsorientierte Training, beinhaltet zum Beispiel alles, was ich vorher beschrieben habe. In der Ergotherapie spricht man von den *Activities of Daily Living* (ADL's) – den Handlungen des täglichen Lebens – und genau darum geht es im Querschnitt, die ADL's wieder möglich zu machen. Sowohl in der Klinik als auch am Arbeitsplatz, unterwegs oder zuhause.

Liebe Frau Wallner, herzlichen Dank für das Gespräch!

Gut zu wissen:

Was bedeutet eigentlich Physiotherapie?

1 Das Wort kommt aus dem Griechischen und bedeutet Behandlung des Körpers. Die Physiotherapie gehört zu den natürlichen Heilmethoden. Sie umfasst die Krankengymnastik und verschiedene Maßnahmen der physikalischen Therapie wie die Behandlung mit Wärme, Kälte, Wasser oder Strom.

2 Durch spezielle Übungen wird der Patient angeregt, seinen Körper bewusster wahrzunehmen und gleichzeitig Muskulatur, Nerven, Gelenke und nicht zuletzt den Kreislauf gezielt zu trainieren.

3 Auch werden Bewegungsabläufe optimiert, die eventuell Ursache von Verspannungen oder Schmerzen waren.

4 Es gibt zum Beispiel die manuelle Therapie, die manuelle Lymphdrainage und die klassische Massagetherapie.

5 Es gibt spezielle Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage wie Bobath (ein ganzheitliches und handlungsorientiertes Therapiekonzept) oder PNF (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation) und Vojta.

6 Sie wird eingesetzt, wenn die Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit des menschlichen Körpers behandelt werden müssen, um sie wiederherzustellen, zu verbessern oder zu erhalten. Ihr Ziel ist es, eine normale, schmerzfreie oder -arme Bewegungsaktivität des Patienten zu erlangen und/oder zu erhalten.

7 In der Physiotherapie kommen verschiedene Methoden zum Einsatz, die das Handlungsspektrum des Therapeuten erweitern. So kann die Krankengymnastik auch an oder mit Geräten stattfinden.

Erfahrungsbericht Peer: Björn Lachmann

Am 4.11.1980 erblickte ich am Niederrhein das Licht der Welt. In meiner Kindheit und Jugend erlebte ich viel und daran erinnere mich gerne zurück. Nach der Grundschule ging ich auf die Realschule, machte da 1997 meinen Abschluss. Im selben Jahr begann ich eine Ausbildung zum Zimmermann. 2000 hatte ich die Gesellenprüfung, die ich auch bestand. Die Firma übernahm mich nach der Ausbildung und bis zum 21.11.2002 lief alles gut. An diesem Tag hatte ich dann den Unfall und ein neues Leben fing an: Meine Welt änderte sich, ich war nicht mehr der alte. Querschnittlähmung Th10/11 nach Schädelhirntrauma usw.
Ich war – bin behindert!

**Was soll ich sagen? Es war echt nicht gut, aber was macht man jetzt?
Das Beste aus der Situation.**

Einfacher gesagt als getan. Zuerst waren die sogenannten Freunde da – aber als sie merkten, wer oder was ich jetzt bin, entfernten sie sich von mir. Ich hatte mich verändert, und mit dieser Situation konnten sie nicht umgehen. Ich lebte ein neues Leben.

Anstatt mich einfach an einen Baum zu stellen so wie früher, musste ich mich nun kathetern. Dasselbe mit dem Stuhlgang, den ich mittels Darmspülungen ganz gut im Griff habe. Alles anders als früher, alles etwas komplizierter – aber alles machbar – wenn man will. Und ich wollte von Anfang an und habe den Kopf nie in den Sand gesteckt. Klar gibt es Tage, da denke ich, es geht nicht mehr, aber dann sehe ich, was ich bis jetzt alles geschafft habe.

2005 habe ich meine Frau in der Reha Klinik kennen und lieben gelernt. Daraufhin sagte ich meiner alten Heimat tschüss und zog ins Ruhrgebiet. Hier baute und baue ich mir irgendwie ein neues Leben auf. Fand und finde neue Freunde und Bekannte. Seit 2013 bin ich stolzer Vater einer Tochter und zufrieden mit meinem Leben. Es geht nicht von heute auf morgen, aber es kommt, wenn man will. Ich fahre selber Auto, reise gerne und habe viele Hobbies: Ich fahre gerne ins Stadion, Borussia Mönchengladbach ist mein Verein. Tauchen in Ägypten war ich, was unheimlich schön gewesen ist. Zum 30. Geburtstag habe ich einen Fallschirmsprung geschenkt bekommen, das war richtig klasse!

Das schönste und wichtigste Hobby aber ist meine Tochter.

Es geht alles, wenn man will, sich traut und Leute hinter sich hat, auf die man sich verlassen kann.



Björn Lachmann

Querschnittgelähmt: seit 2002

Ursache: Unfall

Läsionshöhe: Th10/11

Peer Björn Lachmann über Gesundheits- und Körpermanagement

Zu meinen Hobbys zählt noch das Laufen – laufen, ein Querschnittgelähmter läuft? Ja tut er, mit einem Exoskelett. Das ist wie ein Roboteranzug, den man über die normale Kleidung zieht. Es macht die Lähmung nicht rückgängig, aber für den Moment ist man endlich wieder auf Augenhöhe und das tut richtig gut. Außerdem ist die aufrechte Haltung für die Abläufe in den Organen und gegen Spastik sehr gut. Googelt es mal und schaut es Euch an. Es war so ein unbeschreibliches Gefühl, nach 13 Jahren so etwas zu erleben: Ich lief – zwar mit Krücken – aber ich lief.

Björn Lachmann



Experte: Florian Grüter

Mein Name ist Florian Grüter. Ich bin Psychologe und habe an der Freien Universität Berlin studiert. Meine Schwerpunkte im Studium waren Klinische Psychologie, Neuropsychologie und Gerontologie. Die Klinische Psychologie beschäftigt sich mit psychischen Störungen wie z. B. Depressionen, die Neuropsychologie mit den sogenannten höheren Hirnleistungen, also den geistigen Fähigkeiten wie etwa Aufmerksamkeit und Gedächtnis. Die Gerontologie ist die Wissenschaft des Alters und des Alterns.

Nach dem Studium wollte ich gerne praktisch arbeiten und fand meine erste Stelle in der geriatrischen Abteilung eines Krankenhauses in Bremen. Ich bemerkte dort, dass ich Berlin sehr vermisste und dass mir die Gespräche mit den Patienten besonders lagen. Deshalb machte ich eine Ausbildung zum Systemischen Familientherapeuten und zog zurück nach Berlin. 2001 begann ich meine Stelle im Brandenburgischen Zentrum für Querschnittgelähmte der Kliniken Beelitz in Beelitz-Heilstätten vor den Toren Berlins. Ich wurde Mitglied der Deutschsprachigen Medizinischen Gesellschaft für Paraplegie (DMGP) und des Arbeitskreises Psychologie der DMGP. Innerhalb dieses Arbeitskreises haben wir bereits viele Themen bearbeitet – alle Themen beschäftigten sich mit Psychologie bei Querschnittlähmung. Aus diesen Themen haben wir gemeinsam ein wissenschaftliches Buch geschrieben, natürlich nicht ohne die Hilfe einiger Kollegen anderer Disziplinen. In letzter Zeit interessieren mich besonders die Hypnotherapie und der Achtsamkeitsansatz, so dass ich mich in diesen Bereichen weitergebildet habe. Die Hypnotherapie beschäftigt sich mit der therapeutischen Wirkung von Trance und Suggestionen – einige Aspekte davon werden Sie nachfolgend im Abschnitt Entspannungstechniken finden. Der Achtsamkeitsansatz ist besonders zur Stressbewältigung populär geworden – Sie finden auch dazu einen Abschnitt. Innerhalb der DMGP entsteht gerade eine sogenannte Leitlinie zu Schmerzen bei Querschnittlähmung. Ich bin Mitautor dieser Leitlinie, die Therapieempfehlungen nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft zur Behandlung von Schmerzen bei Querschnittlähmung gibt. Einige Aspekte dieser Leitlinie werden Sie in diesem Heft finden.



Chronische Schmerzen und Missempfindungen bei Querschnittlähmung

Chronische Schmerzen sind eine häufige Begleiterscheinung bei Querschnittlähmungen: Die Zahlen schwanken zwischen 48 % und 94 %. Dieser enorme Unterschied hat mehrere Ursachen und lässt sich unter anderem damit erklären, dass in den Untersuchungen verschiedene Definitionen für

In den folgenden Kapiteln werde ich versuchen Ihnen zu erklären, was Schmerzen und was insbesondere querschnittsspezifische Schmerzen sind. Sie werden erfahren, wie sie entstehen und wie es kommt, dass Schmerzen chronisch werden. Schließlich werde ich beschreiben, wie es Ihnen gelingen kann, mit chronischen Schmerzen ein lebenswertes Leben zu leben. Dabei werde ich meine Ausführungen speziell aus der psychologischen Perspektive machen. Hier sei aber schon vorweggenommen, dass Schmerzen verschiedene Aspekte haben, nicht nur psychische.

Was sind Schmerzen?

Wie eben erwähnt, haben Schmerzen verschiedene Aspekte. Man spricht bei Schmerzen von einem bio-psycho-sozialen Gesamtphänomen. Das heißt, dass sowohl biologische, psychische als auch soziale Aspekte bei Schmerzen eine Rolle spielen. Die biologischen Aspekte sind vermutlich die bekanntesten: Wenn man sich etwa mit einem Messer schneidet, tut das weh! Die Nerven an der verletzten Stelle senden eine Botschaft an das Gehirn, dieses wiederum veranlasst, dass die Wunde verschlossen wird, so dass es nicht mehr blutet. Diese Botschaft wird zunächst an das Rückenmark gesendet, von dort wird sie weitergeleitet zum Gehirn, so dass es reagieren kann. Im Gehirn gelangt die Botschaft in unser Bewusstsein, denn wir bemerken ja, dass wir uns geschnitten haben. Dann können wir reagieren, indem wir beispielsweise ein Pflaster auf die Wunde kleben.

Schmerz ist keine Einbahnstraße.

Dass wir uns der Verletzung bewusst werden, ist ein psychischer Prozess, und wir können auf die eine oder andere Weise damit umgehen. Wenn ich wegen der Schmerzen nicht mehr zur Arbeit gehen kann oder meine Verabredung nicht mehr einhalten kann, dann haben die Schmerzen auch soziale Auswirkungen. Es spielt auch eine Rolle, wie ich mit den Schmerzen umgehe. Habe ich gelernt, dass „der Indianer keinen Schmerz kennt“? Habe ich als Kind Zuredung erhalten, wenn ich hingefallen bin und mir die Knie aufgeschürft habe? Hatte eine Person aus meiner Familie Schmerzen, so dass ich mitbekam, wie diese Person damit umging? All dies sind soziale Aspekte, die bestimmen, wie ich Schmerzen verarbeite und wie ich mit ihnen umgehe. Meine Einstellungen haben Einfluss auf meine Bewertungen, und meine Bewertungen wiederum bestimmen, wie es mir ergeht. Gelingt es mir, Schmerzen halbwegs gelassen zu nehmen, mich abzulenken und weniger an sie zu denken, geht es mir vermutlich besser als wenn ich Schmerzen als Katastrophe erlebe. Das ist natürlich einfacher gesagt als getan: „Schmerzen gelassen nehmen“ – mit diesem Beispiel möchte ich Ihnen verdeutlichen, dass Sie Schmerzen beeinflussen können, je nachdem, wie Sie mit ihnen



umgehen. Der Satz mit der Einbahnstraße soll genau das verdeutlichen: Die Information über einen Schmerzreiz wird über das Rückenmark an das Gehirn geschickt, so dass man Schmerzen bewusst wahrnimmt. Das ist die eine Richtung. Dadurch, wie viel Aufmerksamkeit man dem Schmerz schenkt und wie man mit ihm umgeht, gibt es auch eine andere Richtung. Später werden Sie erfahren, welche Möglichkeiten es gibt, anders mit Schmerzen umzugehen.

Schmerzen bei Querschnittlähmung

Durch die Verletzung des Rückenmarks gibt es bei einer Querschnittlähmung einige Besonderheiten, was Schmerzen anbelangt. Grundsätzlich werden sogenannte nozizeptive und neuropathische Schmerzen unterschieden. Die nozizeptiven Schmerzen entstehen durch eine Reizung oder Schädigung von Gewebe, also Muskeln, Sehnen oder Knochen. Durch das Sitzen im Rollstuhl kann beispielsweise das Gesäß besonders belastet sein und schmerzen. Durch zu langes Sitzen kann es zu einer Überlastung der Haut und der Muskeln kommen und es können Druckstellen entstehen, die wiederum Schmerzen verursachen können. Durch das Sitzen kann es zu einer Verkürzung von Sehnen und Bändern kommen, weil die Beine stets angewinkelt sind – werden die Beine dann wieder gestreckt, kann dies Schmerzen verursachen. Durch das Antreiben des Rollstuhls kommt es zu einer hohen Belastung der Schultergelenke, wodurch diese schmerzen können.

Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität.

Wird die Reizung oder Schädigung behandelt, können diese Schmerzen wieder verschwinden, manchmal können sie aber auch chronisch werden. Von chronischen Schmerzen spricht man dann, wenn sie ihre eigentliche Funktion als Warnhinweis verlieren und länger andauern, als man für die Heilung erwarten würde. In der Regel sind das drei bis 12 Monate.

Neuropathische Schmerzen werden auch als Missempfindungen oder Nervenschmerzen bezeichnet. Sie entstehen durch die Verletzung des Rückenmarks, das aus Nerven besteht, oder sogenannter peripherer Nerven, also Nerven, die zum Rückenmark hin- oder von ihm wegführen. Neuropathische Schmerzen werden häufig als kribbelnd, brennend, wie krabbelnde Ameisen, wie Strom, Brennesseln oder ein Stromschlag beschrieben. Sie treten im gelähmten Bereich des Körpers auf oder im Übergang zwischen dem gelähmten und nicht gelähmten Bereich des Körpers. Diese Schmerzen können ständig da sein oder ausgelöst werden durch einen Reiz wie zum Beispiel Berührung, Druck oder auch durch Kälte oder Wärme.

Sowohl die nozizeptiven als auch die neuropathischen Schmerzen können eine hohe Belastung für Querschnittgelähmte darstellen. Die Lebensqualität kann in Mitleidenschaft gezogen werden, Depressionen, Angststörungen oder andere Erkrankungen können die Folge sein. Die Schmerzbehandlung soll erreichen, dass die Schmerzen verringert werden – im Idealfall sogar verschwinden. Häufig ist es jedoch nicht möglich, die Schmerzen ganz und gar abklingen zu lassen. Meist ist das Ziel einer Schmerzbehandlung, die Schmerzen auf ein erträgliches Maß zu reduzieren und dem Betroffenen dadurch ein zufriedenes Leben zu ermöglichen.

▷ Neben biologischen haben Schmerzen auch psychische und soziale Aspekte. Gelassenheit kann helfen, Schmerzen besser zu ertragen.

▷ Nozizeptive Schmerzen entstehen durch eine Reizung oder Schädigung von Gewebe.

▷ Wenn Schmerzen über die Heilung der Gewebeschädigung hinaus bestehen bleiben, werden sie chronisch und damit ein eigenes Krankheitsbild.

▷ Neuropathische Schmerzen entstehen durch die Schädigung von Nerven. Sie werden als zum Beispiel als Kribbeln, Brennen oder wie ein Stromschlag empfunden.

Diagnostik und Behandlung

Wenn man Schmerzen also als ein bio-psycho-soziales Phänomen betrachtet, ist eine ausführliche Diagnostik wichtig, um all diese Aspekte in die Behandlung einzubeziehen. Deshalb ist neben den ärztlichen Untersuchungen Ihre eigene Einschätzung der Schmerzen wichtig. Das beginnt mit der sogenannten Schmerzskala: Sie schätzen die Stärke Ihrer Schmerzen ein auf einer Skala von null bis zehn. Null bedeutet, dass Sie gar keine Schmerzen haben und zehn, dass es die stärksten sind, die Sie sich vorstellen können.

Ihre Einschätzungen der Schmerzstärke können Sie in einem Schmerztagebuch festhalten.

Darin können Sie auch notieren, wie es Ihnen an den jeweiligen Tagen ging, ob Sie gut geschlafen haben oder wie Ihr Appetit war. Mit dem Schmerztagebuch kann Ihr Arzt oder Therapeut den Verlauf Ihrer Schmerzen nachvollziehen und die Schmerzbehandlung anpassen. Außerdem kann ein Schmerztagebuch dabei helfen, Faktoren zu finden, die Einfluss haben auf die Schmerzen wie zum Beispiel der Schlaf.

Darüber hinaus werden auch Fragebögen eingesetzt, die Sie als Patient beantworten. Mit diesen Fragebögen soll festgestellt werden, welche Art von Schmerzen bei Ihnen vorliegen: Nozizeptive oder neuropathische oder beide Arten? Wie stark sind die Schmerzen, welche Schwankungen gibt es? Wie sehr beeinträchtigen Sie diese? Was sind mögliche Gründe für die Schmerzen? Hat sich Ihre Stimmung durch die Schmerzen verschlechtert, haben Sie Ängste entwickelt?

Wenn die Schmerzen so ausführlich wie möglich erfasst wurden, kann man die Ziele der Schmerzbehandlung bestimmen. Solche Ziele sollen realistisch sein; für sehr viele Patienten bedeutet das, dass nicht Schmerzfreiheit erreicht wird, sondern eine Reduzierung der Schmerzen. Im Idealfall sind solche Ziele interdisziplinär, das heißt, dass verschiedene Experten an der Behandlung mitwirken. Neben Ärzten werden auch Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und Psychologen mit einbezogen.

Zusammengefasst sieht die interdisziplinäre Schmerzbehandlung so aus:

- Die für Sie am besten wirksamen Medikamente und die richtige Dosierung müssen gefunden werden.
- Schmerzlindernde Physio- und/oder Ergotherapie sollte zum Einsatz kommen.
- Die für Sie passenden Hilfsmittel müssen gefunden werden.
- Sie lernen, so gut wie möglich mit den noch verbleibenden Schmerzen umzugehen.

Je früher die Schmerzbehandlung beginnt, umso eher kann vermieden werden, dass die Schmerzen chronisch werden.

Wie Sie sich vorstellen können, ist eine solche umfassende Schmerzbehandlung in einer Arztpraxis unwahrscheinlich.

▷ Ein Schmerztagebuch zu führen hilft, die Faktoren zu erkennen, die den Schmerz beeinflussen. Der Schmerz wird darin auf einer Skala von null (kein Schmerz) bis zehn (maximaler Schmerz) eingeordnet.

▷ Mit einem Schmerzfragebogen werden Art und Verlauf der Schmerzen erfasst.



Deshalb könnte es für Sie sinnvoll sein, sich in einem sogenannten Querschnittszentrum behandeln zu lassen. Das sind Abteilungen in Krankenhäusern und Rehabilitationskliniken, die sich auf die Behandlung Querschnittgelähmter spezialisiert haben. Wenn Sie sich nicht in einem Querschnittszentrum behandeln lassen können, empfiehlt es sich, einen Arzt zu suchen, der sich auf die Behandlung von Schmerzen spezialisiert hat. Fragen Sie Ihren Hausarzt nach einem Schmerztherapeuten. Auch Ihre Krankenkasse kann Ihnen bei der Suche behilflich sein. Achten Sie darauf, dass die Praxis barrierefrei ist.

Medikamentöse Behandlung

Bei den Medikamenten gibt es eine Vielzahl von Präparaten. Sie unterscheiden sich vor allem darin, welche Wirkstoffe sie enthalten. Bei einigen dieser Medikamente weiß man bereits, dass sie bei querschnittbedingten Schmerzen helfen; das trifft aber nicht auf alle Schmerzmedikamente zu. In der Leitlinie „Schmerzen bei Querschnittlähmung“ werden viele Medikamente und deren Wirksamkeit bei Querschnittlähmung aufgelistet. Bei der Wahl des für Sie passenden Medikaments müssen die Ärzte vieles bedenken. Zuerst sollte die Ursache Ihrer Schmerzen festgestellt werden. Verursachen Spastiken, also unwillkürliche Muskelkrämpfe, möglicherweise die Schmerzen? Oder sitzen Sie nicht gut im Rollstuhl? Sollte das der Fall sein, dann sind Medikamente, die eine Entspannung der Muskeln bewirken, ein neues Sitzkissen oder ein anderer Rollstuhl angezeigt. Wenn klar ist, dass die Schmerzen nicht (nur) durch Spastiken, die Sitzposition oder andere Faktoren verursacht werden, ist es notwendig zu klären, ob Ihre Schmerzen Missempfindungen sind oder nicht. Gegen nozizeptive und neuropathische Schmerzen gibt es unterschiedliche Medikamente.

Dann müssen die möglichen Nebenwirkungen bedacht werden; zum Beispiel beeinträchtigen bestimmte Medikamente, die sogenannten Opiate, die Verdauung.

Da es bei einer Querschnittlähmung meist auch zu einer Lähmung des Darms kommt, sollten diese Medikamente nur sehr zurückhaltend benutzt werden. Das gilt vor allem zu Beginn der Querschnittlähmung, wenn das Abführen mit Hilfe des Darmmanagements erst einmal eingestellt werden soll. Andere Nebenwirkungen können etwa Schwindel oder Konzentrationsstörungen sein. Wenn Ihre Schmerzen von einer Depression begleitet werden, sollte der Arzt ein Medikament in Erwägung ziehen, das Ihre Stimmung stabilisiert. Bestimmte Antidepressiva sorgen auch für eine Schmerzreduzierung.

▷ Die Schmerzbehandlung sollte, wenn möglich, in einem Querschnittszentrum oder bei einem Schmerztherapeuten erfolgen.

▷ Es gibt viele verschiedene Schmerzmittel, aber nicht alle helfen bei querschnittbedingten Schmerzen. Vor ihrer Verordnung sollte die Ursache der Schmerzen erkannt sein.

▷ Bei der Verordnung von Schmerzmitteln müssen auch ihre unterschiedlichen Nebenwirkungen beachtet werden.



All diese Besonderheiten bei querschnittspezifischen Schmerzen werden in der erwähnten Leitlinie Schmerzen bei Querschnittlähmung beschrieben. Zögern Sie nicht, Ihren Hausarzt oder Schmerztherapeuten auf diese Behandlungsempfehlungen hinzuweisen.

Physio- und Ergotherapie

Physio- und Ergotherapeuten können auf vielfältige Weise dabei helfen, Schmerzen zu reduzieren. Durch spezielle Techniken kann vielleicht Ihre Haltung verbessert werden oder die Art, wie Sie den Rollstuhl antreiben. Die Mobilisierung gelähmter Bereiche des Körpers sorgt für eine Aktivierung von Muskeln, Bändern und Sehnen. Dadurch werden Versteifungen vermieden, sogenannte Kontrakturen, die schmerzhaft sein können. Es gibt Tapes, also Klebestreifen, die auf die Haut aufgeklebt werden; die Tapes können bestimmte Muskeln entlasten und dadurch Schmerzen reduzieren.

▷ Physio- und Ergotherapie sind wichtige und sehr effektive Methoden zur Schmerzlinderung und -vermeidung.

Gezielte Gymnastik und Sport stärken und lockern die Muskulatur und steigern zudem die Lebensfreude.

Oft können Ihnen die Therapeuten Übungen zeigen, die Sie selbständig machen können, um weniger Schmerzen zu haben. Regelmäßige Übungen und Aktivitäten reduzieren in der Regel die Schmerzen, zum Beispiel Stretching mit einem elastischen Band oder Krafttraining. Oder Sie benutzen ein Handbike, um sportlich aktiv zu sein. Ein Handbike ist eine Art Fahrrad für Rollstuhlfahrer. Das Bike wird mit dem Rollstuhl verbunden, so dass die kleinen Räder des Rollstuhls in der Luft hängen. Das Handbike hat eine Kurbel, die Sie mit den Armen bewegen, und diese Bewegung wird wie bei einem Fahrrad über eine Kette oder einen Riemen auf ein Rad übertragen, das Ihren Rollstuhl zieht. Handbikes haben natürlich eine Gangschaltung und es gibt sie auch mit elektrischer Unterstützung wie bei E-Bikes.

▷ Gezielte Gymnastik und Sport stärken und lockern die Muskulatur und steigern zudem die Lebensfreude.

Darüber hinaus kann Ihnen Ihr Arzt auch Rehasport verordnen. Dabei handelt es sich um spezielle Sportangebote für behinderte Menschen. Es gibt ein großes Angebot an Rollstuhlsport wie zum Beispiel Rollstuhltischtennis, -basketball oder -rugby. Sport sorgt nicht nur für körperliche Aktivierung, sondern auch für Lebensfreude. Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation zu treffen, kann sehr hilfreich sein. Zu erfahren, wie es anderen Menschen ergeht und wie sie mit dem Alltag zurechtkommen, kann Ideen bringen, was man selbst verändern könnte.



Hilfsmittel

Wie oben bereits erwähnt, können Hilfsmittel entscheidend sein bei der Entstehung und der Reduzierung von Schmerzen. Der Rollstuhl bestimmt Ihre Sitzposition, das Sitzkissen bestimmt, wie sich der Druck auf das Gesäß verteilt. Handschuhe beim akti-



ven Rollstuhlfahren können Abschürfungen vermeiden, sogenannte Greifreifenüberzüge aus Gummi oder anderen Materialien helfen, den Rollstuhl leichter anzutreiben. In der Regel kennen sich Physio- und Ergotherapeuten mit solchen Hilfsmitteln aus, ebenso Sanitätshäuser.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie mehr Informationen und Beratung zu Hilfsmitteln brauchen, sprechen Sie das Wegbegleiter-Team an oder wenden Sie sich gerne an Peers, um deren Erfahrungen zu nutzen, an einen Physio- oder Ergotherapeuten in einem Querschnittszentrum.

Umgang mit Schmerzen

Bei der Verarbeitung einer Querschnittlähmung spielen sogenannte *Appraisals* eine entscheidende Rolle. Der Begriff ist Englisch und bedeutet Bewertung oder Beurteilung. Je nachdem, wie Sie die Querschnittlähmung und deren Folgen beurteilen, welche Gedanken Ihnen dazu durch den Kopf gehen, wird es Ihnen leichter oder schwerer fallen, mit Ihrer neuen Lebenssituation klarzukommen. Dabei gibt es hilfreiche und weniger hilfreiche Bewertungen. Wenn Sie sich zum Beispiel sagen, „es ist für mich schlimm, dass ich jetzt so viel Hilfe brauche – bisher war ich immer der, der anderen geholfen hat“, dann wird es Ihnen schwer fallen, die benötigte Hilfe anzunehmen. Sollte es Ihnen gelingen sich zu sagen, „durch die Querschnittlähmung brauche ich halt Hilfe – hätte es jemand anderen getroffen in meiner Familie, würde ich dem doch auch helfen“, wird es Ihnen leichter fallen, Hilfe anzunehmen. Ob Sie die Querschnittlähmung so oder so beurteilen, liegt in Ihrer Hand. Die Gedanken sind Ihre eigenen, also können Sie diese auch beeinflussen.

Es liegt in Ihrer Hand, wie Sie mit den Schmerzen umgehen.

Auch beim Umgang mit Schmerzen spielen *Appraisals* eine wichtige Rolle. Je nachdem wie Sie die Schmerzen beurteilen, wird es Ihnen leichter oder schwerer fallen, mit den Schmerzen zu leben. Angenommen es gelingt Ihnen, die Schmerzen als etwas zu bewerten, das jetzt zu Ihrem Leben dazugehört: Auch wenn Ihnen das nicht gefällt, werden Sie eine gewisse Gelassenheit im Umgang mit den Schmerzen gewinnen. Wenn Sie die Schmerzen allerdings als etwas bewerten, das Ihnen gerade noch gefehlt hat, wo Sie schon so viele Kröten zu schlucken haben, werden Sie von den Schmerzen gestresst sein. Auch hier gilt: Die Gedanken stammen von Ihnen und Sie können sie beeinflussen. Das klingt einfacher gesagt als es ist. Aber, und das ist das Entscheidende, es liegt in Ihrer Hand, wie Sie mit den Schmerzen umgehen und wie es Ihnen mit Schmerzen ergeht, ob Sie gelassen mit ihnen umgehen oder ob Sie gestresst sind!

Deshalb ist die Art und Weise, wie Sie mit (chronischen) Schmerzen und Missempfindungen umgehen, zusammen mit den eben beschriebenen drei Punkten Medikamente, Physio- und Ergotherapie sowie Hilfsmittel ebenso wichtig.

KONTAKT

**Haben Sie Fragen?
Melden Sie sich bei Ihrem**

Wegbegleiter-Team
(089) 992 886-266

wegbegleiter@hollister.com

▷ Die eigene Bewertung der neuen Lebenssituation entscheidet über ihre Bewältigung!

▷ Die eigene Bewertung der neuen Lebenssituation entscheidet über ihre Bewältigung!



Versuchen Sie herauszufinden, wie Sie Ihre Schmerzen beurteilen! Um Ihre Appraisals zu erkennen, kann vielleicht das „ABC-Schema“ helfen. A steht dabei für die Situation, B für die Bewertung und C für die Konsequenz aus dieser Bewertung, das ist häufig ein Gefühl. Wenn Sie beispielsweise Schmerzen beim Sitzen haben, so wäre die Situation A: „Wenn ich im Rollstuhl sitze, tut das weh.“. Ihre Bewertung, also das B, könnte heißen: „Oh je! Wenn ich sitze und Schmerzen habe, kann ich an nichts anderes mehr denken.“. Die Konsequenz aus diesem Gedanken wäre dann C Furcht vor dem Sitzen im Rollstuhl.

Wenn es Ihnen gelingt, sich Ihrer Bewertung und der Konsequenz bewusst zu werden, können Sie versuchen, das B zu ändern. Eine andere Bewertung bei der identischen Situation „Wenn ich im Rollstuhl sitze, tut das weh.“ könnte sein „Ich weiß, dass ich die Schmerzen aushalten kann,

Schmerzen benutzt oder die Schmerzen anders gemessen wurden. Diese Zahlen belegen eines klar: Viele Querschnittgelähmte haben chronische Schmerzen.

Um die eigenen Bewertungen herauszufinden, kann das Aufschreiben (lassen) nützlich sein. Schreiben Sie die Situation auf, in der Sie Schmerzen haben. Finden Sie heraus, wie Sie die Schmerzen beurteilen und suchen Sie einen anderen möglichen Gedanken für die Situation. Dieser Gedanke sollte wie im Beispiel oben weniger negativ sein. Spielen Sie dann die Konsequenzen, also das C durch. Überlegen Sie, wie es Ihnen gelingen könnte, diesen „neuen“ Gedanken parat zu haben, wenn die Situation wieder eintritt. Vielleicht könnten Sie den Gedanken aufschreiben und als Notiz dabei haben. Oder Sie finden ein Schlagwort für diese neue Bewertung und denken in der Situation an das Schlagwort.

Positive Psychologie

Dieses Prinzip der Veränderung von Bewertungen nutzt auch die sogenannte Positive Psychologie. Die Positive Psychologie beschäftigt sich mit der Frage, wie es uns gelingen kann, glücklicher und zufriedener zu sein. Dabei spielen natürlich wieder *Appraisals* die entscheidende Rolle, also die Art und Weise, wie ich die Dinge beurteile. Übungen können dabei helfen, eigene Bewertungen zu ändern. Viele Hinweise und Übungen können Sie in Büchern oder im Internet finden. Allerdings geht es dabei nicht ausdrücklich um Schmerzen und Missempfindungen. Durch solche Übungen beschäftigen Sie sich mit Ihren eigenen Fähigkeiten, die helfen, den Alltag mit eher positiven Bewertungen zu meistern.

Entspannungstechniken

Die Entspannungsübungen sorgen dafür, dass Ihre Aufmerksamkeit von den Schmerzen weglenkt wird auf die Empfindungen beim Entspannen. Man kann nicht entspannt und angespannt zugleich sein. Wenn es Ihnen also gelingt, sich bei einer Übung zu entspannen, werden Sie sich anders fühlen, als wenn Ihre Gedanken um Schmerzen kreisen.

Es gibt einige sogenannte Entspannungstechniken. Die bekanntesten Techniken sind die Progressive Muskelrelaxation (abgekürzt PMR) und das Autogene Training. Die Übungen können im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden; häufig werden sie von entspannender Musik begleitet. Bei der Progressiven Muskelrelaxation werden verschiedene Muskeln bewusst kurz angespannt und gleich wieder entspannt. Der Fachbegriff für das Entspannen von Muskeln heißt „relaxieren“,

▷ Eine Hilfe für das Beurteilen von Schmerzen ist das ABC-Schema:

A= Situation

B= Bewertung

C= Konsequenz



▷ Auch für den Umgang mit Schmerzen sind die eigenen Gedanken von großer Bedeutung. Sie haben es in der Hand!



daher also der Name der Technik. Indem Sie auf die unterschiedlichen Empfindungen bei der Anspannung und der Entspannung achten, kommen Sie in einen Zustand innerer Ruhe. Die Gedanken sind bei den Empfindungen der Muskeln, so dass andere Gedanken in den Hintergrund treten. Bei der Progressiven Muskelrelaxation werden auch Beine, Gesäß und Bauchmuskeln angespannt. Obwohl die meisten Querschnittgelähmten diese Muskeln nicht mehr bewusst anspannen können, ist PMR eine sehr beliebte Methode. Man kann sich einfach vorstellen, dass man die Muskeln an- und entspannt. Im Kopf sind die gelähmten Bereiche des Körpers ja noch präsent, so dass nicht wenige Querschnittgelähmte es sogar schätzen, sich aktiv mit den Körperteilen zu beschäftigen, die sie nicht mehr oder anders spüren können. Es gibt auch Übungen für die Gesichtsmuskulatur, also für Bereiche des Körpers, die nicht von der Lähmung betroffen sind.

Das Autogene Training setzt auf das gleiche Prinzip, aber auf eine andere Art. Autogen bedeutet selbsttätig und weist darauf hin, dass man ganz „von selbst“ entspannen kann, also ohne Medikamente oder andere Hilfsmittel. Das Autogene Training ist eine sogenannte suggestive Methode. Das bedeutet, dass Sie sich selbst suggerieren – also sich selbst einreden – dass Sie ruhig und entspannt sind. Deshalb ist das Autogene Training immer in der Ich-Form, auch wenn jemand anders es anleitet oder Sie es von einer CD hören. Auch die Arme und Beine werden bei dieser Methode mit einbezogen, etwa mit Suggestionen wie „meine Arme sind ganz warm“ oder „meine Beine sind ganz entspannt und gelöst“. Die Art wie Sie in den Zustand der Entspannung kommen, ist beim Autogenen Training also anders als bei der Progressiven Muskelrelaxation. Der Effekt ist der gleiche: Sie sind entspannt und Ihre Gedanken sind bei diesem angenehmen Zustand – nicht bei Sorgen, Ängsten oder Schmerzen.

Andere Entspannungstechniken sind zum Beispiel der Ort der Ruhe und der Entspannung oder die Atementspannung. Beim Ort der Ruhe und der Entspannung stellen Sie sich vor, dass Sie sich an einem angenehmen Ort befinden – der Ort kann Ihnen bekannt sein oder auch nicht, er kann sogar ganz und gar Ihrer Fantasie entspringen. Wenn Sie sich an Ihrem Ruheort befinden, nehmen Sie wahr, wie es dort ist, also was Sie sehen, hören und fühlen können, vielleicht auch was Sie riechen und gar schmecken können. Bei der Atementspannung lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem, etwa wie es sich anfühlt, wenn die Luft beim Einatmen durch die Nase einströmt und beim Ausatmen wieder herausströmt. Oder wie sich die Brust anhebt, wenn Sie einatmen, und sich wieder absenkt, wenn Sie ausatmen. Die Methode der Atementspannung ist denkbar einfach, weil wir ganz automatisch ein- und ausatmen. Sie müssen nur auf die Empfindungen beim Atmen achten. Sollten Sie beatmet werden, übernimmt ein Gerät die Steuerung des Atems; das Prinzip ist wiederum das Gleiche, da Sie automatisch ein- und ausatmen.

Achtsamkeitsansatz

Der Achtsamkeitsansatz ist in den vergangenen Jahren auch in Deutschland sehr populär geworden, vor allem die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung, der sogenannte MBSR-Ansatz (*Mindfulness Based Stress Reduction*). Achtsamkeit heißt aufmerksam sein, bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Auffassung orientiert sich an der buddhistischen Tradition; es geht darum, Dinge bewusst wahrzunehmen, im Hier und Jetzt zu sein. Und vor allem das, was

▷ Durch Entspannungsübungen werden die Gedanken von den Schmerzen abgelenkt. Dadurch kann man sie besser aushalten. Zwei bekannte Techniken sind die Progressive Muskelrelaxation (PMR) und das Autogene Training.

▷ Schaffen Sie sich Ihren persönlichen Ort der Ruhe – in Ihren Gedanken!



man denkt oder empfindet, nicht zu bewerten. Für Schmerzen heißt das, dass Sie die Schmerzen bewusst wahrnehmen, ohne sie zu beurteilen. Auf diese Art und Weise begegnen Sie Schmerzen ganz anders und lernen, gelassener mit ihnen umzugehen. Dafür gibt es Übungen wie etwa Atemübungen, Meditationsübungen oder den *Bodyscan*. Bei den Atemübungen geht es darum, sich des Atems bewusst zu werden, ihn zu beobachten und störende Gedanken vorbeiziehen zu lassen. In Meditationsübungen lernen Sie, Gedanken und Gefühle weniger an sich heranzulassen, sozusagen den Kopf auszuschalten. Der *Bodyscan* ist eine vorgestellte Reise durch den eigenen Körper, wieder ganz ohne zu beurteilen. *Bodyscan* ist Englisch und bedeutet Abtasten des Körpers. Wie bei Entspannungsübungen sind beim *Bodyscan* auch die gelähmten Körperteile dabei. Erfahrene Querschnittgelähmte betonen, dass es sehr gut funktioniert, sich die gelähmten Körperteile vorzustellen, auch wenn man sie nicht mehr spüren kann.

Es gibt den Achtsamkeitsansatz auch speziell für Schmerzen oder, genauer gesagt, für ein gutes Leben mit Schmerzen. Dieser Ansatz heißt *Breathworks*, auch das ist Englisch und bedeutet so viel wie Atemarbeit. *Breathworks* wurde von Vidyamala Burch begründet, die selbst querschnittgelähmt ist und chronische Rückenschmerzen hat. Frau Burch ist Britin und sie hat gelernt, wie sie durch Achtsamkeit besser mit den Schmerzen leben kann.

Breathworks gibt es inzwischen auch in Deutschland. Sie finden das Angebot im Internet unter www.breathworks.de.

Psychotherapie

Bei einer Psychotherapie erhalten Sie Unterstützung von einem ausgebildeten Psychotherapeuten. Wenn Sie bemerken, dass es Ihnen alleine (noch) nicht gelingt, mit den verbleibenden Schmerzen zurechtzukommen, könnte eine Psychotherapie hilfreich sein.

Psychotherapeuten sind Psychologen oder Ärzte, die eine Zusatzausbildung in Psychotherapie gemacht haben. Es gibt viele Psychotherapie-Methoden, die sich in den Annahmen über die Ursachen psychischer Störungen unterscheiden. Dementsprechend sind auch die Behandlungen unterschiedlich. Die bekannteste Psychotherapie-Methode ist wohl die Psychoanalyse von Sigmund Freud. Freud ging davon aus, dass die Ursachen psychischer Störungen häufig in der

▷ Der Achtsamkeitsansatz nutzt verschiedene Methoden wie Meditation, Atemübungen oder den *Bodyscan* zur Stress- und Schmerzbewältigung.



Kindheit zu finden sind. Eine klassische Psychoanalyse findet auf einer Couch liegend statt, weil es im Liegen leichter ist, an die verdrängten und somit unbewussten Erinnerungen aus der Kindheit heranzukommen. Ganz anders ist der Ansatz der sogenannten Verhaltenstherapie: Hier geht man davon aus, dass psychische Störungen meist erlernt sind. Daher sitzt man sich in einer Verhaltenstherapie gegenüber, um Möglichkeiten zu finden, das erlernte Verhalten zu ändern. In Deutschland sind nur wenige Psychotherapie-Verfahren anerkannt und werden von der Krankenkasse bezahlt. Anerkannt sind nur solche Verfahren, bei denen man wissenschaftlich nachweisen konnte, dass sie wirksam sind. Zurzeit sind das neben der Psychoanalyse und der Verhaltenstherapie die sogenannten tiefenpsychologischen Verfahren. Auch in den tiefenpsychologischen Verfahren geht man davon aus, dass unbewusste Prozesse psychische Störungen verursachen. Für eine Psychotherapie brauchen Sie keine Überweisung von Ihrem Hausarzt; der Psychotherapeut kann die Therapie bei der Kasse beantragen und abrechnen. Zunächst machen Sie einige sogenannte probatorische Sitzungen: Dabei können Sie feststellen, ob Ihnen der Psychotherapeut liegt – und auch der Therapeut kann feststellen, ob Sie zu ihm passen und er Ihnen bei Ihrem Anliegen helfen kann. Daraufhin stellt der Psychotherapeut einen Antrag bei der Krankenkasse. Bis der Antrag bewilligt ist, kommt es zu einer Psychotherapie-Pause. Die Kasse bewilligt eine bestimmte Anzahl an Sitzungen und Sie bestimmen mit dem Therapeuten, wie die Sitzungen verteilt werden sollen: Einmal pro Woche, alle 14 Tage oder mehrmals pro Woche und zum Ende der Therapie einmal im Monat. Bei Bedarf kann eine Psychotherapie verlängert werden.

Zusammenfassung

Schmerzen und Missempfindungen treten häufig bei Querschnittlähmungen auf. Oft werden die Schmerzen chronisch. Schmerzen haben viele Aspekte. Daher ist es hilfreich, neben Ärzten auch Physio- und Ergotherapeuten sowie Psychologen in die Behandlung einzubeziehen. Die Ärzte entscheiden über Schmerzmedikamente, Physio- und Ergotherapeuten können Ihnen Übungen zeigen, die zum Beispiel Ihre Sitzposition verbessern. Und die Therapeuten können Sie zu Hilfsmitteln beraten, durch die Ihr Körper weniger belastet wird. So könnte etwa ein anderes Sitzkissen für weniger Schmerzen sorgen. Oft ist es nicht möglich, dass die Schmerzen ganz verschwinden. Psychologen können Ihnen helfen, zu lernen, besser mit den noch verbleibenden Schmerzen umzugehen. Es gibt auch Übungen, die Sie selbstständig durchführen können, um trotz Schmerzen zufrieden leben zu können.

▷ Sollten Sie trotz aller Gegenmaßnahmen mit Ihren Schmerzen nicht alleine zurechtkommen, könnte eine Psychotherapie Unterstützung geben.

KONTAKT

**Haben Sie Fragen?
Melden Sie sich bei Ihrem**
Wegbegleiter-Team
(089) 992 886-266
wegbegleiter@hollister.com



Erfahrungsbericht Peer: Steffen Sommerfeld

Mein Name ist Steffen Sommerfeld. Seit einem Autounfall 1989 bin ich auf einen Rollstuhl angewiesen. Den Beruf des Automechanikers konnte ich daraufhin nicht mehr ausüben und aus diesem Grund erfolgte eine Umschulung zum Bürokaufmann. Ein paar Jahre später entdeckte ich dann meine große Leidenschaft für den Behindertensport und begann, Tennis zu spielen. Ich war so fasziniert von dieser Sportart, dass ich beschloss, fortan auch an Wettkämpfen teilzunehmen.

Mein Lebensmotto: "Gib niemals auf!"

Dieses half mir dabei sehr und ich entwickelte ein großes Kämpferherz. Mittlerweile kann ich mehrere deutsche Meistertitel und etliche internationale Turniersiege vorweisen. Auch meine aktuelle Weltranglistenposition 31 kann sich sehen lassen. Bis heute betreibe ich diesen Leistungssport auf hohem Niveau und das erfüllt und bereichert mein Leben immer wieder aufs Neue.

Sehr gerne möchte ich meinen Erfahrungsschatz, nicht nur aus dem Sportbereich, an andere Menschen weitergeben. Ich habe viel erlebt in meinem Leben und davon könnten andere Betroffene durchaus profitieren.

Querschnittgelähmt: seit 1994

Ursache: Autounfall

Läsionshöhe: Th10, inkomplett



Steffen Sommerfeld über Gesundheits- und Körpermanagement

Das persönliche Körpermanagement ist ein wichtiger Eckpfeiler für das Wohlbefinden eines jeden Einzelnen. Um die immer anspruchsvolleren Aufgaben im Beruf oder Alltag zu bewältigen, sollte man gezielt darauf achten, sich genügend Ausgleich zu verschaffen. "Wer rastet, der rostet", diesen Spruch sollte sich jeder zu Herzen nehmen, denn darin liegt viel (wissenschaftlich bewiesene) Wahrheit. Gerade wir Menschen mit einem Handicap sollten im Rahmen unserer Möglichkeiten versuchen, uns vermehrt an körperlichen Aktivitäten zu beteiligen. Denn kehrt erst einmal der Schlendrian ein, so lassen sich die entstandenen Defizite oftmals nur schwer wieder korrigieren. Gemeint sind bei einer Querschnittlähmung zum Beispiel Beinkontrakturen im Oberschenkelbereich, die ursächlich durch langes Sitzen in ein und derselben Position entstehen (Rollstuhl). Wird dieser sich schleichend einsetzenden Verkürzung der Muskulatur nicht rechtzeitig und gezielt entgegengewirkt, so kann derjenige irgendwann akute Probleme bekommen. Im fortgeschrittenen Stadium wird es dann häufig schwierig, auf natürliche Weise wieder in die Beinstreckung zu kommen. Da helfen nur noch manuelle Therapien oder als letztes Mittel operative Maßnahmen.



Während einer physiotherapeutischen Behandlung wird versucht, diese Kontraktionen per Hand wieder aufzudehnen.

Um dabei langfristigen Erfolg zu haben, sollten diese Anwendungen in regelmäßigen Abständen erfolgen.

Zu Hause kann man dem auch selbst entgegenwirken, in dem man sich des öfteren in die Bauchlage begibt. Hierbei entsteht durch das eigene Körpergewicht eine natürliche Dehnung der angesprochenen Areale. In dieser Position kann man zusätzlich noch (wenn möglich) ein paar Liegestütze absolvieren. Das stärkt wiederum den Oberkörperbereich und man bleibt in Form.

Eine weitere negative Begleiterscheinung von Lähmungen ist der sogenannte "Spitzfuß". Ist der erst einmal ausgeprägt, dann fehlt unter Umständen die stabile Auflage des Fußes auf dem Fußbrett des Rollstuhls. Diese Fehlstellung wird durch eine Verkürzung der Achillessehne ausgelöst. Der Fuß neigt sich einfach starr nach unten. Im ungünstigsten Fall rutscht der Fuß dabei immer wieder von der Fußraste und das kann zu Verletzungen führen. Auch hier hilft nur das regelmäßige manuelle Aufdehnen durch einen Therapeuten oder das selbstständige Aufrichten in einem Stehgerät. Der Druck auf den Fuß ist dabei besonders gut geeignet, um speziell die Achillessehne zu strecken. Weiterführend profitieren auch der übrige Knochenbau sowie die inneren Organe von dieser Haltung.

Ausreichend Bewegung ist, wie schon erwähnt, ein wichtiger Baustein für eine stabile Gesundheit. Dieses Kapitel spielt eine große Rolle in unserem Leben, denn Gesundheit ist schließlich das höchste Gut auf Erden. Durch gezielt ausgeführte Aktivitäten beugt man hauptsächlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und steigert seine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Diese positiven Auswirkungen auf Körper und Geist sind in ausführlichen Studien belegt worden. Aber auch das funktioniert wiederum nur in Verbindung mit gesunder, ausgewogener Ernährung und einer ausreichenden Trinkmenge. Speziell bei Herbstbeginn ist auch die vermehrte Aufnahme vitaminreicher Kost zur Vorbeugung von Erkältungen oder Schnupfen sehr wichtig.

Vor allem Schmerzpatienten sollten versuchen, sich regelmäßig Entspannung zu verschaffen. Hiervon bin auch ich betroffen. In den Sommermonaten kann ich mit meinen Attacken besser umgehen als in der kühleren Jahreszeit. Die Kälte hat bei mir nämlich einen erheblichen Einfluss auf die Schmerzintensität und steuert somit mein allgemeines Wohlbefinden. Als erste Maßnahme versuche ich immer, meinen Körper so warm wie möglich einzupacken. Außerdem absolviere ich zu Hause Yoga-Übungen, um den Effekt einer inneren Entspannung zu erreichen. Ich kann nur jedem empfehlen, das einmal auszuprobieren, der von Schmerzen oder Spastiken betroffen ist. Diese Form der Therapie kann unter Umständen helfen und für den Moment die erhoffte Linderung verschaffen.



Steffen Sommerfeld

Wie finde ich einen Psychotherapeuten?

Die größte Herausforderung dürfte es sein, einen Psychotherapeuten zu finden, der sowohl Kapazitäten als auch eine barrierefreie Praxis hat. Psychotherapeuten machen so gut wie keine Hausbesuche; allerdings gibt es immer mehr Online-Angebote, das heißt, dass Sie am Computer beraten werden. Die Zahl der zugelassenen Psychotherapeuten entspricht leider nicht der Nachfrage, so dass es zu Wartezeiten kommen kann. Eine Änderung der Psychotherapie-Richtlinie im April 2017 soll bewirken, dass man schneller eine Therapie erhalten kann. Psychotherapeuten müssen nun eine Sprechstunde anbieten, so dass Sie deutlich schneller einen ersten Gesprächstermin erhalten. Fragen Sie Ihren Hausarzt, ob er Ihnen Psychotherapeuten empfehlen kann. Auch ein Anruf bei Ihrer Krankenkasse könnte hilfreich sein. Oder fragen Sie Familienmitglieder, Freunde und Bekannte, ob sie Psychotherapeuten kennen, die sie empfehlen können.

Denken Sie immer daran, nach der Barrierefreiheit der Praxis zu fragen.

Im Internet gibt es mehrere Seiten, auf denen Sie nach barrierefreien Psychotherapie-Praxen suchen können. Unter psych-info.de geben Sie Ihren Wohnort oder Ihre Postleitzahl ein. Unter „Erweiterte Suche“ können Sie weitere Suchkriterien auswählen wie z. B. Schmerzkrankheiten und Sie können angeben, wie der Zugang zur Praxis sein soll. Unter vdek-arztlotse.de bietet der Verband der Ersatzkassen eine weitere Suchmöglichkeit an.

Der Psychotherapie-Informationsdienst bietet die Möglichkeit einer Telefonberatung: Unter der Nummer (030) 2090 1663-30 erhalten Sie per Telefon Unterstützung bei der Suche nach einem Psychotherapeuten. Die Telefonsprechzeiten finden Sie im Internet unter psychotherapiesuche.de. Es gibt darüber hinaus immer mehr Möglichkeiten von Online-Beratungen. Dabei *chatten* (Englisch für plaudern) Sie mit einem Psychotherapeuten am Computer oder Sie sprechen mit einem Psychotherapeuten per Skype. Der Vorteil besteht natürlich darin, dass Sie das Haus nicht verlassen müssen. Ein Nachteil ist, dass Sie dem Psychotherapeuten nicht wirklich gegenüber sitzen,



Tipps

Unter www.psych-info.de können Sie barrierefreie Psychotherapie-Praxen in einigen Bundesländern finden. Der Verband der Ersatzkassen bietet unter www.vdek-arztlotse.de eine weitere Suchmöglichkeit an. Der Psychotherapie-Informationsdienst bietet die Möglichkeit einer Telefonberatung unter der Nummer **(030) 2090 1663-30**



was unpersönlich ist. Manche Krankenkassen bieten Online-Beratungen an. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach, ob ein solches Angebot zur Verfügung steht.

Eine weitere Möglichkeit, um einen Psychotherapeuten zu finden, sind die Ausbildungsinstitute für Psychotherapeuten. Diese befinden sich meist in größeren Städten. Angehende Psychotherapeuten müssen schon während ihrer Ausbildung Klienten behandeln, und zwar unter Supervision. Das heißt, dass die angehenden Therapeuten ihre Behandlung mit erfahrenen Psychotherapeuten – sogenannten Supervisoren – besprechen und reflektieren. Psychotherapeuten in Ausbildung haben natürlich weniger Erfahrung, sie sind aber immer ausgesprochen motiviert und durch die regelmäßige Supervision kommt Ihnen auch das Wissen sehr erfahrener Therapeuten zugute. In den sogenannten Ambulanzen der Ausbildungsinstitute sind die Wartezeiten häufig kürzer. Auch die Psychotherapie in Ausbildungsinstituten wird von der Krankenkasse übernommen. Sie können solche Angebote im Internet finden, wenn Sie etwa „Psychotherapie Ambulanz Ausbildung“ und Ihren Wohnort als Suchbegriffe eingeben.

Darüber hinaus gibt es Psychotherapeuten, die zwar eine Praxis haben, aber keinen sogenannten Kassensitz, also keine Zulassung durch die Krankenkassen. Die Zahl der Kassensitze ist begrenzt. Wenn Sie nachweisen können, dass sie bei mehreren Psychotherapeuten mit Kassensitz keinen Platz bekommen konnten, übernimmt die Kasse auch eine Therapie bei einem Psychotherapeuten ohne Zulassung. Diese Therapeuten haben ebenfalls eine anerkannte Psychotherapie-Ausbildung abgeschlossen.

Nicht anerkannte Therapien muss man meistens selbst bezahlen.

Psychotherapeuten ohne Kassensitz finden Sie im Internet, indem Sie beispielsweise „Psychotherapie Kostenerstattung“ und Ihren Wohnort als Suchbegriffe eingeben.

Und schließlich gibt es noch Therapeuten, die eine nicht anerkannte Ausbildung gemacht haben, z. B. eine Ausbildung in systemischer Therapie. In dieser Therapie wird besonders das Umfeld mit einbezogen, also das System, in dem Sie leben. Die systemische Therapie ist noch nicht als Psychotherapie-Verfahren anerkannt, obwohl die Wirksamkeit inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte. Wenn Sie also eine systemische Therapie oder eine andere nicht anerkannte Therapie machen möchten, müssen Sie diese meistens selbst bezahlen. Diese Therapien fallen nicht unter das Psychotherapie-Gesetz; demnach dürfen sie auch nicht als Psychotherapie bezeichnet werden. Stattdessen werden solche Verfahren häufig als Beratung bezeichnet. Ausbildungen in nicht anerkannten Verfahren dürfen nicht nur Psychologen und Ärzte machen, sondern auch Personen, die einen anderen sozialen Beruf erlernt haben wie etwa Sozialarbeiter oder Pädagogen. Systemische Therapeuten finden Sie z. B. auf der Seite der Systemischen Gesellschaft, dem Dachverband der Systemischen Therapeuten. Auf der Startseite systemische-gesellschaft.de klicken Sie auf „Fachleutesuche“. Sie kommen dann zu einer Suchmaske, in der Sie Ihren Wohnort und andere Kriterien eingeben können. Leider gibt es auf der Seite nicht die Möglichkeit, nach barrierefreien Praxen zu suchen.

Neben der Systemischen Therapie gibt es noch weitere – nicht anerkannte – Therapie-Verfahren wie z. B. die Gesprächspsychotherapie oder die Gestalttherapie. In der Regel werden auch diese Verfahren nicht von der Krankenkasse übernommen.

Einen Überblick über alle in diesem Abschnitt erwähnten Therapie-Verfahren finden Sie auf der Seite www.psychotherapiesuche.de. Unabhängig davon, ob Sie eine Psychotherapie machen, die von der Kasse getragen wird, oder ob Sie eine Beratung, die Sie selber bezahlen, in Anspruch nehmen – entscheidend ist, dass Sie Vertrauen haben zu Ihrem Psychotherapeuten oder Ihrem Berater. Eine große Zahl an Forschungsergebnissen belegt, dass eine gute Beziehung zwischen dem Therapeuten und dem Klienten entscheidend dazu beiträgt, ob eine Therapie wirksam ist.

Florian Grüter

KONTAKT

**Haben Sie Fragen?
Melden Sie sich bei Ihrem**

Wegbegleiter-Team
(089) 992 886-266

wegbegleiter@hollister.com



Nützliche Tipps

von unserem Experten Florian Grüter

Querschnittszentren

Die Adressen der Querschnittszentren finden Sie auf der Seite der Deutschsprachigen Medizinischen Gesellschaft für Paraplegiologie (DMGP). Auf dmgp.de finden Sie den Punkt „Behandlungszentren“. Wenn Sie darauf klicken, kommen Sie zu einer Seite, auf der Sie sich die Querschnittszentren in Deutschland, in der Schweiz oder in Österreich anzeigen lassen können. Nicht alle Querschnittszentren bieten ambulante Behandlungen an. Rufen Sie im für Sie nächstgelegenen Behandlungszentrum an und fragen Sie danach.

Schmerztherapie

Im Internet bietet der Verband der Ersatzkassen einen sogenannten Arztlotsen an. Auf vdek-arzt-lotse.de geben Sie in das Feld „Fachgebiet oder Name“ Schmerztherapie: Spezielle Schmerztherapie ein. Im Feld darunter geben Sie Ihre Postleitzahl oder Ihren Wohnort an und klicken Sie dann auf „Erweiterte Suche“. Unter dem Punkt „Barrierefreiheit“ haben Sie dann die Möglichkeit, die Suche nach Ihren Bedürfnissen einzugrenzen.

Leitlinie Schmerzen bei Querschnittlähmung

Die Besonderheiten bei querschnittspezifischen Schmerzen werden in der Leitlinie Schmerzen bei Querschnittlähmung beschrieben. Zögern Sie nicht, Ihren Hausarzt oder Schmerztherapeuten auf diese Behandlungsempfehlungen hinzuweisen. Den aktuellen Stand der Leitlinie finden Sie auf der Internet-Seite der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF): www.awmf.de.

Sport

Die Auswahl an Sportmöglichkeiten ist überraschend groß und es lohnt sich, einmal einen Blick auf die Angebote des DRS zu werfen, das ist der Deutsche Rollstuhl-Sportverband e. V. Die Internet-Adresse lautet drs.org.

Buchtipps und Internetlinks

Ein empfehlenswertes Buch hat Sonja Lyubomirsky geschrieben; es heißt „Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben“. Unter blueprints.de/glueck/wie-sie-gluecklicher-werden.html finden Sie zwölf Tipps von Frau Lyubomirsky, wie Sie zufriedener sein können. Zwei deutschsprachige Internetseiten sind positivepsychologie.eu und wiegehts-dir.ch. Beim ersten Angebot finden Sie unter „Übungen“ ein paar einfache Anregungen, die Sie ohne großen Aufwand im Alltag anwenden können. Auf der Schweizer Seite finden Sie viele Tipps unter dem Punkt „Gesund bleiben“ und „Psychische Gesundheit pflegen“. Es gibt wesentlich mehr Internetseiten, die Mehrzahl ist jedoch auf Englisch. Als zwei Beispiele seien hier die Seiten actionforhappiness.org und greatergood.berkeley.edu genannt.



Forschungsprojekt Positive Psychologie

An der Universität Zürich gibt es ein Forschungsprojekt zur Positiven Psychologie. Sie können an dieser Studie online und kostenlos teilnehmen und verschiedene Fragebögen ausfüllen, z. B. den *Values in Action*-Fragebogen (VIA). Der Fragebogen erfasst Charakterstärken und Tugenden, die ein gutes und sinnerfülltes Leben ermöglichen. Als Rückmeldung für das Beantworten des Fragebogens erhalten Sie ein differenziertes Bild Ihrer Charakterstärken. Passenderweise heißt die Internetseite des Forschungsprojekts charakterstaerken.org. Um an der Studie teilzunehmen, müssen Sie sich anmelden, also einen Benutzernamen und ein Passwort erstellen. Unter staerkenntraining.ch hat die Universität Zürich ein kostenloses Training aus der Positiven Psychologie zur Verfügung gestellt. Zum Zeitpunkt des Entstehens dieser Information gibt es auf dieser Seite kein Trainingsangebot; Sie können sich jedoch anmelden, um an einem zukünftigen Stärkentraining teilzunehmen.

Entspannungskurse

Die meisten Krankenkassen bieten Entspannungskurse unentgeltlich für ihre Versicherten an. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse danach oder besuchen Sie die Internetseite. Denken Sie dabei auch daran nachzufragen, ob der Veranstaltungsort barrierefrei ist und, falls Sie das benötigen, ob es eine entsprechende Toilette gibt. Neben den Krankenkassen gibt es viele weitere Anbieter für Entspannungskurse, die dann etwas kosten.

Sie können Entspannungsübungen auch zu Hause machen. Im Buchhandel gibt es ein großes Angebot an Büchern und CDs. Auch im Internet gibt es eine Vielzahl an Anleitungen für Entspannungsübungen.

Die Techniker Krankenkasse stellt Anleitungen für Atementspannung, Progressive Muskelrelaxation und *Bodyscan* (wird im Abschnitt Achtsamkeit erklärt) umsonst als MP3-Download zur Verfügung. Geben Sie auf der Startseite der Techniker Krankenkasse tk.de in die Suchzeile den Code 747644 ein, so kommen Sie zu den Downloads. Oder klicken Sie auf der Startseite auf Gesundheit, dann auf Life-Balance, dann auf Aktiv entspannen und schließlich auf Entspannung zum Download.

Florian Grüter



KONTAKT

**Haben Sie Fragen?
Melden Sie sich bei Ihrem
Wegbegleiter-Team**
(089) 992 886-266
wegbegleiter@hollister.com

Der Wegbegleiter

Mit der Diagnose Querschnitt ist ein neues und sehr komplexes Kapitel in Ihrem Leben aufgeschlagen. Ziel des Programms Wegbegleiter ist, dass Sie so gut wie möglich in Ihrem neuen Leben ankommen können und sich mit größtmöglicher Sicherheit zurechtfinden. Viel Fachwissen und ein verlässlicher Ansprechpartner an Ihrer Seite begleiten Sie dabei auf Ihrem Weg.

Die Entlassung nach Hause stellt einen wichtigen Schritt dar. Jetzt muss sich bewähren, was Sie in Klinik und Reha gelernt und geübt haben. Um diesen Übergang zu erleichtern und Ihnen hier Unterstützung zu geben, wurde der Wegbegleiter entwickelt. In der Klinik werden Sie optimal medizinisch versorgt und bestmöglich auf den Alltag zu Hause vorbereitet. Viele Fragen kommen jedoch erst nach der Entlassung. Genau dann springt der Wegbegleiter ein. Dieses Programm begleitet Sie über einen Zeitraum von zwei Jahren mit verschiedenen Angeboten, um den Übergang von der Klinik in den selbstständigen Alltag zuhause zu bewältigen.

Ihre persönliche Ansprechpartnerin beantwortet all Ihre Fragen, wenn sie aktuell werden, und versorgt Sie mit umfassenden Informationen rund um die Querschnittslähmung.

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen an die Koordinatorin, sie sorgt für Antwort – und greift dafür auch auf die Experten und Peers zurück, die ihr Wissen in den Wegbegleiter-Magazinen gebündelt haben: Diese Informationen zu den jetzt drängenden Themen bieten Ihnen Stabilität und relevante Hilfe, um den Übergang von der Klinik in den selbstständigen Alltag zuhause zu bewältigen. Im regelmäßigen Abstand erhalten Sie das bedürfnisorientierte, auf den jeweiligen Lebensabschnitt abgestimmte Magazin. Dieses besteht aus der fachlichen Information zum jeweiligen Thema, den Erfahrungsberichten von Peers und ergänzenden Informationen. Auf diese Weise wird jedes Thema genau beleuchtet, was aus Expertensicht zu beachten ist und wie jemand anderes es aus persönlicher Anschauung bewältigen konnte. So wissen Sie, worauf Sie achten müssen. Die Peers bringen langjährige Erfahrung mit, können Beispiele mitgeben und Ihnen neue Blickwinkel aufzeigen. Die Experten sind spezialisiert auf ihren jeweiligen beruflichen Fachgebieten und können Ihnen handfeste Informationen für eine erste Einschätzung Ihres Anliegens geben.

Insgesamt umfassen die Wegbegleiter-Magazine 18 Ausgaben, wobei die Ausgaben 1 bis 6 in fester Reihenfolge erscheinen, da sie die gesundheitlichen Aspekte der Querschnittslähmung behandeln. Erst wenn diese in Ihrem täglichen Ablauf gefestigt sind, werden andere Themen wie Reisen oder Sport wieder relevant. Wir schlagen Ihnen eine Reihenfolge vor, die Sie entsprechend Ihren Interessen aber auch ändern können. Nach Zusendung der Magazine meldet sich Ihr Ansprechpartner bei Ihnen, um Ihre Fragen zu beantworten.

Ihre persönliche Ansprechpartnerin Antje Wallner

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen jederzeit an mich – ich versorge Sie mit umfassenden Informationen rund um die Querschnittslähmung und bin gerne Ihre Ansprechpartnerin.

Ich freue mich auf Sie!



KONTAKT

**Haben Sie Fragen?
Melden Sie sich bei Ihrem
Wegbegleiter-Team**
(089) 992 886-266
wegbegleiter@hollister.com



Unser Kooperationspartner

Die Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V.



Das Wegbegleiter-Programm wird durch die Selbsthilfeorganisation für Querschnittgelähmte, die Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. (FGQ), unterstützt. Die FGQ bietet ein bundesweites Netzwerk an selbst querschnittgelähmten Beratern, den so genannten „Peers“. Die Peers gibt es an allen Querschnittgelähmtenzentren in Deutschland. Ansprechpartner ist der Sozialdienst in der Klinik oder die Geschäftsstelle der FGQ. Weitere Infos finden Sie unter www.fgq.de.

Erfahrungsbericht Peer: Marion Bender

Hindernisse nehmen

Marion Bender ist schon als Kind eine echte Pferdenärrin. Noch bevor sie richtig laufen kann, nehmen Vater und Großvater sie mit in den Stall. Mit 12 Jahren beginnt sie Turniere zu reiten. Als Teenager verbringt sie die Abende lieber in der Reithalle als in der Disco. Diese besondere Beziehung zu Pferden ändert sich nicht, als Marion im Sommer 1994 durch einen Reitunfall querschnittgelähmt wird. Es ist ein sehr heißer Tag. Marion startet bei einer Springprüfung mit ihrem Schimmel „Winzer“. Sie erinnert sich: „Es war nicht das erste Turnier, dass ich mit ihm geritten bin. Doch bereits beim Anreiten auf das Hindernis merke ich, dass Winzer nicht richtig anzieht. Der Absprung misslingt und wir überschlagen uns.“ Die Reiterin wird unter dem ausgewachsenen Hannoveraner begraben. Sie kennt die Diagnose bereits vor dem Eintreffen des Rettungswagens: „Ich konnte mich nicht mehr bewegen und habe schulterabwärts nichts mehr gespürt. Mir war gleich klar, dass ich jetzt querschnittgelähmt bin.“



Ziele und Perspektiven

Was danach kommt, beschreibt sie ganz nüchtern: Notfallversorgung und Operationen im Giessener Krankenhaus, Verlegung per Hubschrauber in die Rehaklinik nach Heidelberg, dort eine Reihe von Komplikationen und ein tiefes, tiefes mentales Loch. „Ich lag im Krankenhausbett, völlig bewegungslos, und wurde krass mit mir selbst konfrontiert. Alle Pläne, die man so als junger Mensch hat, sind plötzlich komplett über den Haufen geworfen“, erinnert sich Marion. Was habe ich als Tetraplegikerin jetzt noch zu erwarten? Wie soll mein Leben im Rolli aussehen? Fragen, auf die es keine Antworten zu geben schien. Ein erster Lichtblick ist da das Angebot einer Krankenschwester, sie zu ihrem Pferd mitzunehmen, sobald sie wieder länger sitzen kann und im Rollstuhl mobil ist. „An dieser Vorstellung habe ich mich festgehalten. Da war ein Ziel, das ich erreichen wollte. Die Begegnung mit dem Pferd hat mir viel Energie gegeben“, erinnert sich Marion.

In der Heidelberger Reha lernt sie einen anderen querschnittgelähmten Patienten kennen, der mit ihr eine Kutschfahrt unternimmt: „Er hat mich mit seiner positiven Einstellung angesteckt. Diese Fahrt durch die Natur gab mir meine Lebensfreude zurück und die Zuversicht, dass ein Leben auch im Rolli richtig gut werden kann.“

Nach elf Monaten Rehabilitation erobert sich die junge Frau ihr Leben zurück. Es geht ihr körperlich immer besser. Sie entdeckt den Pferde-Fahrsport für sich und nimmt mit ihrem Einspanner erfolgreich an Turnieren und Meisterschaften teil. Die Diplom-Finanzwirtin geht bis zu ihrer vorzeitigen Rente im Jahr 2009 arbeiten. Und sie geht vor allem auf Reisen – mit Auto, Schiff und Flugzeug. Bei einer Schiffsreise lernt sie 2005 ihren Mann Werner kennen. Die beiden überzeugten Camper sind seitdem viel unterwegs, bereisen Europa. Ihr Lebensmotto: „Es wird Dir kein Herzenswunsch gegeben, der nicht auch in Erfüllung gehen kann.“

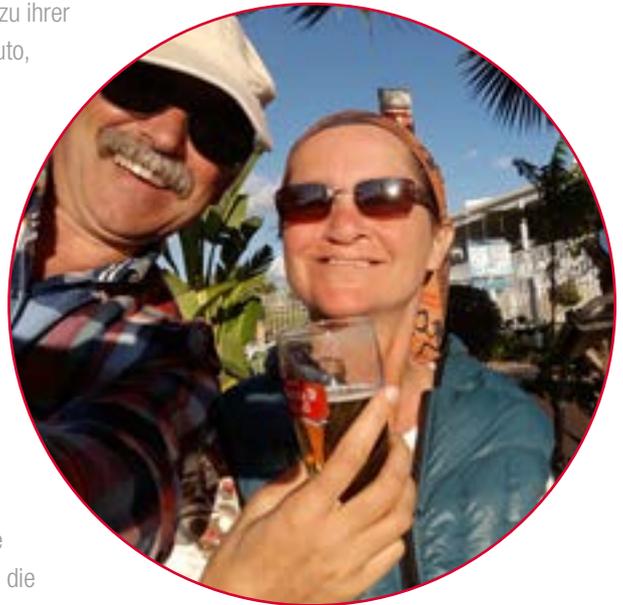
Balance halten

„Durch die Querschnittlähmung hat sich mein Fokus auf meinen Körper verlegt. Ich wollte genauer wissen, wie er funktioniert und welche naturheilkundlichen Behandlungsalternativen helfen. Es war mir wichtig, wieder die Verantwortung für meinen Körper zu übernehmen und mein körperliches Wohlbefinden aktiv zu unterstützen. Meine Ausbildung zur Heilpraktikerin war da die logische Konsequenz“, erzählt Marion Bender. Gesund zu bleiben ist der Grundstein für alle Aktivitäten der aktiven Tetraplegikerin. „Ich achte auf eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Mein Hobby, die Fahrten durch die Natur, aber auch eine bewusste Ernährung und die tägliche Meditation sind für mich elementar. Körper und Geist sollen gefordert und gefördert werden.“

Ehrenamt ist Ehrensache

Ein treuer Freund ist für Marion seit vielen Jahren ihr Hund: Labrador Anton ist ein ausgebildeter Behindertenbegleithund, aber auch ein Therapiehund. Regelmäßig besucht Marion mit ihm ein Seniorenheim in ihrer Stadt. Die Bewohner genießen die Berührung und sein warmes, weiches Fell. Die ehrenamtliche Arbeit im Seniorenheim ist Marion ein großes Anliegen: „Die Besuche und die intensiven Kontakte zu den älteren Menschen sind eine Bereicherung. Ohne Ehrenamt geht es in einer funktionierenden Gesellschaft nicht. Jeder von uns kann im Rahmen seiner Möglichkeiten einen Beitrag leisten. Davon profitieren wir am Ende alle. Ehrenamt ist für mich Ehrensache.“ Mit dieser Einstellung bringt sich Marion auch bei der Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten als Peer ein: „Wir Peers sind Unterstützer und Wegbegleiter. Ich habe viele Erfahrungen in meinen 20 Jahren im Rollstuhl gesammelt. Die will ich gerne weitergeben. Jeder kann in eine Situation kommen, in der er sehr dankbar ist, wenn sich ein Mensch um ihn kümmert, sich ihm zuwendet und ihn mit seinen Möglichkeiten unterstützt. Heute lebe ich sehr gut mit meinem Handicap. Ich lebe in einer glücklichen Partnerschaft auf Herz- und Augenhöhe, kann reisen und das tun, was mir wirklich Freude bereitet. Ich glaube, das können nicht alle Menschen von sich behaupten – unabhängig von einem körperlichen Handicap.“

Für weitere Fragen und Anregungen kontaktieren Sie einfach Ihre persönliche Ansprechpartnerin Antje Wallner. Sie stellt nach Bedarf einen Kontakt zu einem passenden Peer her.



KONTAKT

**Haben Sie Fragen?
Melden Sie sich bei Ihrem**
Wegbegleiter-Team
(089) 992 886-266
wegbegleiter@hollister.com

Betroffene und Experten rund um das Thema Gesundheitsmanagement



Caren
Totzauer
Peer



Maria
Kreß
Peer



Björn
Lachmann
Peer



Steffen
Sommerfeld
Peer



Marion
Bender
Peer



Christiane
Füll
Expertin



Florian
Grüter
Experte

BILDNACHWEIS

+++ S. 1: Maria Kreß +++ S. 2: Antje Wallner, Hollister +++ S. 3: © Coloures-Pic - Fotolia.com +++ S. 5: © okalinichenko - Fotolia.com +++ S. 7: © yodiyim - Fotolia.com +++ S. 8: Christiane Füll +++ S. 9-12: Caren Totzauer +++ S. 13: Maria Kreß +++ S. 15: © auremar - Fotolia.com +++ S. 16, 17: Björn Lachmann +++ S. 18: Florian Grüter +++ S. 19: © Stasique - Fotolia.com +++ S. 21: © yodiyim - Fotolia.com +++ S. 22: © sdecoret - Fotolia.com +++ S. 23: Hollister +++ S. 24: © PhotoSG - Fotolia.com +++ S. 25: © ipopba - Fotolia.com +++ S. 26: © sianstock - Fotolia.com +++ S. 27: © Robert Kneschke - Fotolia.com +++ S. 28: © bildschoenes - Fotolia.com +++ S. 29, 30: Steffen Sommerfeld +++ S. 31: © WavebreakmediaMicro - Fotolia.com +++ S. 33, 34: Hollister +++ S. 35: © krissikunterbunt - Fotolia.com, © Sandra Hanslicek - Fotolia.com +++ S. 36: Antje Wallner, Hollister +++ S. 37, 38: Marion Bender +++

IMPRESSUM

+++ Herausgeber: Hollister Incorporated · Niederlassung Deutschland · Riesstraße 25 · 80992 München · Tel. 089 /99 28 86-0 · www.hollister.de · +++ Der Wegbegleiter umfasst 18 Ausgaben und ist erhältlich, sobald Sie sich für die kostenlose Teilnahme am Programm Wegbegleiter einschreiben. +++ Redaktion: Dr. Eva Husen-Weiss, David Jao, Antje Wallner +++ Gestaltung und Lektorat: Media Concept GmbH +++ Beiträge von: Christiane Füll, Florian Grüter, Caren Totzauer, Björn Lachmann, Maria Kreß, Steffen Sommerfeld, Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. +++ Hollister Incorporated sowie betroffene Personen (Peers), die an diesem Magazin mitgewirkt haben, bieten keine medizinische und/oder rechtliche Beratung oder Dienstleistung an. Die in diesem Magazin enthaltenen Informationen sind kein Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und/oder Versorgung bzw. rechtliche Beratung. Wenn Sie ein gesundheitliches Problem haben oder eines vermuten, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen. In Bezug auf die in diesem Magazin enthaltenen Informationen und Beiträge besteht insgesamt kein Anspruch auf Richtigkeit und Vollständigkeit, vielmehr werden in den meisten Fällen persönliche Erfahrungen der Autoren weitergegeben. Für die Inhalte der in diesem Magazin enthaltenen Informationen und Beiträge bzw. für Informationen, auf die in diesem Magazin verwiesen wird, übernimmt Hollister Incorporated weder die Verantwortung noch erteilt Hollister Incorporated seine ausdrückliche Billigung für deren Inhalt. Hollister Incorporated haftet nicht für Schäden oder rechtliche Verletzungen, die durch den Inhalt der Informationen und Beiträge in diesem Magazin bzw. über den Inhalt der Quellen, auf die Bezug genommen wird, entstehen. +++ Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir zur besseren Lesbarkeit der Texte teilweise auf die jeweilige Nennung männlicher und weiblicher Formen verzichtet haben. Die verwendete männliche Bezeichnung schließt beide Geschlechter gleichermaßen ein.

© 2020 Hollister Incorporated.

Hollister und Logo sind Warenzeichen von Hollister Incorporated.





Besuchen Sie uns auf Facebook:
Hollister Deutschland

Hollister Incorporated
Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
80992 München

Ihr Ansprechpartner:
Wegbegleiter-Team
Telefon: (089) 992 886-266
E-Mail: wegbegleiter@hollister.com
www.wegbegleiter-hollister.de

