

Blog über Leben mit einer Hand

Mit 26 Jahren erlitt Andreas Gartung einen Schlaganfall. Heute hilft er mit seinem Blog „Leben mit einer Hand“ anderen Betroffenen, im Alltag besser zurecht zu kommen. Für sein Engagement erhält er den „Motivationspreis 2020“.

Nach einem schweren Schlaganfall musste Andreas Gartung im Alter von 26 Jahren sehr viele Dinge neu erlernen – insbesondere, wie er einhändig möglichst selbstständig leben kann. Heute, zwölf Jahre später, sorgt er dafür, dass andere halbseitig Gelähmte und deren Umfeld von seinem Wissen profitieren.



An einem Samstagmorgen Mitte Januar 2008 konnte Andreas Gartung nicht aus dem Bett aufstehen. Es folgten eine Einweisung ins Krankenhaus, mehrere Gehirn-Operationen und vier Wochen

künstliches Koma. Allen Bemühungen der Ärzte und etlichen Physiotherapie-Sitzungen zum Trotz: Andreas Gartung konnte zwar trotz der Halbseitenlähmung schon bald wieder „einigermaßen“ laufen, aber die linke Hand samt der Finger kann er nicht benutzen.

Lösungen für Dinge, die er bisher ohne Nachdenken erledigt hatte

Schon in der Reha bemühte sich der damalige BWL-Student, so viel Selbstständigkeit wie möglich zu erreichen. Für die Körperpflege ebenso wie für zahlreiche andere Dinge, die er bisher ohne Nachdenken erledigt hatte, suchte er nach Lösungen: ein Brot schmieren, Wäsche zusammenlegen oder gar Fahrrad fahren werden mit nur einer Hand zum Problem. Gartung hat sehr Vieles neu erlernen und ausprobieren müssen, einige Dinge hat er auch selbst ertüfelt.

Zum Einhand-Blog von Andreas (<http://www.leben-mit-einer-hand.de/>)

Andreas gibt sein Wissen weiter

Sein Wissen gibt er unter anderem auf einer eigenen Internetseite weiter. Er stellt Tricks und Möglichkeiten sowie technische Hilfsmittel vor. Gartung produziert mit Hilfe eines Freundes Videos von Produkttests. Inzwischen treten sogar die Hersteller von Einhänder-Produkten mit der Bitte um Tests an ihn heran. Diese Filme ebenso sowie Beiträge in Sozialen Medien stoßen auf großes Echo, werden unter anderem von Schlaganfall-Selbsthilfegruppen bundesweit verbreitet. Selbst von einer Berufsschullehrerin für Physiotherapeuten wurde er schon gefragt, ob sie seine praxisnahen Videos ihren Schülern zeigen dürfe.

Gartung freut sich über die Resonanz, die er erfährt. Einerseits kann er die Erfahrungen anderer sinnvoll einbauen oder findet Lösungen für Herausforderungen, die an ihn herangetragen werden. Andererseits freut er sich über positives Echo: „Eine Frau berichtete mir, dass sie dank meines Videos ihrem Vater nach einem Schlaganfall zeigen

konnte, wie er sich selbst eine Jacke mit Reißverschluss anziehen und schließen kann“, erzählt Gattung. So kann er etwas zurückgeben - und das ist eine tolle Motivation für ihn, auch weiterhin andere zu motivieren.