

Experten-Interview

Wenn es junge Menschen trifft

Ein Schlaganfall kommt meist aus heiterem Himmel. Ganz besonders, wenn ein junger Mensch betroffen ist. Der Neurologe Prof. Dr. Markus Krämer vom Essener Alfred-Krupp-Krankenhaus erklärt im Interview, wie es dazu kommen kann.

Herr Prof. Dr. Krämer, Schlaganfall bei jungen Menschen – das klingt surreal, oder?

Krämer: Früher hieß es oft „zu jung für einen Schlaganfall“. Selbst heute noch ist das in vielen Köpfen die landläufige Meinung. Dabei ist der Schlaganfall bei jungen Menschen gar nicht so surreal, sondern traurige Realität.

Haben jüngere Menschen andere Ursachen für einen Schlaganfall als ältere?

Krämer: Ja, es gibt große Unterschiede bei den Ursachen von Schlaganfällen bei jungen Patientinnen und Patienten im Vergleich zu älteren Betroffenen.

Woran liegt das?

Krämer: Dies liegt daran, dass sehr junge Menschen unter 45 Jahren bis auf sehr wenige Ausnahmen noch keine Arteriosklerose entwickelt haben und das Herz noch nicht so geschädigt ist, dass sich Gerinnsel bilden könnten. In jüngeren Jahren unter 45 sind Einrisse in der Gefäßwand mit nachfolgender Gerinnselbildung, so genannte Dissektionen, eine häufige Ursache für den Schlaganfall. Eine andere Ursache ist das Durchrutschen von Gerinnseln ins Gehirn durch ein Loch im Herzen.

Gibt es bei den jüngeren Betroffenen Unterschiede zwischen Männern und Frauen?

Krämer: In der Altersgruppe der jüngeren Schlaganfall-Betroffenen unter 55 Jahren nimmt der Anteil der Männer stetig zu. Denn Männer in diesem Alter leiden häufiger an den klassischen Risikofaktoren und entwickeln vermehrt Arteriosklerose und Herzrhythmusstörungen. Bei den jüngeren Betroffenen unter 45 Jahren sind dagegen aus verschiedenen Gründen mehr Frauen betroffen, besonders deutlich bei den unter 35-Jährigen. Das kann zum Beispiel daran liegen, dass hormonelle Faktoren, wie die Pille eine Rolle spielen. Schwangerschaften erhöhen das Schlaganfall-Risiko ebenfalls.

Ist die Rezidivrate, also die Gefahr, einen wiederholten Schlaganfall zu erleiden, bei jüngeren Betroffenen geringer?

Krämer: Es hängt wieder sehr vom Alter und damit von den Ursachen ab. Häufig ist die Rückfallrate bei den jungen Betroffenen unter 45 Jahren deutlich geringer als bei den 45- bis 55-Jährigen und Älteren. Das liegt daran, dass unter 45 Jahren die Wahrscheinlichkeit geringer ist, dass sich das ursächliche Ereignis wiederholt. So ist der Einriss der Gefäßwand an sich so selten und unwahrscheinlich, dass sich dieses Ereignis kaum wiederholt.

Gibt es Präventionsmöglichkeiten für junge Menschen?

Krämer: Der klassische juvenile Schlaganfall ohne Risikofaktoren trifft die Menschen tatsächlich wie ein Schlag. Auch wenn ich betont habe, dass im ganz jungen Alter die klassischen Risikofaktoren keine so große Rolle spielen, ist eine gesunde Lebensweise die beste Prävention. Auch regelmäßige Bewegung ist in jungen Jahren wichtig und richtig. Es heißt ja: „Sitzen ist das neue Rauchen“ und mit viel Bewegung können wir sicherlich spätere Schlaganfälle im Alter minimieren.



Prof. Dr. Markus Krämer



Das komplette Interview mit Prof. Dr. Markus Krämer

Team

Ein Trio für junge Schlaganfall-Betroffene



Das Team für unser „Programm Junger Mensch und Kind“ hat Zuwachs bekommen: Seit August verstärken es Vanessa Eichinger und Michael Karantonis.

Jana Pierscianek ist seit 2022 Ansprechpartnerin für „Junger Mensch und Schlaganfall“. Sie hat Gesundheitsbezogene Soziale Arbeit studiert und Berufserfahrung in einer Klinik und in der psychosozialen Beratung gesammelt. Zudem hat sie eine Weiterbildung zur Case Managerin erfolgreich abgeschlossen. „Ich bin froh, dass wir mit dieser personellen Unterstützung in Zukunft breiter aufgestellt sind“, freut sich Pierscianek.

Vanessa Eichinger ist gelernte Heilerziehungspflegerin mit vielfältiger Berufserfahrung. Ihr Ziel: Das Gesundheitssystem für Betroffene längerfristig und nachhaltig zu verändern. Als Projektmanagerin des Patientenlotsen-Projekts RUBIN brachte sie ihr Wissen und ihre Fähigkeiten als Fachwirt für Gesundheits- und Sozialwesen aktiv mit ein. Michael Karantonis ist studierter Gesundheitsökonom. Er bringt Erfahrungen aus der freien Wirtschaft und seiner Tätigkeit

Reminder

Erfahrungsaustausch in Duisburg

Wenn junge Menschen der Schlag trifft, gerät das Leben aus den Fugen. Die berufliche Zukunft ist ungewiss, die Partnerschaft verändert sich, die körperlichen Folgen erschweren den Alltag. Betroffenen und Angehörigen tut es gut, in dieser Situation nicht allein zu sein. Deswegen plant die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe für 2024 wieder den Erfahrungsaustausch für Betroffene zwischen 18 und 55 Jahren. Die Betroffenen können allein kommen oder den Partner/die Partnerin oder ein Familienmitglied mitbringen. Es spielt keine Rolle, ob die Teilnehmenden gerade aus der ersten Reha kommen oder ob der Schlaganfall bereits Jahre zurückliegt. Der nächste Erfahrungsaustausch steht ganz im Zeichen der unsichtbaren Folgen nach einem Schlaganfall, frei nach dem Motto: „Ich fühle was, was

du nicht siehst...“. Es gibt die Möglichkeit, an Workshops und Aktionen zu verschiedenen Themen teilzunehmen. Abgerundet werden die drei Tage mit einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm. Selbstverständlich bleibt genug Zeit für den Austausch untereinander.

Termin: Freitag, 16. Februar 2024 bis Sonntag, 18. Februar 2024
Ort: Jugendherberge Duisburg Sportpark
Teilnahmegebühr: 125 Euro (pro Person)
Informationen und Anmeldung unter veranstaltung@schlaganfall-hilfe.de

Wenn Sie Rat und Hilfe benötigen, weil Sie oder eine Ihnen nahestehende Person einen Schlaganfall erlitten hat, melden Sie sich bitte!

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Schulstraße 22 • 33330 Gütersloh

Service- und Beratungszentrum
Telefon: 05241 9770-0
Telefax: 05241 9770-777
E-Mail: info@schlaganfall-hilfe.de
Internet: schlaganfall-hilfe.de
facebook.com/schlaganfallhilfe
instagram.com/schlaganfallhilfe



Um anderen zu helfen, sind wir auf Spenden angewiesen. Bitte unterstützen Sie junge Schlaganfall-Betroffene!

Sparkasse Gütersloh-Rietberg-Versmold
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50
BIC: WELADED1GTL
Stichwort: Junger Mensch



schlaganfall-hilfe.de

Junger Mensch und Schlaganfall



Programmbericht 2023

Liebe Leserin, lieber Leser,

2023 war ein besonderes Jahr für die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Wir feierten unser 30-jähriges Jubiläum. In diesen 30 Jahren haben wir wunderbare Fortschritte in der Behandlung des Schlaganfalls erzielt. Fast doppelt so viele Menschen wie damals überleben heute einen Schlaganfall. Auch in der Rehabilitation werden unsere Methoden immer wirksamer. Doch nicht immer können wir die Folgen dieser Krankheit rückgängig machen. Der Schlaganfall ist die häufigste Ursache für Behinderungen im Erwachsenenalter.

Wo die Rehabilitation an ihre Grenzen stößt, müssen Menschen mühsam lernen, ihre Behinderung zu akzeptieren und ihr neues Leben anzunehmen. In meiner Arbeit für die Schlaganfall-Hilfe und in den Begegnungen mit Betroffenen sehe ich immer wieder wunderbare Menschen, denen das gelungen ist. Berührt hat mich die Geschichte von Daniela Jung in diesem Programmbericht. Nach ihrem schweren Schlaganfall hat es die passionierte Reiterin geschafft, trotz immer noch großer Einschränkungen, wieder in den Sattel zurückzukehren. Mit ihrem Lebensmut schenkt sie vielen anderen Menschen in ähnlichen Situationen Hoffnung – ein tolles Vorbild!

Daniela Jungs Geschichte macht auch deutlich: Ein Schlaganfall trifft nicht nur alte Menschen. Etwa 30.000 Menschen unter 55 Jahren sind jedes Jahr davon betroffen. Ihnen stellen sich oft zusätzlich andere Fragen als älteren Betroffenen. Es geht um die Rückkehr in ihren Beruf oder um die Suche neuer beruflicher Perspektiven. Nicht selten geht es auch um finanzielle Fragen.

Tragisch sind häufig die Schicksale junger Menschen, die so schwer betroffen sind, dass sie nicht mehr in ihrer eigenen Wohnung leben können. Dann ist die Suche nach einer geeigneten Einrichtung oft eine große Herausforderung. Leider passiert es immer noch häufig, dass junge Menschen in einem für sie nicht altersgerechten Pflegeheim unterkommen müssen, weil es keine Alternativen gibt. Dort verbringen sie ihr tägliches Leben in einer Wohngemeinschaft mit hochbetagten Menschen.

Mut machen da Entwicklungen wie in Hamburg. Dort haben engagierte Menschen die Problematik erkannt und die Initiative ergriffen. Mit dem „Haus für morgen“ haben sie eine Einrichtung für jüngere Schlaganfall-Betroffene geschaffen, in der sie sich nicht nur wohlfühlen, sondern auch weiterhin Fortschritte in ihrer Rehabilitation erzielen können. Deshalb haben wir die Initiatoren mit dem Motivationspreis der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ausgezeichnet. Was für ein schönes, zukunftsweisendes Beispiel – hoffentlich gibt es bald mehr dieser Einrichtungen.

Ihre

Liz Mohn

Liz Mohn
Präsidentin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe



Freundschafts-Geschichte

Mit einem Schlag ein tolles Team



Lieblingort Heiligenhafen

Aus einer Einladung von Andrea nach Techau an der Ostsee sind inzwischen regelmäßige Treffen geworden. Von dort aus machen sie Tagesausflüge nach Lübeck, Fehmarn oder Hamburg. Heiligenhafen ist ihr Lieblingsort. Der ist ihnen inzwischen so sehr ans Herz gewachsen, dass sie 2023 ein Wochenende dort verbracht haben. Ob Kettcar fahren oder von der Seebücke ins kühle Nass springen: „Zusammen machen wir Dinge, die wir uns alleine nicht trauen würden“, sagt Barbara. Und so muss Dunja auf dem Vierrad schonmal alleine in die Pedale treten, weil Andreas Fuß nicht so will wie sie gerne möchte. Auch in Oelde und Gütersloh haben sich die Freundinnen schon getroffen. „Weil wir uns nicht so oft sehen können, ist die gemeinsame Zeit für uns so besonders“, sagt Barbara.

Alle vier haben nach ihren Schlaganfällen viel durchgemacht. Doch sie verbindet mehr als das: „Wir machen das Beste aus der Situation und lassen uns nicht unterkriegen. Klar haben wir mal schlechte Tage. Aber wir sind positiv, haben den gleichen Humor und können zusammen wunderbar albern sein“, erklärt Mirjam.

Eine unzertrennliche Truppe

Im Laufe des Jahres überbrücken die vier die Distanz mit WhatsApp-Nachrichten, Fotos und Telefonaten. „Wenn wir uns treffen, ist es so, als hätten wir erst gestern noch zusammen gelacht“, sagt Dunja. Und Andrea ergänzt: „Wir reden nicht viel über unser Schicksal und dennoch verbindet es uns unheimlich stark.“ „Ohne den Erfahrungsaustausch der Stiftung hätten wir uns wohl nie getroffen“, sind sie sich einig und freuen sich schon auf das nächste Mal – ob in Duisburg oder bei Mirjam. Denn die „Frankfurter Ecke“ fehlt auf ihrer Landkarte noch.

Freundschaften, die unter ungewöhnlichen Umständen entstehen, haben oft eine Tiefe und Verbundenheit, die kaum zu übertreffen sind. So auch die von Dunja, Barbara, Andrea und Mirjam.

Ein ungewöhnliches Kennenlernen

„Im März 2019 haben wir uns alle zum ersten Mal getroffen“, erinnert sich Andrea. Die 45-Jährige nimmt in jenem Jahr wieder in Duisburg am Erfahrungsaustausch für junge Schlaganfall-Betroffene der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe teil. 2004 erlitt sie einen Schlaganfall. Auch Mirjam ist in diesem Jahr dabei. Die ehemalige Stewardess hatte mit 34 Jahren einen Schlaganfall im Urlaub auf Ibiza. Sie und Andrea kennen sich bereits vom Erfahrungsaustausch 2015.

Dunja und Barbara - oder Babsy, wie sie alle nennen - kennen sich flüchtig aus der Gütersloher Selbsthilfegruppe „The Young Stokers“. Gemeinsam fahren sie mit dem Zug zur Veranstaltung der Schlaganfall-Hilfe. 2017 hatte die damals 36-jährige Barbara einen Schlaganfall, kurz bevor sie und ihr Mann sich mit Freunden treffen wollten. Zwei Jahre zuvor traf es Dunja mit 38 kurz nach Weiberfastnacht.

Beim Erfahrungsaustausch landen sie alle im Workshop für „Paare“, die vier Frauen kommen schnell ins Gespräch. „Wir haben uns auf Anhieb gut verstanden und jede Gelegenheit zwischen den Veranstaltungen genutzt, um uns auszutauschen“, erzählt Dunja. Seitdem hat sich eine tiefe Freundschaft zwischen den Vieren entwickelt. Dass sie fast alle mehrere hundert Kilometer voneinander entfernt wohnen, ändert nichts daran.



Erfahrungsbericht

Fest im Sattel nach Schlaganfall

Daniela Jung reitet für ihr Leben gern. Dass die junge Frau einmal wieder im Sattel sitzen würde, war lange Zeit unvorstellbar. Mit 34 Jahren riss sie ein Schlaganfall aus dem Leben.

Der Tag, der alles veränderte

Der 15. September 2019 ist der Tag, an dem Daniela Jung jäh aus ihrem bisherigen Leben gerissen wird. Die damals 34-Jährige ist an diesem Sonntagmorgen bei ihrem Pferd. Sie reitet auf dem Außenplatz des Reitstalls. Doch dann stürzt sie plötzlich vom Pferd. An den Rest kann sie sich nicht mehr erinnern. Nur aus Erzählungen weiß die Gütersloherin: Sie wurde neben ihrem Pferd liegend gefunden. Per Hubschrauber geht es in eine Klinik.

Kopfschmerzen als Vorbote

Die junge Frau hatte einen Schlaganfall, wie sich später herausstellte. „Tage vorher hatte ich Kopfschmerzen“, erinnert sie sich. An etwas Schlimmes denkt sie nicht. Vieles, was in den ersten Wochen nach dem Schlaganfall passiert, weiß Daniela nicht mehr. Sechs Wochen liegt die junge Frau im künstlichen Koma. Als Daniela wieder zu sich kommt, stellt sie fest, dass ihr kein Wort mehr über die Lippen kommt. Sie kann weder lesen noch schreiben. „Es war alles da in meinem Kopf, aber ich konnte mich nicht ausdrücken.“ Auslöser des Schlaganfalls war vermutlich ein Kavernom (Gefäßmissbildung) im Gehirn, das zu einer Hirnblutung führte.

Folgen des Schlaganfalls sind noch vorhanden

Zu allem Überfluss ist die damals 34-Jährige zusätzlich rechtsseitig gelähmt und sitzt zeitweise im Rollstuhl. Wieder Reiten? Unvorstellbar. Aufgeben ist für Daniela aber keine Option. Sie nimmt

den Kampf gegen die Folgen des Schlaganfalls auf. Ihre Motivation: „Ich wollte unbedingt wieder auf meinem Pferd sitzen.“

In unzähligen Monaten der Rehabilitation macht Daniela gute Fortschritte. „Ich musste wieder sprechen und laufen lernen“, erzählt sie. Trotzdem leidet sie nach wie vor unter den Folgen des Schlaganfalls: „Ich gehe jede Woche zur Ergo- und Physiotherapie“, zählt sie auf. Logopädie stehe ebenfalls weiterhin auf dem Programm. Denn „das Sprechen fällt mir noch etwas schwer“, gesteht die junge Frau. Auch mit dem Lesen und Schreiben klappe es noch nicht so gut. Es sei ein komisches Gefühl gewesen, mit über 30 Jahren die eigene Muttersprache wieder neu zu erlernen. Aphasie heißt das, woran Daniela Jung leidet. Das Sprachzentrum ist durch den Schlaganfall geschädigt. Betroffene sind zwar klar im Kopf, können sich aber nicht mitteilen.



Stolz ist Daniela, dass sie inzwischen wieder auf ihrem elfjährigen Pony Crown Dundee reiten kann – keine Selbstverständlichkeit. Denn die Lähmung des rechten Arms und der rechten Hand ist nicht zurückgegangen und auch das rechte Bein ist weiterhin eingeschränkt. „Deshalb brauche ich immer noch Hilfe beim Satteln sowie beim Auf- und Absteigen“, erklärt sie.

Wieder erfolgreich im Reitsport

Trotz ihrer Einschränkungen nimmt die junge Frau wieder an Reitturnieren teil – und das sehr erfolgreich: „Mittlerweile bin ich auf Drei-Sterne-Niveau“, sagt sie stolz. Das sei die höchste Klasse im Para-Reitsport. Nächstes Jahr möchte Daniela wieder an den Deutschen Meisterschaften im Para-Reiten teilnehmen.

Wir drücken ihr die Daumen, dass es klappt.



Junge Pflege

Zu jung fürs Altersheim

Pflegeheime sind auf Seniorinnen und Senioren ausgerichtet. Doch wenn junge Menschen pflegebedürftig werden, brauchen sie eine Pflege, die sich an ihren Bedürfnissen orientiert.

Etwa 30.000 Menschen unter 55 Jahren erleiden in Deutschland pro Jahr einen Schlaganfall – Tendenz steigend. Wer schwer betroffen ist, dem bleibt manchmal nur der Weg in ein Pflegeheim. Dass es anders geht, zeigt das „Haus für morgen“ in Hamburg – eine betreute Wohngemeinschaft, speziell für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen und körperlichen Einschränkungen.



WG für jüngere Schlaganfall-Betroffene

Neun Menschen zwischen 47 und 66 Jahren leben in der Hamburger Wohn-Pflege-Gemeinschaft. Alle haben ein eigenes Zimmer mit Bad und Toilette, das sie individuell einrichten. „So kann sich jede und jeder auch mal zurückziehen“, sagt Christiane Holtappels, Projektmanagerin beim „Haus für morgen“.

Ein ambulanter Pflegedienst deckt rund um die Uhr die pflegerische Versorgung ab, niedergelassene Therapeutinnen und Therapeuten kommen nach Verordnung in die WG. Zusätzlich zum Pflegeteam ist täglich eine Präsenzkraft für die Alltagsbegleitung der Bewohnerinnen und Bewohner vor Ort. „Das ist einer der großen Unterschiede zu einem klassischen Pflegeheim“, sagt Miriam Collée vom „Haus für morgen“, „sie finden hier ein echtes Zuhause, das ihnen so viel Eigenständigkeit wie möglich bietet, aber mit bestmöglicher therapeutischer und pflegerischer Betreuung.“ Eine Versorgung, die jedoch ihren Preis hat: Der Eigenanteil der WG-Mitglieder liegt je nach Pflegegrad bei 2.500 bis 4.500 Euro pro Monat.



Altersgerechte Tagesgestaltung

Pflegeeinrichtungen für junge Menschen stellen deren Bedürfnisse und Interessen in den Vordergrund. „Unser Ziel ist es, den Menschen ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen und sie weitgehend am sozialen Leben teilhaben zu lassen“, erklärt Collée. Im „Haus für morgen“ versuche man zudem die Menschen wieder auf ein eigenständiges Leben vorzubereiten: „Zwei haben es in den vergangenen Jahren bereits aus der WG geschafft“, sagt Christina Holtappels stolz.

Heimplätze für junge Pflege finden

Angebote wie das „Haus für morgen“ sind noch relativ selten, nehmen aber zu. Es lohnt sich, auf die Suche zu gehen. Wer einen Heimplatz für einen jungen pflegebedürftigen Erwachsenen sucht, kann sich im ersten Schritt an einen Pflegestützpunkt in der Nähe wenden. Dort erhalten Ratsuchende eine kostenlose Beratung sowie Auskunft über ortsnahe Hilfs- und Unterstützungsangebote. Ansprechbar sind auch die großen Wohlfahrtsorganisationen wie das Deutsche Rote Kreuz, der Paritätische, der Arbeiter-Samariter-Bund (ASB), die Diakonie, die Caritas oder die Malteser. Falls eine stationäre Unterbringung aus finanziellen Umständen nicht möglich ist, kann eine Tagespflege für junge Pflegebedürftige eine Alternative sein.

