kopf:sache

Das Magazin für Menschen mit Hirnschädigung und alle, die sie begleiten

5|2026

Mit 35 Jahren not Erfahrung

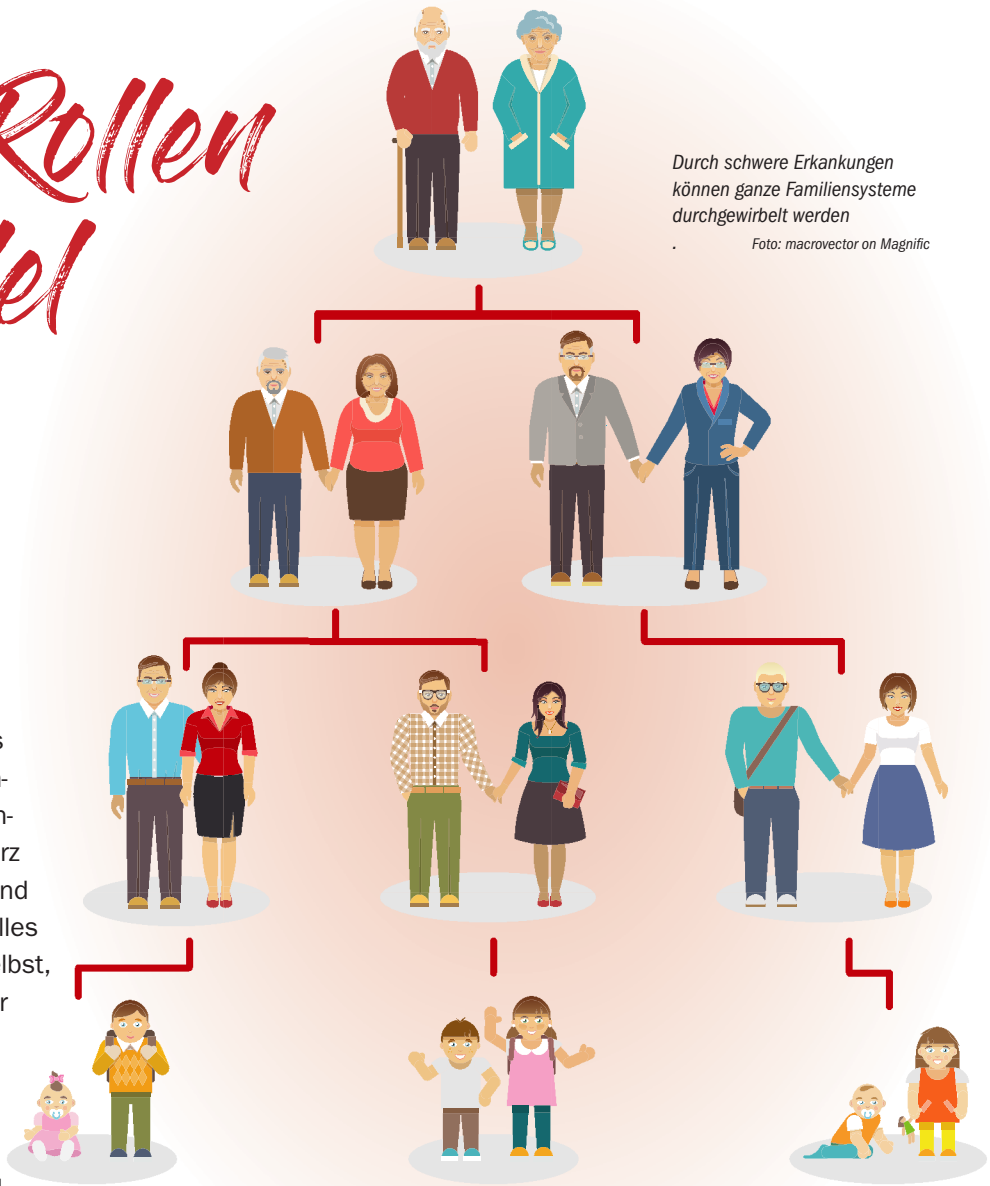


UND PLÖTZLICH FEHLT EINE SEITE DER WELT

Soziale Rollen im Wandel | Übung macht den Unterschied | Neurostimulation in der Reha

Soziale Rollen im Wandel

Von Partnerschaft zum Management in einem Augenblick. Die Veränderung sozialer Rollen nach einer Hirnschädigung.



Durch schwere Erkankungen können ganze Familiensysteme durchgewirbelt werden
. Foto: macrovector on Magnific

Der hängende Mundwinkel als erstes Zeichen des Schlaganfalls. Der vernichtende Kopfschmerz im Moment der Hirnblutung. Die Unachtsamkeit, die zum Sturz mit Schädel-Hirntrauma führt. Es sind kurze Augenblicke und plötzlich ist alles anders. Das gilt für die Getroffenen selbst, es gilt für die Angehörigen und es gilt für die Beziehungen, die die Familie oder Partnerschaft ausmachen.

Beziehungen laufen gut, wenn jeder Beteiligte weiß, welche Aufgaben sie oder er zu erledigen hat und welche Aufgaben die andere Person erfüllt. Das gilt für alle Beziehungen zwischen Menschen, egal ob in der Familie, im Beruf oder anderswo.

Manche Aufgaben wählen wir, weil wir entsprechende Interessen oder Talente haben – zum Beispiel in der Familie die Gartenarbeit oder im Verein die Torwartposition. Anderes sind Erwartungen der Gesellschaft, die oft mit Traditionen zusammenhängen. So zum Beispiel, dass der Mann das Geld zu verdienen hat. Und dann gibt es Aufgaben, die Teil unserer Biologie sind: ein Baby zu stillen zum Beispiel, kann man nicht an den Partner abgeben. Aufgaben und Verhaltensweisen die zusammengehören, nennt man eine soziale Rolle. Es gibt eine Vielzahl sozialer Rollen, zum Beispiel Ehemann, Hobbygärtnerin, Elternteil, Chefin und viele mehr. Es gehört zum Leben, dass jeder Mensch in seinem Leben unterschiedliche soziale Rollen ausfüllt.

Das soziale System auf den Kopf gestellt

Nach einer erworbenen Hirnschädigung steht die gewohnte Rollenverteilung in der Familie infrage. Bisherige Aufgaben können durch körperliche oder geistige Einschränkungen nicht mehr erfüllt werden. Neue Aufgaben müssen übernommen werden. Und so verwandelt sich eine auf Augenhöhe gelebte Beziehung zwischen zwei Menschen in eine Beziehung zwischen einer gesunden Person und einer betroffenen Person. Dabei ist die eine Person plötzlich verändert, hilfebedürftig, abhängig. Und die andere Person muss Aufgaben wie Managen, Pflegen, Fürsprechen, Übersetzen und Betreuen bewältigen. Oftmals entsteht dabei ein Machtgefälle, weil die oder der Getroffene nicht mehr (mit)entscheiden kann. Diese Veränderungen passieren ungefragt, ungewollt und ohne Vorbereitung. Eine überwältigende Situation.

Was können Angehörige jetzt tun?

Gerade zu Anfang entsteht oft ein Gefühl von Kontrollverlust und Überwältigung. Im Verlauf ordnet sich die Situation für die meisten Angehörigen: Zuständigkeiten werden klar, Abläufe bauen sich auf, Wissen wird erworben.

Infos

Anleitungen für einfache Atem- oder Achtsamkeitsübungen finden Sie im Internet oder in Apps fürs Smartphone. Selbstfürsorge, das Annehmen von Hilfe und eine positive Einstellung zu sich selbst sind Themen, die mit (Neuro-)Psychologen und -innen oder entsprechend ausgebildeten Coaches erarbeitet werden können.

Egal, in welcher Phase man sich befindet, oft helfen ähnliche Methoden, um handlungsfähig zu bleiben oder wieder handlungsfähig zu werden:

- Ruhe bewahren und atmen. Überwältigung, Überforderung, Angst und Stress sind keine guten Ratgeber und hindern uns daran, gute Entscheidungen oder überhaupt Entscheidungen zu treffen. Bewusstes, tiefes Einatmen und langes Ausatmen können helfen, sich zu erden und klare Gedanken zu fassen.
- Ausreichend schlafen und sich gesund ernähren. Schlafmangel und unzureichende Energiezufuhr stören das Denk- und Entscheidungsvermögen. Beim Einschlafen können Atemübungen helfen. Achtsamkeitsübungen können dabei unterstützen, dem, was man isst und wie man isst ausreichend Aufmerksamkeit zu schenken.
- Selbstfürsorge. Nur wenn es einem selbst gut geht, kann man für jemand anderen eine Stütze sein. Manchmal fühlt Selbstfürsorge sich egoistisch oder illoyal an. Der Grundsatz aber, dass nur ein gesunder Helfender ein effektiver Helfender ist, gilt jedoch nicht nur für Feuerwehr, Polizei und Rettungskräfte. Er gilt auch für Angehörige. Sie dürfen und müssen auf sich selbst achten. Wie gute Selbstfürsorge aussieht? Das ist von Person zu Person unterschiedlich: Buch, Badewanne, Sport, Freunde treffen – alles, woraus Kraft geschöpft wird ist erlaubt.
- Wichtig ist auch: Hilfe einfordern, und Hilfe annehmen.

Aufgaben klar kommunizieren

Angehörige sollten ihre alten und neuen Aufgaben klar kommunizieren. Vermeintlich kleine Dinge sollten nicht unter den Tisch fallen, weil „es ja nur fünf Minuten dauert“. Je klarer die Aufgaben kommuniziert werden, desto deutlicher werden die Belastungen. Und desto eher bekommt man Hilfe. Passt ein Angebot nicht oder reichen die Hilfsangebote nicht? Dann sollte man nach dem fragen, was man braucht. Niemand schafft alles allein.

Sich selbst positiv gegenüberstehen. Als Angehöriger kann man sich traurig, ängstlich oder innerlich zerrissen fühlen. Erschöpfung oder das Gefühl, nicht mehr weiter zu können, sind häufig. Da fällt es leicht, sich über sich selbst zu ärgern, weil man etwas nicht geschafft hat oder ein Fehler passiert ist. Doch Ärger auf die eigene Person raubt noch mehr Kraft. Man sollte versuchen – gerade wenn es schwerfällt – anzuerkennen was man schafft. Angehörige können stolz sein, auf das, was sie leisten. Beim nächsten Anflug von Ärger hilft vielleicht dieses Zitat von Maya Angelou: „Tue Dein Bestes – bis Du es besser weißt. Dann, wenn Du es besser weißt, tue es besser.“ Das gilt im Übrigen für jede neue Rolle, die wir im Leben übernehmen.

Autor



Dr. Anna-Katharina Burrack hat als klinische Neuropsychologin viele Jahre in neurologischen Rehakliniken mit Menschen mit erworbener Hirnschädigung gearbeitet. Heute ist sie selbstständig und konzentriert sich mittels Online-Beratung voll auf die Unterstützung von (pflegenden) Angehörigen.
de.neuro-atarassie.nl. ak.burrack@posteo.de

Organspendelauf: Gemeinsam für eine gute Sache

Der DGCH Organspendelauf 2026 war ein voller Erfolg: fast 300 Teilnehmende vor Ort und über 3.000 virtuell weltweit. In Leipzig wurde gemeinsam mit prominenten Unterstützenden, Transplantierten und Engagierten ein deutliches Zeichen für die Organspende gesetzt. Der Organspendelauf macht sichtbar, dass Organspende Leben rettet und dass jeder in die Situation kommen kann, ein lebensrettendes Organ zu brauchen. Wichtig ist, dass sich jede und jeder Gedanken darüber macht, ob man Organe spenden möchte.

www.enzensberg.de



Die m&i-Klinikgruppe Enzensberg stellte die größte Lauf-Gruppe.

Drei Magazine – ein gemeinsames Ziel

Fachinformation auf höchstem Niveau!



Das Magazin kopf:sache berichtet regelmäßig über die Versorgung von Schädel-Hirnverletzten, Schlaganfall-Patienten sowie Menschen mit anderen erworbenen Hirnschäden.

www.kopfsache-magazin.de



Das Magazin beatmetleben ist das Medium für die außerklinische Intensivversorgung und Beatmung.

www.beatmetleben.de



RehaTreff ist das Magazin für Menschen mit Mobilitätseinschränkung, überwiegend aktive Rollstuhlfahrer und Prothesenträger.

www.rehatreff.de

Jetzt kostenfreies Probeexemplar sichern!

Scannen Sie den QR-Code und testen Sie unsere Magazine unverbindlich.