



# Die unsichtbaren Folgen des Schlaganfalls

Workshop Generation 55+

13. bis 15. September 2023  
in der Jugendherberge Duisburg Sportpark

## Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

der dritte Workshop unserer Reihe 55+ widmet sich den „unsichtbaren“ Folgen des Schlaganfalls. Diese sind besonders tückisch, denn sie sind von außen nicht erkennbar. Für die Betroffenen sind sie aber genauso schlimm wie die sichtbaren Folgen eines Schlaganfalls.

Ein Großteil der Schlaganfall-Betroffenen ist von neuropsychologischen Störungen betroffen. Sie können sich nur noch schwer konzentrieren, werden scheinbar vergesslich, sind plötzlich ungeduldig und aufbrausend oder schon mit dem Wochenend-Einkauf im Supermarkt überfordert. Oft spüren die Betroffenen selbst erst nach der Rückkehr in ihren gewohnten Alltag, dass mit ihnen etwas passiert ist, was sie selbst noch nicht verstehen.

Der Workshops 55+ gibt Betroffenen und Angehörigen Anregungen zum alltäglichen Umgang mit diesen neuropsychologischen Funktionsstörungen. Dafür werden zwei Workshop-Gruppen für Betroffene angeboten: Ihre Leitung übernehmen Ulrike Dickenhorst und Meike Hörnke. Außerdem bietet Dr. Vathsalan Rajan einen eigenen Workshop für Angehörige an.

Natürlich ist für einen sportlichen und geselligen Teil gesorgt. Neben verschiedenen Bewegungsangeboten gibt es viele Möglichkeiten, sich untereinander auszutauschen und kennenzulernen.

Stefan Stricker und Team



## Workshops für Betroffene

### Zufrieden Leben mit den Krankheitsfolgen

Umgang mit veränderten Gefühlen und Stärkung für eine aktive Lebensgestaltung

Inhaltlich bearbeiten die beiden Betroffenen-Gruppen Nord und Süd die gleichen Themen. Dazu gehören veränderte Gefühle, wie Gefühlsschwankungen, erhöhte Reizbarkeit, Ängste und Depressionen. Mit dem Schwerpunkt der Ressourcenaktivierung und Selbstwirksamkeitsstärkung werden zudem die psychischen und sozialen Folgen in den Blick genommen.

Sie alle sind unsichtbare Folgen eines Schlaganfalls und haben einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Der Umgang mit ihnen beeinflusst den Genesungsverlauf und die Qualität der Teilhabe am Leben. Besonders der Austausch unter den Betroffenen ist dabei von hoher Bedeutung (Hilfe annehmen und Hilfestellung geben können).



**Ulrike Dickenhorst**  
Therapeutische Leiterin einer  
Rehabilitationsklinik,  
Kinder- und Jugend-Psycho-  
therapeutin, Supervisorin



**Meike Hörnke**  
Wendepunkt Schlaganfall  
Psychosoziale Alltagsbegleitung

## Workshop für Angehörige

### Als Angehöriger gestärkt mit dem Partner den Alltag gestalten

Bewältigungsstrategien erarbeiten und neue Perspektiven für die Partnerschaft entwickeln

Im Angehörigen-Workshop steht vor allem die psychologische Belastung in der gemeinsamen Beziehung nach einem Schlaganfall im Fokus. Wir werden uns mit zentralen Fragen beschäftigen, wie: Habe ich den Schlaganfall meines Partners, meiner Partnerin und die daraus resultierenden Konsequenzen akzeptiert? Wie Sorge ich gut für mich? Wie kann ich die Wahrscheinlichkeit erhöhen, eine Situation zu erreichen, die ich mir wünsche?



**Dr. Vathsalan Rajan**  
Psychologischer Psychotherapeut



**Ziel der Betroffenen- und Angehörigen-Workshops** ist es, Erfahrenes zu akzeptieren und Erlerntes umzusetzen.

### Sportlicher Ausgleich für Körper und Geist

In Duisburg kommt auch die Bewegung nicht zu kurz. Trainer Kurt Schröder bieten allen Gästen ein abwechslungsreiches Sportprogramm. Egal ob durch- oder untrainiert – das Programm bietet für jeden das passende Angebot. Ob interaktive Videowand oder bewegte Pause mit kleinen Partnerspielen, alle können mitmachen.



Das Team der Stiftung bietet **zusätzlich** ein **Früh- und Abendsportprogramm** an.



**Kurt Schröder**  
lizenzierter Trainer und Coach

# Programm

## Mittwoch , 13. September 2023

13:30 bis 14:30 Uhr	<b>Schlüsselübergabe</b> an alle Teilnehmer
14:30 bis 15:00 Uhr	<b>Begrüßungskaffee</b> im Flur
15:00 bis 17:00 Uhr	<b>Große Vorstellungsrunde mit allen Gästen</b>
17:15 bis 18:00 Uhr	<b>Offenes Sport-Angebot der Stiftung</b>
18:00 bis 19:00 Uhr	<b>Abendessen</b>
19:30 bis 21:00 Uhr	<b>Abendprogramm gemeinsames Singen</b>



## Donnerstag, 14. September 2023

	Gruppe Betroffene Nord Ulrike Dickenhorst	Gruppe Betroffene Süd Meike Hörnke	Gruppe Angehörige Dr. Vathsalan Rajan
07:00 bis 09:00 Uhr	<b>Frühstück</b>		
07:45 bis 08:30 Uhr	<b>Offenes Sport-Angebot der Stiftung</b>		
09:00 bis 10:15 Uhr	<b>Workshop Teil 1</b>	<b>Workshop Teil 1</b>	<b>Workshop Teil 1</b>
10:15 bis 10:45 Uhr	<b>Pause</b>		
10:45 bis 12:00 Uhr	<b>Workshop Teil 2</b>	<b>Workshop Teil 2</b>	<b>Sportprogramm</b> (11:00 bis 11:45 Uhr)
12:00 bis 13:30 Uhr	<b>Mittagspause</b>		
13:30 bis 14:45 Uhr	<b>Workshop Teil 3</b>	<b>Sportprogramm</b> (13:45 bis 14:30 Uhr)	<b>Workshop Teil 2</b>
14:45 bis 15:15 Uhr	<b>Pause</b>		
15:15 bis 16:30 Uhr	<b>Sportprogramm</b> (15:30 bis 16:15 Uhr)	<b>Workshop Teil 3</b>	<b>Workshop Teil 3</b>
16:30 bis 17:00 Uhr	<b>Pause</b>		
17:00 bis 17:45 Uhr	<b>Vortrag</b> über die Herausforderungen für die Angehörigen vor dem Hintergrund der unsichtbaren Folgen des Schlaganfalls		
18:00 bis 19:00 Uhr	<b>Abendessen</b>		
19:30 bis 21:00 Uhr	<b>Abendprogramm Tanz</b>		

## Freitag, 15. September 2023

	Gruppe Betroffene Nord Ulrike Dickenhorst	Gruppe Betroffene Süd Meike Hörnke	Gruppe Angehörige Dr. Vathsalan Rajan
07:00 bis 09:00 Uhr	<b>Frühstück</b>		
07:45 bis 08:30 Uhr	<b>Offenes Sport-Angebot der Stiftung</b>		
bis spätestens 09:15 Uhr	<b>Zimmer räumen</b>		
09:30 bis 10:30 Uhr	<b>Workshop Teil 4</b>	<b>Workshop Teil 4</b>	<b>Workshop Teil 4</b>
10:30 bis 11:00 Uhr	<b>Pause</b>		
11:00 bis 12:00 Uhr	<b>Workshop Teil 5</b>	<b>Workshop Teil 5</b>	<b>Workshop Teil 5</b>
12:00 bis 13:00 Uhr	<b>Mittagspause</b>		
13:00 bis 14:00 Uhr	<b>Große gemeinsame Abschluss-Runde mit allen Gästen</b>		
14:00 bis 14:30 Uhr	<b>Verabschiedung</b>		

## Abendprogramm – Gemeinsames Singen und Tanzen

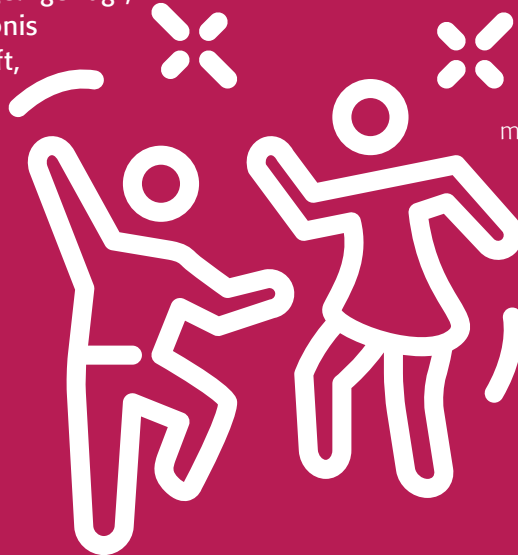
Als Ausgleich zu den Workshops und als Möglichkeit, sich besser kennen zu lernen, bieten wir am Mittwoch und Donnerstag ein gemeinsames, entspannendes Abendprogramm.

Erstmals laden wir alle Teilnehmenden zum **gemeinsamen Singen** ein. Bei diesem „Konzert“ sind all diejenigen gefragt, die gerne laut singen und das Gemeinschaftserlebnis genießen möchten. Ob jemand dabei den Ton trifft, ist unwichtig. Hauptsache, man geht hinterher beschwingt aufs Zimmer. Egal ob Rock oder Pop, jeder kann sich sein **Lieblingslied auf dem Anmeldebogen** wünschen.

Am zweiten Abend wollen wir gemeinsam das **Tanzbein schwingen** und Ihnen die Gelegenheit bieten, mit Partnern und neu gewonnenen Freundinnen und Freunden einen einmaligen Abend zu verbringen.



Rudi Knoke  
sorgt für den  
musikalischen Rahmen



## Wichtige Infos für die Anmeldung

### Wann:

**Mittwoch, 13. September 14:30 Uhr  
bis Freitag, 15. September 2023 14:30 Uhr**

### Wo:

**Jugendherberge Duisburg Sportpark**  
Sport-Jugendherberge  
Kruppstr. 9  
47055 Duisburg

### Teilnahmegebühr:

**100 Euro pro Person**  
(inkl. Übernachtung, Vollpension und  
Workshop- und Begleit-Programm)

### Anmeldeschluss:

**09.08.2023 / max. 75 Personen**

### Anmeldungen an:

**Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe**  
Schulstraße 22 • 33330 Gütersloh  
Telefon: 052 41 97 70-41  
E-Mail: [veranstaltung@schlaganfall-hilfe.de](mailto:veranstaltung@schlaganfall-hilfe.de)



Stefan Stricker  
Projektleitung