

Ein Schlaganfall kann grosse Auswirkungen auf den Alltag haben und viele Veränderungen mit sich bringen. Dass diese Veränderungen Gefühle wie Trauer, Niedergeschlagenheit oder Mutlosigkeit auslösen können, ist normal. Jedoch können diese Gefühle so intensiv und dominierend sein, dass der Alltag nicht mehr wie gewohnt bewältigt werden kann.

Eine PSD kann bereits während des Spitalaufenthalts auftreten, oft wird sie jedoch erst nach einiger Zeit zu Hause wahrgenommen. Eine PSD zu erkennen ist nicht immer einfach, da verschiedene Symptome auch als direkte Folgen des Schlaganfalls auftreten können, wie zum Beispiel verstärkte Müdigkeit, Antriebsmangel oder verminderte Konzentration. Ausserdem wird die PSD häufig nicht erkannt, weil sie «nur» als normale, tiefe Trauer im Prozess der Krankheitsverarbeitung interpretiert wird.

Für die Betroffenen kann eine PSD sehr belastend sein und zu Veränderungen im Alltag führen. Betroffene ziehen sich häufig aus dem Familienleben zurück, verlieren das Interesse an Aktivitäten, die ihnen sonst Freude bereitet haben, leiden unter Schlafstörungen oder erfahren ein vermindertes Selbstwertgefühl.

**Folgende Merkmale können auf eine PSD hindeuten, wenn sie während mindestens zwei Wochen beobachtet werden:**

- Tiefe Traurigkeit
- Verlust an Interesse oder Freude
- Antriebslosigkeit oder starke Unruhe
- Konzentrationsstörungen
- Geringes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle
- Schlafstörungen
- Appetitveränderungen

### Autorinnen

Anja Portmann  
Ergotherapeutin BSc. / MAS i.A.

Jacqueline Bürki  
Dipl. Ergotherapeutin HF NTE

### Kontakt

rehapunkt  
Praxis für Ergotherapie Jacqueline Bürki  
www.rehapunkt.ch

Literaturquellen: Beblo & Dehn, 2023 | Kraft & Köhrmann, 2020  
Inspiration: Woodtli-Ingold & Eichenberger. Müde auf einen Schlag! [Broschüre]

Fussnotenliteratur:

<sup>1</sup> Bourbeau et al., 2020; Hildebrand, 2015; Lee et al., 2021

<sup>2</sup> Hoffmann et al., 2007; AWF, 2020

<sup>3</sup> Särkämö et al., 2008; Raglio et al., 2015

<sup>4</sup> Khan et al., 2016

<sup>5</sup> Haley et al., 2009

<sup>6</sup> Hughes & Cummings, 2020

<sup>7</sup> Beblo & Dehn, 2023

<sup>8</sup> Kleinman, 2012; Kraft & Köhrmann, 2020

Fotos: Arif Riyanto

## Post Stroke Depression (PSD)

Depression nach einem Schlaganfall



**Etwa jede dritte Person ist nach einem Schlaganfall von einer Depression betroffen – diese wird als «Post Stroke Depression» (PSD) bezeichnet. Es ist wichtig, die Symptome einer PSD zu erkennen und sie frühzeitig zu behandeln.**

Erfahren Sie mehr über die Merkmale einer PSD und wie sie von Betroffenen und Angehörigen erlebt wird.

Falls Sie selbst von einer PSD betroffen sind, geben wir Ihnen ein paar hilfreiche Massnahmen mit auf den Weg und empfehlen Ihnen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## So beschreiben Betroffene die PSD

«Ich habe keine Energie und habe oft Mühe aus dem Haus zu kommen, mit Freunden treffe ich mich nicht mehr.»

«Ich komme am Morgen fast nicht aus dem Bett.»

«Oft bin ich am Grübeln und kann mich schlecht entscheiden.»

«Die Zukunft macht mir Angst, ich bin meist niedergeschlagen, traurig und fühle mich schnell überfordert.»

«Das Abendessen mit der Familie, welches früher das Highlight des Tages war, macht mir keine Freude mehr und Appetit habe ich auch keinen mehr. Daher lasse ich meine Familie oft allein essen.»

## Haben Sie den Eindruck, Sie könnten von einer PSD betroffen sein?

Wir haben in der Literatur recherchiert, welche ersten Massnahmen Sie selbst umsetzen können, die bei PSD hilfreich sein können. Gerne möchten wir Sie ermutigen, erste Aktivitäten auszuprobieren. Beginnen Sie mit Aktivitäten, die zu Ihnen und Ihrem Alltag passen und auf welche Sie Lust haben.



**Bewegen** Sie sich regelmässig und gestalten Sie die Bewegung abwechslungsreich.<sup>1</sup>



Gehen Sie mit offenen Fragen auf **Fachpersonen** zu und klären Sie diese.<sup>2</sup>



Hören Sie **Musik** oder ein Hörbuch.<sup>3</sup>



Pflegen Sie weiterhin Ihre **Freundschaften** und behalten Sie Ihre **Hobbys** bei.<sup>4</sup>

Wenden Sie sich unbedingt an eine Fachperson, wenn sich die Symptome nicht verbessern oder länger als zwei Wochen anhalten. Eine PSD kann behandelt werden. Die Therapie richtet sich nach der individuellen Situation der Betroffenen und kann aus Medikamenten und/oder psychologischer Behandlung bestehen.

Mögliche Ansprechpersonen sind:

- Hausärzt:in
- Neurolog:in
- Ergotherapeut:in, Physiotherapeut:in, Neuropsycholog:in
- Psychotherapeut:in
- Fragile Suisse: Patientenorganisation für Menschen mit Hirnverletzungen und ihre Angehörigen

## So beschreiben Angehörige die Situation der Betroffenen

- «Mein Mann hat keine Energie und kommt morgens kaum aus dem Bett.»
- «Meine Partnerin vernachlässigt die Körperpflege.»
- «Mein Bruder spricht langsam und leise und zieht sich aus dem sozialen Leben zurück.»
- «Meine Mutter sitzt oft nur da, ohne etwas zu tun. Oft weint sie und sagt, dass sie nur noch allen zur Last fällt.»

Die Begleitung von Angehörigen mit PSD kann herausfordernd sein. Wenn die Behandlung auch vom Umfeld unterstützt wird, fördert dies jedoch langfristig die Krankheitsbewältigung.<sup>5</sup>

## Was können Angehörige tun?

- **Akzeptieren** Sie die veränderte Situation, seien Sie geduldig und verständnisvoll.<sup>6</sup>
- Ermuntern Sie Ihre Angehörigen, **professionelle Hilfe** in Anspruch zu nehmen und unterstützen Sie sie dabei, z.B. indem Sie Termine organisieren und zu diesen begleiten.<sup>7</sup>
- Achten Sie auf Ihr eigenes Befinden und nehmen Sie auch **selbst Hilfe** an. Denn auch bei Angehörigen von Betroffenen mit PSD ist das Depressionsrisiko erhöht.<sup>8</sup>

Erfahren Sie mehr über unser Angebot von rehapunkt

