



## Sandy HENNES

Alter beim Hirnschlag: 40 Jahre

Beruf: Erzieherin in der Früherziehung (1. Zyklus) in Heisdorf, Gemeinde Steinsel

Familie: Mutter von 2 Töchtern, Lena und Lara (zu dem Zeitpunkt 13 und 11 Jahre alt)

**Was konnte ich nicht mehr:** Durch die Einschränkung der linken Körperhälfte (Verlust des Gleichgewichts sowie kurzzeitige Lähmung) war vieles nicht mehr möglich: Treppensteinen, normales Gehen, Laufen, Hausarbeit, Alltägliches wie Essen mit Messer und Gabel, Kochen, Schuhebinden usw. In den ersten Tagen konnte ich fast nicht mehr sprechen. Fremdsprachen waren fast unmöglich. Konzentrationsmängel, Orientierungsprobleme, Probleme beim Kopfrechnen, sehr starke Müdigkeit, Gedächtnislücken ...

**Was kann ich jetzt wieder:** Einschränkungen der linken Körperhälfte; Einschränkungen der Feinmotorik der linken Hand; das normale Gehen ist noch leicht beeinträchtigt; Konzentrationsmängel.

All dies wird durch Stress und Müdigkeit stark beeinflusst. Alles, was ich wiedererlangt und erlernt habe, erfolgt viel langsamer als vor dem Schlaganfall.

**Was habe ich durch meinen Hirnschlag verloren:** Meine Lebensqualität, Soziale Bindungen, Selbstständigkeit, Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit, Vermeintliche Freunde. Linksseitig habe ich immer noch Einschränkungen, die Feinmotorik meiner Hand sowie das normale Gehen sind noch ein wenig beeinträchtigt. Das größte Problem jedoch sind die bleibende große Müdigkeit sowie starke Konzentrationsdefizite, die mir das alltägliche Leben erheblich erschweren. Mein Sport, das Laufen, hat jedoch sehr viel dazu beigetragen, dass ich wieder ein halbwegs normales Leben führen und seit Januar 2016 halbtags arbeiten kann.

**Was habe ich durch meinen Hirnschlag gewonnen:** Viele neue Erfahrungen und Erkenntnisse über Menschen, deren Verhalten, meine Umwelt und mich selbst, Neue Lebenseinstellung; ich habe gelernt, Alltägliches sowie „Werte“ neu zu schätzen; neue richtige Freunde.

**Bilanz:** Es hätte nicht passieren müssen, jedoch habe ich eine Erfahrung fürs Leben gemacht, viel gelernt, und über vieles denke ich anders als vorher. Meine Familie musste lernen, mit dieser Situation umzugehen, was ihr anfangs, und auch oft noch heute, nicht sehr leicht fiel bzw. fällt.

**Âge au moment de l'AVC:** 40 ans.

**Profession:** éducatrice dans l'éducation précoce (cycle 1) à Heisdorf, commune de Steinsel.

**Famille:** mère de deux filles, Lena et Lara (alors âgées de treize et onze ans

**Ce que je n'arrivais plus à faire:** Les problèmes concernant le côté gauche de mon corps (perte de l'équilibre, paralysie passagère) rendaient impossibles un grand nombre d'activités : monter des escaliers, marcher normalement, courir, effectuer des travaux ménagers ou des activités quotidiennes telles que manger avec une fourchette et un couteau, cuisiner, lacer mes chaussures, etc. Pendant les premiers jours, j'avais quasi-perdu la parole. Il m'était presque impossible d'utiliser des langues étrangères. Manque de concentration, problèmes d'orientation, difficultés à effectuer des calculs mentaux, fatigue très intense, trous de mémoire...

### Ce que j'ai récupéré:

Problèmes au niveau du côté gauche de mon corps. Diminution de la motricité fine de la main gauche. Il reste de légères difficultés à marcher normalement. Manque de concentration. Stress et fatigue ont un impact considérable sur tous ces problèmes. Tout ce que j'ai récupéré et appris, je le fais beaucoup plus lentement qu'avant l'AVC.

### Ce que j'ai perdu à la suite de mon AVC:

ma qualité de vie ; mes liens sociaux ; mon autonomie ; mon estime de moi ; mon assurance ; de soi-disant amis. Il reste des problèmes au niveau du côté gauche de mon corps ainsi qu'une légère diminution de la motricité fine de ma main et de légères difficultés à marcher normalement. Cependant, le principal problème est qu'une fatigue intense ainsi qu'un important manque de concentration continuent de me compliquer considérablement la vie. Néanmoins, mes activités sportives – la course à pied – ont très largement contribué à ce que je retrouve une vie plus ou moins normale et travaille à mi-temps depuis janvier 2016.

### Ce que l'AVC m'a rapporté de positif:

de nombreuses nouvelles expériences et découvertes au sujet des êtres humains, de leur comportement, de mon environnement et de moi-même, soit une nouvelle attitude face à la vie ; j'ai appris à mieux apprécier les choses de la vie quotidienne et les « valeurs » ; de nouveaux amis sincères.

**Bilan:** On se serait volontiers passé de cet épisode, mais, d'un autre côté, c'est une expérience qui vous marquera à jamais, j'ai beaucoup appris et j'ai changé d'attitude sur un grand nombre de questions. Ma famille a dû apprendre à gérer cette situation, ce qui n'était pas toujours très facile pour eux au début voire, souvent, aujourd'hui.



**BLËTZ a.s.b.l.  
Lëtzebuerger Associatioun fir Betraffener  
vun engem Hireschlag**

BLËTZ a.s.b.l. • 68 rue du Château, L-3217 Bettembourg  
Tél.: 621 88 00 88 • [info@bletz.lu](mailto:info@bletz.lu) • [www.bletz.lu](http://www.bletz.lu)