

Transkription der Podcastepisode

Jeanne und Julia [00:00:05] Krisen erleben. Krisen verstehen. Ein Podcast Projekt der Fachhochschule Münster. Hallo. Halli hallo! Schön, dass ihr eingeschaltet habt und herzlich willkommen zu der heutigen Folge. Vielleicht können wir uns erst einmal vorstellen. Ich bin Julia und ich bin Jeanne. Und in der Episode geht es um schwere Verkehrsunfälle. Wie kämpft man sich in das Leben zurück? Genau. Wir wollen an dieser Stelle einmal direkt eine Inhaltswarnung aussprechen, denn es werden in dieser Folge sensible Inhalte besprochen. Falls euch das Thema schwere Verkehrsunfall generell belastet, hört euch diese Folge am besten nicht alleine an oder überspringt sie gerne. Wir durften mit Timo Stiehl sprechen. Timo wohnt in Münster und ist heute 27 Jahre alt. Ihn hat vor sieben Jahren ein schwerer Schicksalsschlag getroffen. 2016 erleidet Timo ein schweres Schädel Hirn Trauma, infolge eines schweren Verkehrsunfalls, der sein Leben verändert. Dadurch, dass Timos rechte Gehirnhälfte beschädigt wurde, ist er körperlich linksseitig eingeschränkt. Nachdem er eine Woche ins künstliche Koma versetzt wurde, fiel er nach dieser Woche im künstlichen Koma schließlich ins eigene. Nachdem er aufwachte, war nichts mehr wie vorher. Timo muss bei Null anfangen und alles neu erlernen. Das Atmen, das Sprechen, das Schlucken, das Essen und vieles mehr. Sein Vorteil: Timo ist kognitiv fit und merkt schnell, dass er kämpfen muss. Timo kämpft sich seit dem Tag für Tag ins Leben zurück und aufgeben war und ist für ihn nie eine Option gewesen. Sein Kampf zeigt Erfolge. Wir durften mit Timo über die Zeit nach seinem Schicksalsschlag sprechen. Wie schafft man es, in einer so schweren Zeit immer weiter zu machen? Was konnte er tun, um sich die Zeit nach dem Unfall zu erleichtern? Und was gab es, das ihm geholfen hat?

Also, als ich das erste Mal Timos Geschichte gehört habe, war ich irgendwie total sprachlos darüber, was Timo alles neu lernen musste, was für uns irgendwie richtig selbstverständlich ist. Man kann sich das irgendwie gar nicht vorstellen, mit was für einer Anstrengung so normale, alltägliche Sachen, also mit was für eine Anstrengung, die für Timo verbunden waren. So was wie schlucken oder sprechen, trinken, essen. Und ich finde, wenn man die Geschichte jetzt hört, dann also bei mir auf jeden Fall, kommen einem dann direkt total viele Fragen in den Kopf. Also irgendwie klingt das so unvorstellbar, wenn einem so, also wenn einen so ein Schicksalsschlag trifft, wie man das schafft, halt so weiterzukämpfen. Und Timo hat ja auch gesagt, haben wir im Text gehört Aufgeben war und ist für ihn nie eine Option. Aber wie schafft man das irgendwie so? Wie bekommt man das hin? Ja, vor allem, wenn man sich vorstellt, dass jeder von uns täglich irgendwie in den Straßenverkehr eingebunden ist. Und also wir laufen zur Bushaltestelle, wir fahren mit Bus in die Heimat, wir fahren mit dem Fahrrad zur Uni. Also der Straßenverkehr, das ist für uns irgendwie so was Alltägliches und irgendwie auch oft mit Auto oder mit Auto irgendwo hinfahren und irgendwie es könnte jedem fast jederzeit passieren. Das Gleiche passieren. Ja, vor allem, wenn man sich mal überlegt, dass Timo ja durch einen schweren Verkehrsunfall, also dass ihm das durch den schweren Verkehrsunfall geschehen ist. Wenn man mal überlegt, wie oft man selber vielleicht mal im Straßenverkehr für zwei drei Sekunden mal abgelenkt ist, wenn man auf dem Radio was verstellt oder wenn gerade man mit jemandem spricht oder so, wie schnell das eigentlich passieren kann. Dass das Leben sich wirklich von jetzt auf gleich komplett ändert. Du wachst dann im Krankenhaus auf und irgendwie, weil du, weil du erst mal selber vielleicht unachtsam war es oder weil vielleicht auch jemand anderes unachtsam war und du gar nichts dafür konntest. Unvorstellbar.

Das Risiko eines Verkehrsunfalls ist nicht gering. Durchschnittlich kommt es alle fünf Minuten zu einem Unfall auf den deutschen Straßen. Im Jahr 2022 wurden insgesamt circa 2,4 Millionen Verkehrsunfälle in Deutschland erfasst. Eine ganz schön große Zahl. Bei dieser Zahl werden natürlich auch Unfälle mit geringem Schaden aufgeführt. Allerdings

liegt die Zahl der Unfall Verletzten im letzten Jahr bei circa 361.000 Menschen. Es gibt aber auch positive Nachrichten, denn die Zahl der Verkehrstoten und Schwerverletzten ist seit einigen Jahren stark rückläufig. Das liegt an verschiedenen Gründen, wie zum Beispiel der strengeren rechtlichen Regelungen und die verbesserte Fahrzeugtechnik. Aber auch eine erhöhte Aufklärung kann hier eine Rolle spielen. Wir alle können dazu beitragen, das Risiko von Verkehrsunfällen zu verringern. Also haltet euch an die Verkehrsregeln, vermeidet Ablenkung und steigt nicht unter Alkohol oder Drogeneinfluss ins Auto, auf den Roller oder aufs Fahrrad. Bevor es jetzt als nächstes darum geht, wie Timo diese schwere Zeit überstanden hat, wollen wir einmal hören, welche gesundheitlichen Folgen der Unfall für Timo hatte.

Timo Stiehl [00:05:35] Das waren nur reine Kopfverletzungen. Also, das Schädelhirntrauma war rein, also kein Bruch oderwas, kein Knochenbruch. Und das hat halt einige körperliche Einschränkungen mit sich gebracht. Beispielsweise meine Sprache ist schlechter, heißt mein Sprachzentrum wurde betroffen. Dann mein Arm, mein linker Arm, die Hand, die Schulter, mein linkes Bein. Also ich habe quasi eine Hemiparese, heißt eine Halbseitenlähmung. Sprich, die ganze linke Seite ist beeinträchtigt, weil meine rechte Kopfhälfte den Schaden abbekommen hat. Das verläuft immer diagonal. Also die rechte Kopfseite ist beschädigt worden, demnach ist es so, dass die linke Körperhälfte beeinträchtigt sein wird.

Jeanne und Julia [00:06:38] Unter einem Schädel Hirn Trauma versteht man offene oder gedeckte Verletzungen des Schädels durch äußere Gewalteinwirkung auf den Kopf, die mit Verletzungen des Gehirns einhergehen. Hierdurch wird die Hirnfunktion in den betroffenen Stellen vorübergehend oder dauerhaft eingeschränkt, wodurch man beispielsweise das Sprechen und das Gehen verlernen kann oder Sehstörungen erleidet. Die häufigsten Ursachen sind Stürze bei älteren Menschen und Unfälle bei jüngeren Menschen. Es gibt verschiedene schwere Grade von Schädel Hirn Traumata. Ein leichtes, ein mittel schweres und schweres Schädel Hirn Trauma. Eine Gehirnerschütterung ist beispielsweise die leichteste Form von Schädel Hirn Trauma. Eine Hemiparese ist eine Lähmung einer Körperhälfte, bei der noch ein Rest Aktivität vorhanden sein kann. Sie entsteht durch Schädigungen im Gehirn, wie bei einem Schlaganfall oder durch einen Unfall. Es kommt zu einer Verminderung der Kraft in Gesicht, Arm und Bein in einer Körperhälfte. Wird die rechte Gehirnhälfte verletzt, betrifft dies dann die Körperfunktionen der linken Seite.

Timo zählt ja eine ganze Reihe an gesundheitlichen Folgen auf und man kann sich ja schon vorstellen, dass der eigene Alltag dann total durcheinandergeraten ist und überhaupt nicht so wie vorher. Wie sieht denn so ein Alltag dann überhaupt wohl aus? Oder kann man überhaupt von Alltag sprechen?

Timo Stiehl [00:08:14] Mein Alltag war, ich war im Krankenhaus, um genau zu sein im Clemenshospital hier in Münster und ich hatte halt Therapie: Logopädie, Ergotherapie, Physiotherapie, Neuropsychologie und das Bewegungsbad, da war ich auch noch drin.

Jeanne [00:08:35] Generell, nach so einem Unfall verändert sich ja eigentlich fast das ganze Leben. Und hattest du Ängste, die dich nach dem Unfall noch so begleitet haben? Oder vielleicht so Gedanken, die so immer irgendwie noch so in deinem Kopf rumschwirrt sind?

Timo Stiehl [00:08:51] Da ich mich an den Unfall gar nicht erinnern kann, habe ich auch keine Ängste durch. Nein.

Jeanne und Julia [00:09:01] Timo zeigt sich hier richtig stark. So ein schwerer Verkehrsunfall kann ja auch andere Folgen wie Angststörungen mit sich ziehen. Oder auch wenn man etwas weiter denkt Depression oder PTBS auch. Ja, traumatische Belastungsstörung. Total. Nicht jedem kann es nach einem so schweren Verkehrsunfall wie Timo ergehen. Und wenn ihr irgendwie das Gefühl habt, euch geht es nicht gut und ihr habt vielleicht das Gleiche wie Timo erlebt, dann sucht euch Hilfe. Ja, oder auch bei ähnlichen Sachen. Also ich muss ja nicht das gleiche passiert sein, aber wenn ihr euch eben in einer Situation befindet, wo es euch nicht gut geht, egal in welcher, dann sowieso. Ja, sucht euch auf jeden Fall Hilfe. Ich zähle euch jetzt auch ein paar Anlaufstellen auf, ihr könnt euch zum Beispiel bei der Telefonseelsorge melden, bei der psychosozialen Beratung, bei dem Sozialpsychiatrischen Dienst oder bei der Krisen Hilfe eurer Stadt. Alle der aufgezählten Anlaufstellen sind dafür da, euch in Krisensituationen zu beraten und zu unterstützen. Ja, und dabei ist es auch ganz egal, ob ihr euch in einer psychischen, sozialen oder wirtschaftlichen Notlage befindet. Und auch Angehörige können sich immer dort melden. Ich glaube, das ist auch von vielen so ein Trugschluss, dann zu denken, dass die Anlaufstellen nur für die Betroffenen sind. Aber letztendlich sind Angehörige ja auch in gewissem Maße Betroffene und können sich bei so Anlaufstellen eben auch immer melden. Genau. Und als ersten Schritt könnt ihr sonst auch alternativ immer zum Hausarzt oder zur Hausärztin gehen. Die leiten euch dann gegebenenfalls auch immer an weitere Stellen eben weiter. Genau. In den Shownotes haben wir euch die konkreten Telefonnummern und Anlaufstellen einmal reingeschrieben. Werft da gerne einen Blick drauf und wie gesagt, sucht euch Hilfe, wenn ihr sie braucht.

Irgendwie war das richtig überraschend zu hören, dass Timo keine Ängste hatte, oder? Ja, voll, hätte man gar nicht erwartet als erste Antwort. Weil wenn, also ich mich da hineinversetzt habe. Ich glaube, ich bin mir ziemlich sicher, dass ich total viele Ängste gehabt hätte. Ich glaube ich auch. Stell dir mal vor, du wachst so nach einem zweiwöchigen Koma auf. Du kannst irgendwie nichts mehr richtig oder fast nichts mehr, was du vorher konntest. Und ich hätte total Angst, dass das alles wieder neu zu erlernen. Die Motivation muss man ja auch irgendwie haben und dass Timo dann keine Angst hatte, ist auf jeden Fall ja, ist sehr überraschend. Aber deswegen haben wir Timo dann auch direkt gefragt, was ihn denn motiviert hat, immer weiter zu machen. Und wir wollten dann auch wissen, was der Grund war, warum Timo dann auch keine Ängste hatte, weil oder was ihn dann motiviert hat, immer weiterzumachen.

Timo Stiehl [00:12:07] Ja, also eigentlich sagen wir, immer motiviert hat mich eigentlich mein altes Ich, also vonwegen ich konnte ziemlich viel und ich war auch sehr vielseitig unterwegs, ja genau. Da wollte ich halt wieder drankommen. Das ist bis heute so.

Jeanne [00:12:30] Gab es zum Beispiel Momente, in denen du auch aufgeben wolltest oder in denen du dir dachtest so irgendwie?

Timo Stiehl [00:12:35] Nein, auf gar keinen Fall. Ich habe mir nur gedacht, es kann nur besser werden. Also es war sehr schlecht und demnach konnte es nur besser werden. Schlechter war gar nicht mehr möglich.

Jeanne [00:12:46] Kannst du vielleicht benennen, wie genau dir die Leute geholfen haben, die um dich herum waren?

Timo Stiehl [00:12:53] Meine Familie und Freunde, meine Familie, meine Freunde lediglich. Freunde haben mir nicht geholfen, aber das ist eine andere Sache. Sie haben geholfen, aber wie? Bor, das ist schwer zu sagen. Frag genauer bitte.

Jeanne [00:13:09] Ähm, haben die. Also würdest du sagen, dass die einfach, dass es dir einfach gut getan hat, dass die um dich herum waren?

Timo Stiehl [00:13:17] Also mir, sorry. Mir persönlich hat es immer nicht so ganz gut gefallen wenn mich wer besucht hat, aus dem Grund, dass ich nicht reden konnte und ich konnte halt nur auf so analogen Botschaften herumtippen. Und da es mir motorisch auch nicht möglich war auf einem Handy zu schreiben, dass war zu klein für mich und ja. Auf jeden Fall, da hat halt kein Mensch Lust zuzuschauen und das zu verfolgen, einzelne Buchstaben und wie ich sie antippe. Und ja das war schwer. Ich konnte halt einfach nicht reden mit den Leuten die vor mir waren und dann haben die mich für, sagen wir, geistig behindert gehalten. Und da ich das nicht war und das gemerkt habe, war es halt für mich doof. Da habe ich für mich entschieden, dass ich das nicht mehr möchte. Also meine Familie wusste, dass ich okay bin, aber andere Freunde, die haben das nicht gewusst. Darüber hinaus wussten sie nicht, wie sie mit mir umgehen sollen in dem Moment. Und demnach habe ich mich dazu entschieden, dass ich das gar nicht möchte.

Jeanne und Julia [00:14:31] Ja, das heißt, wir können hier festhalten, dass Besuche des engsten Bekanntenkreises, also die Familie und die Freunde Neele, wenn die Timo besucht haben, schon sehr geholfen haben in der Zeit, aber weiter entfernte Freunde eigentlich gar nicht. Hättest du das gedacht? Nein, irgendwie nicht. Vor allem, als wir die Interviewfragen dann so geschrieben haben und uns überlegt haben, weiß ich noch, wie wir uns darüber unterhalten haben, dass wir uns vorstellen können, dass Freunde in so einer Situation mit am meisten helfen und dass das ist, was man vielleicht mit am meisten braucht. Aber jetzt, wo man so Timos Antwort gehört hat, finde ich es irgendwie total verständlich, was er sagt, dass es vielleicht nicht immer ganz so schön ist, wenn einem da, wenn man nach dem Unfall Besuch bekommt und man eigentlich wieder so bei Null ist. Und wenn die Freunde dann nicht so richtig wissen, wie sie mit einem umgehen sollen, dass das vielleicht gar nicht immer so positiv ist. Timo konnte sich ja auch irgendwie selbst gar nicht äußern, konnte gar nicht sprechen, was das alles, also was so Besuche ja dann irgendwie voll schwer macht. Weil ich kann das auch total verstehen, dass man als Besucher, als Freunde dann gar nicht richtig weiß, wie man dann sozusagen mit so einer Person irgendwie umgehen soll oder am besten umgehen soll. Das stimmt. Aber ich glaube, es gibt trotzdem so ein paar Sachen, die trotzdem wichtig sind zu beachten. Also egal was für Einschränkungen man hat oder bzw auch, dass man in dem Moment nicht sprechen kann, heißt ja nicht automatisch, dass man das nicht mehr versteht. Also Timo war ja auch immer kognitiv fit, er konnte sich ja nicht äußern und deswegen ist es glaube ich trotzdem für alle Beteiligten in so einer Situation total wichtig, den Menschen trotz Einschränkungen auf Augenhöhe zu begegnen. Definitiv. Ich nicke dich auch gerade die ganze Zeit an, während du das sagst. Das ist irgendwie so wichtig. Ja, wie gesagt, ich glaube, dass es halt einfach wichtig ist, wenn man sich auch als Angehöriger in so einer Situation befindet, dass man einfach so Sachen beachtet, wie sich auf Augenhöhe begegnen und trotzdem so nah wie möglich miteinander umzugehen. Auch wenn es vielleicht am Anfang schwer fällt, weil man noch nicht so richtig weiß, wie man sich am besten verhalten kann, wie viel die andere Person versteht, wie die andere Person auch möchte, dass man sich verhält, aber vielleicht einfach so normal wie möglich und halt immer auf Augenhöhe. Ja, das ist ganz wichtig. Das ist wirklich richtig wichtig. Ja.

In der ganzen Zeit nach dem Unfall. Also ich würde jetzt mal sagen, von 2016 vielleicht bis heute, also in dieser ganzen Zeitspanne, was konntest du in dieser Zeit? Weil das ist ja schon ein ganz schwerer Schicksalsschlag für dich auch selber irgendwie tun, was dir selber geholfen hat, was du gemacht hast, damit umzugehen?

Timo Stiehl [00:17:13] Oh, also eigentlich, ich muss ehrlich sagen, ich hatte damit nie Probleme.

Jeanne [00:17:18] Wahrscheinlich, weil du vielleicht vom Charakter her auch wahrscheinlich so bist oder? Ja, sehr schön. Hast du so ein paar Charaktereigenschaften vielleicht, die du nennen kannst die dir irgendwie immer dabei helfen, irgendwie immer so positiv zu bleiben? Also ich würde sagen Humor auf jeden Fall, oder?

Timo Stiehl [00:17:43] Ja, also Humor ist das Größte. Darüberhinaus, ich bin sehr ehrgeizig. Ich erreiche immer mehr, ich will immer mehr wissen. Ich möchte immer mehr erreichen und ja ähm. Ich kämpfe halt für die Dinge, die ich erreichen möchte, bis zum geht nicht mehr. Also da lasse ich so gesehen mein letztes Hemd dafür und ja. Das wären so meine Eigenschaften. Und wie gesagt der Humor.

Jeanne [00:18:15] Das ist das A und O.

Timo Stiehl [00:18:17] Ja, voll. Genau.

Jeanne und Julia [00:18:18] Ja, sehr schön.

Nachdem wir das Interview fertig gehabt hatten, habe ich noch richtig lange tatsächlich über diese Frage, mit diesen Charaktereigenschaften und so nachgedacht, weil ich das irgendwie so interessant finde. Wieso Charaktereigenschaften, also welche Charaktereigenschaften einen so besonders durch die Krise helfen? Und ich habe ja noch lange drüber nachgedacht und ich finde das richtig. Bewundernswert, dass Timo so viele Eigenschaften hat. Und ich glaube, die, die er aufgezählt hat, also die, die er dann letztendlich genannt hat, wie sein Humor, sein Ehrgeiz, diese Zielstrebigkeit und auch diese Wissbegier, die hat das, das. Wirklich in so Krisenzeiten ganz viel geben kann. Und da man aus diesen Charaktereigenschaften richtig viel schöpfen kann. Die Tatsache, dass ich ja von ganz unten wieder fast zu seinem früheren Leben gekämpft hat, das ist ja was, was nicht von außen einfach kommt und einem zugeflogen kommt, sondern das ist ja so ein Wille, der von innen nur von Timo irgendwie da sein muss und der ihn da durch die ganze Zeit irgendwie begleiten muss. Und ja, das kommt ja einfach alles von Timo, das ist einfach alles Timos Einstellung gewesen. Timos positive Einstellung Also du siehst ja, ich habe jetzt gerade schon wieder die ganze Zeit genickt, weil ich dem zustimme. Ja, Timos positive Einstellung und letztendlich kann man ja auch sagen, dass die Einstellung eines Menschen und auch verschiedene Charakter Merkmale, wie wir sie gerade genannt haben, auch entscheidend dafür sind, wie man halt eben Krisen begegnet und mit ihnen umgeht. So. Ich kann mir aber auch andererseits vorstellen, dass in so einer Krisensituation es auch richtig schwer ist, Humor irgendwie beizubehalten. Und da positiv zu bleiben. Kann man sich so gar nicht vorstellen, wenn man das hört. Auch so wenn man dann so weiß, immer so bei Null anzufangen und trotzdem seinen Humor so zu behalten, dass es irgendwie das ist stark, krass irgendwie. Ja, finde ich auch trotzdem weiter Späße zu machen. Vielleicht auch Späße über sich selbst, Späße über die Situation. Also einfach. Ja, und vor allem das macht Timo ja auch. Also ich weiß nicht, ob man das im Interview hört. Ich glaube, das hört man jetzt nicht immer im Interview, aber Timo ist echt sehr, also man merkt auch, der nimmt sich selber nicht so richtig ernst und der hat ja auch

gesagt, dass er auch schon immer so sein Humor so hatte und dass das ja auch so, wie wir es da gesagt haben, so das A und O ist. Ja genau. Und eben zu dem, was wir gesagt haben: Hat jemand eine positive Einstellung, kann das viel, also viele Sachen leichter machen in Krisensituationen. Man ist vielleicht auch leistungsfähiger, man ist vielleicht ein bisschen belastbarer oder es geht einem vielleicht insgesamt mental, also psychisch und auch physisch einfach besser, wenn man Dinge halt positiver sieht, anstatt halt dann so pessimistisch zu sein, Ja. Positives Denken lässt sich ja auch erarbeiten und trainieren, zum Beispiel durch Selbst Coaching Methoden. Und eine Methode stellen Jeanne und ich euch am Ende dieser Folge auch noch mal vor. Das heißt, die Leute, die jetzt vielleicht zuhören und sich so denken, so man, ich bin eigentlich immer voll pessimistisch. Es ist nicht schlimm, weil, wie Julia gerade schon gesagt hat, man kann das alles trainieren und sich erarbeiten. Und seine Einstellungen ändern. Yes.

Wir können jetzt dann im Anschluss schon zu einem sehr coolen Thema überleiten, worauf Julia und ich uns sehr freuen. Also wir freuen uns auf jedes Thema abervor allem darauf. Und dass Timo so eine positive Art hat, teilt er mittlerweile auch mit ganz vielen Menschen auf Instagram. Das sind mittlerweile nämlich mehr als 38.000 Menschen, die ihm auf seinem Instagram Account folgen. Den Account verlinken wir euch auch noch unten. Ja, in den Shownotes. Und genau auf sein Profil gibt Timo den Menschen täglich Einblicke in sein Leben. Er zeigt seinen Alltag, seine Therapien und steht vor allem für die Aufklärung über den Alltag von Menschen mit Einschränkungen ein. Was das angeht, ist Timo auch richtig kreativ und er macht zur Winterzeit macht er jetzt gerade so eine Art Adventskalender, wo er oft so Fragen beantwortet, die seine Follower ihm stellen können. Jeden Tag ein Türchen öffnen, jeden Tag ein Türchen öffnen und jeden Mittwoch gibt es beispielsweise den Hilfsmittel Mittwoch, wo er immer ein Hilfsmittel vorstellt, was ihm seinen Alltag erleichtert. Ja, und auf seinem Instagram Account sind auch, ist auch nicht nur Timo alleine vertreten, sondern auch sein Assistenzhund Nemo. Der hat sogar auch einen eigenen Instagram Account, glaube ich, und seine bessere Hälfte -Nele. Die sind auch glaube ich schon richtig lange zusammen, Also Timo und seine Freundin. Vielleicht ist das auch noch mal ganz interessant zu Wissen. Die sind auch schon zusammen, auch bevor Timo den Unfall hatte. Ich glaube, die sind kurz vorher zusammengekommen. Ja, ich glaube, die sind kurz davor zusammengekommen und dann hatte Timo seinen Unfall und seitdem ist Nele an seiner Seite. Ja, ja, wie gesagt, also Timos Account steht in den Shownotes. Es ist sehr spannend, was er da immer so zeigt und berichtet.

Jeanne: Du hast ja auch auf Social Media ja auch echt so ein bisschen was aufgebaut in den letzten Jahren.

Timo Stiehl: Ja.

Jeanne: Und da mal so eine Frage von uns: Trägt Social Media auch, oder hat Social Media auch dazu beigetragen, mit allem so besser umzugehen?

Timo Stiehl [00:23:59]

Ich sage immer, mit dem Umgang hat es das nicht wirklich was zutun. Social Media hat mich enorm motiviert, der ganze Zuspruch von den Menschen. Das ist Wahnsinn, bis heute noch. Als wie gesagt, Social Media hat mich gepusht sogesehen.

Jeanne und Julia [00:24:27] Timo betont hier ja vor allem den Zuspruch der Menschen, welcher ihn immer motiviert hat, weiterzumachen und weiterzukämpfen. Und hier stellt Social Media ja eine sehr gute Möglichkeit dar, heutzutage, sich eben mit anderen Menschen und anderen Betroffenen auszutauschen. Voll. Eine andere Möglichkeit jetzt

abgesehen von Social Media und Internet, wäre eine Selbsthilfegruppe. Ich denke, die meisten, die das hören, kennen das bestimmt schon, dass man, dass, sich da eine Gruppe von Leuten trifft zu einem bestimmten Thema. Ob es jetzt eine Suchterkrankung ist oder eben was, was gibt es noch, Julia? Schwere Verkehrsunfälle, Verkehrsunfälle oder andere Erkrankungen oder Probleme oder was auch immer. Und man sich dann eben mit denen in der Gruppe austauscht, was auch eine richtig gute Möglichkeit darstellt. Ich kann mir voll vorstellen, wenn man das so hört, dass die Hemmschwelle irgendwie voll groß ist, sich vielleicht zu überwinden, zu so einer Selbsthilfegruppe zu gehen und sich da irgendwie anzumelden, kann ich mir auch vorstellen, dass man das sich viele Leute vielleicht am Anfang so denken: Selbsthilfegruppe, dann ist das schon so eine eingeschweißte Gruppe und die kennen sich dann schon, dann komme ich da an und wie ist das so? Aber ich glaube, dass man das alles vielleicht gar nicht haben brauch. Glaube ich auch. Ich glaube, so eine Selbsthilfegruppe kann einem nämlich ganz viel geben und die Gruppe ist ja auch darauf ausgelegt, dass immer wieder neue Menschen dazustoßen und einfach um ihre Geschichte zu teilen, über Probleme zu reden, über Ängste zu reden. Und letztendlich kann man sich ja auch dann noch vor Augen halten, wenn man halt weiß, man hat diese Hemmschwelle, letztendlich sitzen da ja alles Menschen, die das Gleiche durchmachen, das gleiche durchgemacht haben oder auch ganz nahe Angehörige sind von Menschen, die eben das durchgemacht haben. Also jeder weiß, wovon man spricht. Ja.

Welche Hilfsmittel gibt es sonst so in deinem in deinem Leben gerade die dir, die dir vielleicht auch alltags mäßig weiterhelfen, dir Lebensqualität auch geben?

Timo Stiehl [00:26:41] Also ja, gute Frage. Also alleine der Rolli auf langen Strecken. Ich bin physisch eingeschränkt, zu langsam für alle anderen, aber das ist egal. Dann meine Unterschenkel- Orthese, da mein linkes Bein. Es verursacht einen Muskeltonus und demnach einen Spitzfuß. Meinen Gehstock, den benutze ich zunehmend gar nicht mehr. Ich habe einen Palatalis im Mund, sonst könnte ich nicht so laut reden, dann käme es aus der Nase raus. Demzufolge wäre eigentlich ein T, ein T, ein T, sonst gar nicht möglich. also die Möglichkeit für mich laut und deutlich zu sprechen. Ja, wenn man es so sieht, dann ist Nemo, mein Hund auch ein Hilfsmittel. Ich glaube das waren die wichtigsten Hilfsmittel in meinem derzeitigen Leben, genau.

Jeanne und Julia [00:28:18] Wenn man körperlich eingeschränkt ist, dann braucht man ja auch eben Hilfsmittel oder ist bzw auch auf Hilfsmittel angewiesen, die einen eben auch durch den Alltag helfen und die man ja auch schon ein paar aufgezählt, wie sein Rollstuhl, seine Prothese, seine Sprechhilfe und auch seinen Assistenzhund Nemo, die alle dazu beitragen, Timo ein stückweit Lebensqualität zurückzugeben. Auch beispielsweise durch die Sprech Hilfe ist ist das Interview erst mal möglich gewesen überhaupt und auch wahrscheinlich sein Social Media Account, wo er mit den Followern spricht. Das wäre ja ohne die Sprech Hilfe, glaube ich gar nicht möglich. Genau. Ja, und zu Nemo vielleicht noch mal kurz: sein Assistenzhund ist noch in Ausbildung, aber sein Assistenzhund ist ihm ja eben eine Unterstützung im Alltag gibt ihm Sicherheit und kann ihm bei verschiedenen Sachen helfen. Also führt verschiedene Kommandos eben für Timo aus. Seit Timos Unfall sind jetzt schon sieben Jahre vergangen, in denen er unglaublich viele Fortschritte gemacht hat.

Wenn du vielleicht heute so auf die Zeit nach dem Unfall zurückblickst. Hättest du dir damals vorstellen können, dass du heute irgendwie so weit kommst und schon so viel geschafft hast?

Timo Stiehl: Ja, ehrlich gesagt ja, schon.

Jeanne: Okay, und worauf bist du, oder hast du das, worauf du so besonders stolz bist?

Timo Stiehl [00:29:46] Das ist eine gute Frage. Also, sagen wir, boar ja, das ist eine gute Frage, aber ich sage immer ich bin froh oder stolz wieder reden zu können, sonst könnten wir dieses Interview nicht führen. Sonst könnte ich nicht telefonieren. Sonst wäre meine Teilnahme am Alltag, das wäre gar nicht möglich. Wenn man nicht sprechen kann, das ist nicht schön.

Jeanne und Julia [00:30:22] Timo hatte viele Dinge, die ihm durch die schwere Zeit geholfen haben: Seine Familie und seine Freundin Nele, seine Hilfsmittel, die ihm den Alltag erleichtern; Social Media als Austausch. Eine Plattform mit vielzähligen Menschen und allem voran: Timos Kämpfervatur und seine positive Einstellung, die ihn immer weiterkämpfen lassen. Mit viel Optimismus, Ehrgeiz und Humor kämpft er sich bis heute ins Leben zurück und kämpft sich durch die schweren Zeiten.

Ja, bei unserem Projekt geht es ja auch so darum, was man aus Krisen Erfahrung lernen kann und wie man halt eben Krisen irgendwie auch selber mit bewältigen kann. Und fällt dir vielleicht was ein, was du anderen raten würdest, die sich in einer ähnlichen Situation befinden oder die ja vielleicht gerade generell so eine schwere Krise durchmachen und gar nicht mehr irgendwie wissen, so wo sie so stehen?

Timo Stiehl [00:31:27] Ähm, das ist eine gute Frage. Und zwar, ich würde einfach sagen, einfach machen. Nicht groß reinreden lassen, nicht groß irgendwie abhalten lassen. Einfach sein Ding durchziehen, wie man es meint.

Jeanne [00:31:41] Nicht aufgeben.

Timo Stiehl [00:31:42] Ja, genau.

Jeanne und Julia [00:31:47] Ich glaube, viel mehr muss man dazu gar nicht sagen, oder? Ich glaube Timo hat es schon gut auf den Punkt gebracht. Also nehmt euch Timos Worte zu Herzen. Finde ich auch. Ja.

Wir hatten ja vorhin schon angekündigt, dass wir auch am Ende des Podcast eine Selbstcoaching Methode vorstellen. Und die kommt jetzt, viel Spaß:

Ihr habt gerade gehört, dass es auch Krisenzeiten geben kann, in dem man auch körperlich eingeschränkt ist. Auch Timo konnte nach seinem Unfall weder schreiben noch sprechen. Aber auch in so Momenten gibt es Methoden, die man selbst anwenden kann, um persönliche Herausforderungen besser zu meistern. Eine dieser Methoden ist die Methode Focus on the good nach Sabine Asgodom. Die wollen wir euch jetzt vorstellen. Wie der Name schon sagt, geht es bei dieser Methode darum, den Blick auf das Positive nicht zu verlieren. Hierfür nimmt man sich jeden Abend etwas Zeit und nennt mindestens drei Sachen oder vier oder fünf, die einem selbst an dem Tag gut gelungen sind, oder die einfach schön waren. In Krisensituationen kann es einem selbst sehr schwer fallen,

positive Dinge zu finden. Aber es können auch ganz kleine Sachen sein, wie zum Beispiel ein kleiner gesundheitlicher Erfolg oder ein leckeres Gericht, das man gegessen hat. Hier hält man sich nämlich an keine Fragen. Man hält das fest, was einem in den Sinn kommt. Wenn man die Möglichkeit hat, kann man die Sachen auch aufschreiben oder aufschreiben lassen, damit man zu einem späteren Zeitpunkt darauf zurückblicken kann. Die kleinen Erfolge oder Momente zu benennen führt dazu, dass man kleine Sachen auch mehr wertschätzt. Was bei der Methode schön ist, ist, dass es einem in dem Moment schon ein gutes, positives Gefühl geben kann. Durch die klare Formulierung sieht man, dass auch wenn es viele Sachen gibt, die gerade schwierig sind, nicht alles negativ ist. Man hält sich täglich kleine Erfolgserlebnisse oder kleine Momente vor Augen, was einem viel Kraft spenden kann. Außerdem ist es erwiesen, dass positive Gedanken auch einen positiven Einfluss auf die Psyche haben. Die Lebenszufriedenheit erhöht sich und depressive Symptome werden abgeschwächt. Die Methode Focus on the Good kann jederzeit von jedem Menschen und in nahezu jeder Altersgruppe angewendet werden. Dadurch, dass man dabei nicht unbedingt sprechen oder schreiben muss, ist die Methode einfach durchzuführen und leicht zugänglich. Wenn ich jetzt einen Blick auf die Uhr werfe, sehe ich, dass es ja schon abends ist, das heißt, der Tag neigt sich jetzt langsam dem Ende zu und ich weiß nicht, ob du Lust hast, Julia das einmal auszuprobieren. Ja, sehr gerne. Und vielleicht fallen dir jetzt mit ein bisschen Zeit drei Sachen ein, die dir heute gut gelungen sind oder die einfach schön für dich waren. Da muss ich auf jeden Fall kurz überlegen. Aber die, die hier gerade zuhören, können vielleicht auch auf Pause drücken und einfach mal mit mir überlegen. Der erste Punkt, der mir einfällt, ist, dass ich froh darüber bin, dass ich mich heute seit langer Zeit mal wieder ins Fitnessstudio motiviert habe. Denn ich war da schon richtig lange nicht mehr. Der zweite Punkt, der mir heute gut gelungen ist, ist mein Reispfanne, die ich mir heute Abend gekocht habe. Die hat mir nämlich richtig gut geschmeckt. Und ein dritter Punkt, den ich heute richtig schön fand, war, dass es heute mal nicht so regnerisch war wie die letzten Tage. Sehr schön. Vielleicht konnten ein paar von euch ja mitmachen und euch sind auch drei oder vielleicht auch mehr, vier oder fünf Sachen eingefallen, die euch heute gut gelungen sind, oder die einfach schön waren. Und vielleicht habt ihr gesehen, dass auch wenn euer Tag heute nicht ganz so schön war, dass es wenigstens ein paar positive Sachen gab, die den Tag etwas schöner gemacht haben.

So, wir sind jetzt am Ende der Folge. Hiermit wollen wir uns noch mal bei Timo bedanken, dass wir das Interview mit ihm führen durften und hierzu noch mal: seinen Instagram Account findet ihr in den Shownotes unten verlinkt. Alle Anlaufstellen findet ihr ebenfalls in den Shownotes mit den wichtigen Telefonnummern. Und wir wollten euch noch mal darauf hinweisen, dass diese ganze Episode eine Gruppenarbeit war. Also Teil der Gruppe waren noch Emily und Madeleine und wir haben alle zu viert den ganzen Podcast geplant, das Interview zusammen geplant. Und ja, auch wenn ihr halt nur unsere Stimmen gehört, haben wir noch andere mitgewirkt. Okay, dann danke an euch, dass ihr den Podcast gehört habt und wir hoffen sehr, dass ihr vielleicht aus Timos Geschichte oder auch an den Sachen, die wir noch gesagt haben oder euch erzählt haben, dass ihr da vielleicht was draus mitnehmen könnt und schaltet noch nicht weg, denn jetzt gleich kommt noch ein kleiner Einspieler, worum es in der nächsten Episode geht. Danke fürs Zuhören. Danke fürs Zuhören. Tschüssi.Tschüss.

Die nächste Folge: "Coronanachgefragt. Die negativen Folgen des positiven Tests", beschäftigt sich mit den möglichen langfristigen Auswirkungen einer Corona-Erkrankung. Annika, die eineinhalb Jahre lang mit Post Covid gekämpft hat, erzählt uns von ihrem Umgang mit den plötzlichen körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen

und ihrem Weg der Besserung. Ihre bewegende Geschichte gibt Einblick in die Situation vieler aktuell Betroffener und ist vor allem eins: hoffnungsvoll.