

Thema Selbsthilfe



Rüdiger Bauer, Christel Brücke und Carsten Gebhardt (von links) sind Stomaträger. Das Känguru ist das Maskottchen der Braunschweiger Selbsthilfegruppe, der alle drei angehören.

Foto: Iris Antelmann

„Das Leben ist auch mit Stoma lebenswert“

Für viele Menschen ist der künstliche Darmausgang ein Tabuthema. Die Selbsthilfegruppe will, dass sich das ändert.

Von Iris Antelmann

Braunschweig. Die Reaktion einer Bekannten traf Christel Brücke damals bis ins Mark. Geradezu ekelig, so die Bekannte, fände sie solch einen künstlichen Darmausgang. Christel Brücke war entsetzt: Sie habe sich gefühlt wie ein Mensch zweiter Klasse, erinnert sich die 56-Jährige.

Die uncharmanten Aussage hörte sie vor fünf Jahren. Das war zu dem Zeitpunkt, als die Braunschweigerin den künstlichen Darmausgang, auch Stoma genannt, aufgrund einer Krebserkrankung gelegt bekam – bei der OP musste ein Teil des Darms entfernt werden.

„Das Stoma war für mich ein großer Schock, eine Welt brach zusammen. Ich konnte mir das einfach nicht vorstellen.“ In ihrem Umfeld kannte sie keine Stomaträger und war mit der Materie nicht vertraut.

Ein Umstand, der Christel Brücke zunächst sehr zu schaffen machte. Doch im Laufe der Zeit lernte die Braunschweigerin, sich mit dem Stoma und all seinen Konsequenzen zu arrangieren. Sie sei ein Stehaufmännchen, sagt die 56-Jährige, ein fröhlicher Mensch. „Ich wollte einfach wieder am gesellschaftlichen Leben teilhaben.“

Bestätigung für ihre positive Einstellung erfährt sie in der gerade neu gegründeten Braunschweiger Stoma-Selbsthilfegruppe, hier trifft sie auf geballte Lebensfreude. Gruppengründer Carsten Gebhardt ist ebenfalls betroffen, er bekam sein Stoma im Jahr 2010 aufgrund eines erblichen Darmkrebses gelegt. „Bei der Diagnose bin ich tief gefallen, und als dann noch vom künstlichen Darmausgang gesprochen wurde, sind sämtliche Dämme gebrochen.“

Doch nach einiger Zeit habe der 42-Jährige seine Situation angenommen, er könne sogar wieder angeln gehen, schwimmen und Fahrrad fahren. Eine Frohnatur, wie er im Buche steht. Und das trotz der zeitweise schlechten Erfahrungen mit dem Umfeld: „Mein damals bester Freund hat sich wegen des Stomas von mir abgewendet.“ Für viele Menschen sei der künstliche Darmausgang eben ein absolutes Tabuthema.

Eine Hürde stellen für Carsten Gebhardt die Bewerbungsgespräche dar. Der Glas- und Gebäudereiniger bewirbt sich regelmäßig auf alternative Arbeitsstellen, weil er seinen erlernten Beruf nicht mehr ausüben kann – er darf nicht mehr schwer heben. „Ich hasse es, mich immer wegen des Stomas

rechtfertigen zu müssen, dabei möchte ich doch einfach nur wieder arbeiten“, sagt der Braunschweiger

Rüdiger Bauer, seit vier Jahren Stomaträger, glaubt, dass das Thema vor allem ein psychologisches ist. „Ich selbst hatte das Glück, mich mit dem Thema gut auseinandersetzen zu können. Deshalb habe ich das Stoma sofort annehmen können“, so der 46-Jährige. Larmoyanz ist seine Sache nicht.

Selbst die abendliche Darmspülung, die anderthalb Stunden Zeit in Anspruch nimmt, ficht ihn nicht an. Und auch die Tatsache nicht, dass zirka alle halbe Jahre Undichtigkeiten am Beutel auftreten und etwas daneben geht – für diesen Fall habe er eben immer ein Notfallpack dabei. Das Leben habe sich geändert, keine Frage. „Aber es ist weiterhin absolut lebenswert“, sagt Rüdiger Bauer. Und strahlt.

■ DIE SELBSTHILFEGRUPPE

Die Stoma-Selbsthilfegruppe Kängurufreunde Braunschweig bietet Treffen für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Inhaltlich geht es sowohl um den Austausch Gleichgesinnter als auch um geselliges Beisammensein. Gelegentlich referieren Fachleute.

Treffen: jeden ersten Donnerstag des Monats von 18 bis 20 Uhr im Rosencafé der St.-Thomae-Stiftung, In den Rosenäckern 10. Das nächste Treffen findet am 4. Dezember statt.

Kontakt: Carsten Gebhardt, ☎ (0159) 01 50 74 50, E-Mail: Shg-kf-stoma-selbsthilfe-bs@kaengurufreunde.de, Internet: www.kaengurufreunde.de sowie KIBIS (Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich): ☎ (0531) 4 80 79 20,

E-Mail: kibis@parietaetischer-bs.de. Im Internet: www.selbsthilfe-braunschweig.de

Stoma oder auch künstlicher Darmausgang ist eine chirurgisch herbeigeführte Öffnung eines Darmteils durch die Bauchwand, die der Ausleitung der Ausscheidungen dient – Stuhl und Urin können nicht mehr auf natürlichem Wege ausgeführt werden. Bei den Erkrankten werden die Ausscheidungen in einen Stomabeutel geleitet, welcher regelmäßig gewechselt wird.

Die Gründe für ein Stoma sind unter anderem Darmkrebs, Blasenkrebs und entzündliche Darmerkrankungen. Neueste Statistiken belegen, dass in Deutschland mehr als 100 000 Menschen mit einem Stoma leben, rund 300 in Braunschweig.

DREI FRAGEN AN ...

Betroffene können ihren Alltag normal bestreiten



Sigrid Lüdicke (64), Stomatherapeutin am Klinikum Braunschweig.

Foto: Iris Antelmann

wenn man das Selbstwertgefühl behält, dann ist ein normales Leben möglich.

2 Wie wichtig ist es, sich Rat einzuholen?

Immens wichtig. Ich halte zum Beispiel Selbsthilfegruppen für eine ganz tolle Institution, dort können sich Betroffene untereinander austauschen. Es ist etwas ganz anderes, wenn sich Gleichgesinnte stärken, als wenn eine gesunde Person etwas zu dem Thema sagt. Am sinnvollsten ist es, wenn die Betroffenen schon vor ihrer OP eine Selbsthilfegruppe aufsuchen, aber auch danach bereichert es sehr. Man wird für das Leben gestärkt.

3 Dennoch wird es ab und an Belastungsmomente geben. Welche können das sein?

Das können viele Sachen sein. Ein Belastungsmoment sind sicher die Leckagen – es ist sehr demoralisierend, wenn Undichtigkeiten am Beutel auftreten. Die Betroffenen haben dann große Angst, dass Umstehende etwas riechen. Man muss gute, professionelle Betreuung haben, und zwar von Beginn an, um kompetent beraten zu sein.

1 Ist für Stoma-Betroffene ein normales Leben möglich?

Ganz klar ja. Betroffene können duschen, in die Sauna, schwimmen – sie können ihren Alltag normal bestreiten. Wobei man dennoch Unterscheidungen treffen muss, was den Umgang mit dem Stoma angeht. Mit einem Dickdarmausgang ist es viel leichter umzugehen als mit einem Dünndarmausgang, bei Ersterem hat der Betroffene keinerlei Einschränkung in Sachen Ernährung. Aber so oder so: Wenn man gut angeleitet ist,



Unsere Energie. Unser Weg. Uns

Wir engagieren uns für die Gemeinschaft unserer Stadt in der Umwelt, Sport, Kunst und Kultur sowie Gesellschaft, Bildung. Mit der Gründung unseres Unternehmens 1851 und der Gründung des Braunschweiger Turn- und Sportvereins 1895 blicken beide auf eine lange Tradition zurück. Seit vielen Jahren, heute unterstützt wir Eintracht Braunschweig, denn Tradition verbindet. Weitere Informationen auf www.bs-energy.de/engagement

Ein Unternehmen von Veolia