

Chronisch krank? Tauschen Sie sich aus!

Die Pandemie hat die Arbeit der Selbsthilfegruppen erschwert. Dabei können sie sehr hilfreich sein

Ann Claire Richter

Braunschweig. Ruhe bewahren! Nicht in Panik verfallen – auch wenn die Diagnose einen Schock auslöst! Georg Meyermann, Vorsitzender der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs in Braunschweig, rät dazu, Hilfe und Unterstützung bei Menschen zu suchen, die Ähnliches durchgemacht haben. „Kommen Sie zu uns, informieren Sie sich über Vor- und Nachteile der möglichen Therapien und über Nebenwirkungen, tauschen Sie sich aus!“, ermuntert er Betroffene.

Selbsthilfegruppen (SHG) können in der Krankheit ein segensreicher Anker sein. Dort treffen sich Kranke mit einem ähnlichen Schicksal, um gemeinsam Wege aus der Krise zu finden. Sie können voneinander lernen, sich Mut machen, sich aus Einsamkeit und Isolation führen. Nicht selten entwickeln sich in den Gruppen private Kontakte; gemeinsame Aktivitäten jenseits der Diagnose geben neue Lebenskraft.

„Gespräche mit Betroffenen können eine große Hilfe sein. Im Kreise unserer Selbsthilfegruppe können sie und auch ihre Angehörigen offen über ihre Krankheit sowie alle damit zusammenhängenden Sorgen und Nöte sprechen“, so Meyermann. „Die Ängste zu besprechen – auch über mögliche Inkontinenz und Impotenz – sind neben der Information zu allen mit einer Krebserkrankung verbundenen Fragestel-



Corona hat auch vielen Selbsthilfegruppen nicht gut getan. Die Angst vor Ansteckung hat sich auf die Gruppentreffen ausgewirkt. Unser Foto zeigt die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs mit Vorsitzendem Georg Meyermann (vorn).

BERNWARD COMES

lungen ein wesentlicher Baustein unserer Arbeit.“

Das sieht auch Marlene Furchner so. Sie arbeitet bei KIBiS, der Kontaktstelle für Selbsthilfe in Braunschweig. Träger ist der Paritätische Wohlfahrtsverband. Die KIBiS

kann aktuell Kontakt zu 110 Selbsthilfegruppen herstellen.

Die Kontaktstelle berät die SHG, bietet Fortbildungen an. In Braunschweig gibt es etliche Gruppen. Ob es um Muskelerkrankungen geht oder frühe Wechseljahre, um Tinnitus oder Alkoholsucht, Parkinson oder Pornografiesucht. Die meisten Gruppen gibt es aktuell zum Thema Suchterkrankungen. Furchner: „Anfragen bekommen wir am häufigsten zum Bereich Psychische Erkrankungen und dabei zum Thema Depression.“ Auf der Homepage der Kontaktstelle sind alle Gruppen aufgelistet (www.selbsthilfe-braunschweig.de).

Zu Beginn der Pandemie habe sich die Arbeit der Kontaktstelle verändern müssen, sagt Marlene Furchner. Sie lebe vom direkten Kontakt zu den Selbsthilfegruppen. All dies habe während der Lockdowns digital stattfinden müssen. Die Mitarbeiter mussten auf Video- und Telefonkonferenzen zurückgreifen, Mails und Postkarten schreiben. „Zur Selbsthilfe gehört das Gefühl der Zugehörigkeit. Das wollten wir auch in der Pandemie unbedingt bewahren.“

Selbsthilfegruppen seien für die Betroffenen eine Möglichkeit für den direkten Austausch, für das Zusammenkommen, sich zu erleben und zusammenzuwachsen. In der Pandemie aber hätten sich die Gruppen auf digitale Alternativen einlassen müssen. „Aus unserer Sicht haben sie das im Großen und Ganzen auch sehr gut gemeistert“, lobt Marlene Furchner. Mit der Option, sich zu testen und sich impfen zu lassen, habe sich die Lage entspannt. „Heute treffen sich fast alle Gruppen wieder in Präsenz“, sagt die KIBiS-Mitarbeiterin.

Aber wird das auch in diesem Herbst so weitergehen können? Die Zahl der Corona-Erkrankungen nimmt wieder stark zu.

Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs in Braunschweig gibt es seit September 2003. Zu den monatlichen Treffen kommen meist zwischen 30 und 40 Teilnehmer. „Zwei Chefarzte des Klinikums Braunschweig sind Schirmherren unserer Gruppe“, betont Meyermann. Er meint Prof. Peter Hammerer (Urologie und Uroonkologie) und Prof. Wolfgang Hoffmann (Radioonkologie und Strahlentherapie). Auch ste-



Zur Selbsthilfe gehört das Gefühl der Zugehörigkeit. Das wollten wir auch in der Pandemie unbedingt bewahren.“

Marlene Furchner, KIBiS, Kontaktstelle für Selbsthilfe in Braunschweig

fehlenden persönlichen Kontakt abgefunden. „Die psychischen Folgen, die man vor allem Kindern zuschreibt, werden sich auch bei älteren Personen auswirken. Denn gerade der persönliche Austausch mit gleichartig Betroffenen kommt zu kurz und hinterlässt eine Vertrauenslücke, die nicht zu ersetzen ist“, sagt Spethmann.

Er fürchtet, dass auch medizinische Auswirkungen spürbar werden, wenn die kompetente Hilfe und Beratung bei der Bewältigung von Langzeitwirkungen durch den erfahrenen Freundeskreis ausbleibe. „Der Weg in die ambulante Fachpraxis könnte spät oder zu spät erfolgen.“

Der Onkologe Dr. Oliver Marschal, Vorsitzender der Braunschweiger Kreisstelle der Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen, hält es für seine ärztliche Pflicht, Selbsthilfegruppen zu unterstützen. Gern nimmt er deren Einladungen zu Vorträgen an. „Selbsthilfegruppen sind eine absolute Bereicherung vor allem für Menschen mit ernsthaften chronischen Erkrankungen. Nicht zuletzt, weil die Menschen sich dort auf Augenhöhe informieren und austauschen können abseits der medizinischen Fachsprache.“

Mehr Informationen

KIBiS: Telefon: 0531/4 80 79-20, E-Mail: kibis@paritaetischer-bs.de,

Web: www.selbsthilfe-braunschweig.de.

Selbsthilfegruppe bei Prostatakrebs: Georg Meyermann, Telefon: 05302/6711. Web: www.prostatakrebs-shg-bs.de. Treffen: am 2. Montag jeden Monats von 18 bis 19.30 Uhr im Gemeinschaftshaus Broitzem, Steinbrink 14

Selbsthilfegruppe für Leukämien, Lymphome und Plasmozytom Braunschweig: 01575/2227793, E-Mail: braunschweig@leukaemie-hilfe.de. Treffen: jeweils am 1. Dienstag im Monat von 18.30 bis 20.30 Uhr im Kulturzentrum Brunsviga, Karlstraße 35



Knopfdruck entfernt

HILFE AUF KNOPFDRUCK



SO FUNKTIONIERT DER MALTESER HAUSNOTRUF:

- 1 Notrufknopf drücken
- 2 Sprechkontakt zu Malteser wird hergestellt
- 3 Mitarbeitende alarmiert Helfer
- 4 Bereitschaftsdienst kommt rund um die Uhr
- 5 Hilfe direkt bei Ihnen vor Ort

nen Leben retten. Obwohl nicht immer ein anderer zur Seite stehen muss, kann zu jeder Zeit mit dem Notfallknopf am Armband oder der Halskette Hilfe gerufen werden, wenn sie mal wirklich nötig ist – 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr.

Jetzt 1 Monat kostenlos testen

Sie haben noch keinen Hausnotruf? Entscheiden Sie sich bis zum 30.11.2022 und testen den Malteser Hausnotruf 1 Monat kostenlos (*gilt nur bei Neuanmeldung).

1 Monat kostenlos testen!*

JETZT ANRUFEN UND INFORMIEREN:

☎ **0800 9966028** (kostenlos)

🌐 malteser-hausnotruf.de

auf Knopfdruck Hausnotruf