

Selbsthilfe profitiert von geballter Erfahrung

Esslingen: Bei „Leben ohne Magen“ helfen sich betroffene Erkrankte gegenseitig – Mehr als 30 Gruppen in der Stadt

Von Julia Theermann

Die Menschen, die sich einmal im Monat zum Gruppenabend treffen, vereint eigentlich wenig – nur ein gleicher Schicksalsschlag: die Diagnose Magenkrebs. „Die meisten von uns haben schon eine Magenentfernung hinter sich, wenn sie in die Selbsthilfegruppe Leben ohne Magen kommen“, erklärt Knut Stalzer vom Leitungsteam. „Besser wäre es, uns gleich nach der Diagnose zu kontaktieren. Wir sind alle hier, um zu lernen, wie wir nach Operation und Chemotherapie mit den veränderten Rahmenbedingungen umgehen können.“ Ohne Magen lässt es sich tatsächlich leben, aber besonders bei der Ernährung gilt es, vieles zu beachten. Martin Fleischer und Knut Stalzer bilden zusammen mit Claus Winkler das Leitungsteam der Selbsthilfegruppe – alle arbeiten ehrenamtlich.

Das ist für eine Selbsthilfegruppe üblich, weiß Felicitas Roos von der Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen (KIGS) im Raum Esslingen. „Die Gruppen haben keine professionelle Leitung“, sagt sie. „Die Treffen, Aktionen oder Vorträge werden von Ehrenamtlichen organisiert.“ Roos ist Mitarbeiterin im sozialen Dienst der AOK Neckar-Fils und kümmert sich als Ansprechpartnerin um die Belange von Selbsthilfegruppen. Die Kontaktstelle KIGS ist in den Landkreisen Esslingen und Göppingen aktiv und fungiert als Ansprechpartner, nicht

nur für Selbsthilfegruppen, sondern auch für Menschen, die auf der Suche sind. „Auch, wer selbst eine Gruppe gründen will, kann sich bei uns melden“, sagt Roos.

„Die Selbsthilfe ist eine vierte Säule im Gesundheitssystem, eine sinnvolle und wichtige Ergänzung zur Behandlung von Krankheiten“, sagt Roos. Die AOK kennt in Esslingen 35 Gruppen mit Gesundheitsschwerpunkt.

Doch: „Nicht in jeder Selbsthilfegruppe geht es um Krankheiten. Es gibt Gruppen zu den verschiedensten sozialen Themen – auch Alleinerziehende, Wohnungslose oder Trauernde in Selbsthilfegruppen.“

Diese Gruppen werden aber nicht von der AOK erfasst. Das Ziel von Selbsthilfe sei stets, dass Menschen, die ein gemeinsames Problem haben, sich zusammenschließen, um in der Gemeinschaft die Situation zu verbessern. „Ich bin immer wieder begeistert, wie gut die Teilnehmer Bescheid wissen“, so Roos. „Das sind quasi alles Experten für ihre Krankheit. Wer neu in eine Selbsthilfe kommt, profitiert von dem gesammelten Wissen und kann auch lernen, wie er zum Beispiel beim Arzt zielführendere Fragen stellen kann.“

Um Gemeinschaft geht es auch den Mitgliedern von Leben ohne Magen. „Das darf man nicht unterschätzen“, sagt Fleischer. „Erfahrungsaustausch ist das A und O. Man kommuniziert hier auf Augenhöhe, man wird gehört, man lernt, die Krankheit zu akzeptieren.“ Knut Stalzer drückt es so aus: „Der Arzt konzentriert sich auf Diagnose, Therapie und Operation, wir wissen, was eine

» Wenn ich hier reinkomme, sitzen da 20 Leute, die das gleiche Problem haben. Das ist ein Aha-Effekt.

« Knut Stalzer

» Ich ziehe wirklich meinen Hut davor, wie viel Power man aus diesen Selbsthilfegruppen spürt.

« Felicitas Roos



Martin Fleischer (links) und Knut Stalzer leiten mit Claus Winkler (nicht im Bild) die Selbsthilfegruppe Leben ohne Magen Esslingen. Foto: Roberto Bulgrin

Krebsdiagnose in einem auslöst, wie sich die Behandlungen anfühlen und wie man mit der veränderten Lebenssituation umgeht.“ Eine Selbsthilfegruppe kann auch Hoffnung geben. „Wenn ich hier reinkomme, sitzen da 20 Leute, die das gleiche Problem haben“, erklärt Stalzer. „Das ist ein Aha-Effekt. Man merkt – besonders, wenn die Diagnose frisch ist – dass es Leute

gibt, die ohne Magen gut weiterleben können.“ Einmal im Monat trifft sich die Gruppe. Das Klinikum Esslingen stellt einen Raum, Getränke und Häppchen zur Verfügung. Zusätzlich gibt es zahlreiche Aktionen, die das Leitungsteam über das Jahr organisiert. In Vorträgen vermitteln Referenten Wissen rund um die Krankheit, oder Ernährungsberater geben Tipps.

Es finden Ausflüge statt und Patiententage werden mit Infoständen unterstützt. Dadurch soll der Kontakt zu Kliniken vertieft werden.

Mehr als 70 Mitglieder im Alter von 45 bis 90 Jahren hat die Gruppe. Beiträge zahlt aber niemand. Da könnten die Produktion der gedruckten Programme und die Organisation von Vorträgen und Fahrten schon sehr kostspielig werden. Doch die Gruppe bekommt von mehreren Seiten Unterstützung. „Von der Krankenkasse – bei uns ist das die AOK – gibt es am Jahresanfang eine Pauschalförderung für die absehbaren Aufwendungen, die das Jahr über für die Selbsthilfegruppentätigkeiten anfallen“, berichtet Fleischer. Dazu gibt es auf Antrag auch noch eine zusätzliche Projektförderung, zum Beispiel für Kosten von besonderen Vorträgen oder Projekten. Finanziellen Zuschuss gibt es speziell für Leben ohne Magen aber auch vom Krebsverband.

Für Felicitas Roos ist es immer spannend, wenn sie einen Förderantrag auf ihrem Schreibtisch hat. Denn auch die finanzielle Unterstützung von Selbsthilfegruppen zählt zu ihren Aufgaben. „Da sind so tolle Ideen dabei. Ich ziehe wirklich meinen Hut davor, wie viel Power und Energie man aus diesen Selbsthilfegruppen spürt“, sagt sie.

Neben Selbsthilfegruppen, die sich treffen und austauschen, gibt es auch solche, die in Foren im Internet oder über Mailing-Listen operieren. „Das ist gerade bei seltenen Krankheiten sinnvoll, bei denen die nächste Selbsthilfegruppe in Hamburg wäre“, so Roos. Aber ganz ersetzen lasse sich das Persönliche nicht, das die Gruppen ausmache, ebenso wenig wie die Kraft und der Mut, die daraus erwachsen können.

► www.lebenohnemagen.de
► Infos zur Selbsthilfe gibt es bei der KIGS unter Telefon 07153/831947 oder per Mail an kigs-nef@bw.aok.de