



Postmichel-Brief

Für die Generation 60plus

AKTUELLES | INFORMATIVES | UNTERHALTSAMES

BÜRGER GEHEN ONLINE

Eine Initiative
stellt sich vor

> Seite 10

SCHWERPUNKT- THEMA

Technikunterstützung
beim Wohnen

> Seite 22

ENTLASTUNGEN BEIM ELTERNUNTERHALT

Neues Angehörigen-
Entlastungsgesetz

> Seite 7

Vorstellung Selbsthilfegruppe:

Leben ohne Magen



In dieser Ausgabe des Postmichel-Briefs stellen wir die SHG „Leben ohne Magen“ vor. Die Gruppe wird von einem dreiköpfigen Team geleitet. Einer von ihnen ist Claus Winkler, selbst Betroffener und bereit mit mir ein Gespräch zu führen. Die dabei erhaltenen Informationen gebe ich hier gerne an die Leserinnen und Leser weiter.

Die Ursache, dass man ohne Magen leben muss, ist in aller Regel eine vorausgegangene Krebserkrankung. Eine solche Diagnose ist zwar ein Schock, trotzdem ist ein Leben ohne Magen möglich, wie die Gruppenteilnehmer beweisen.

Die Chirurgie in zertifizierten Onkologischen Zentren mit den Erfahrungen der operierenden Ärztinnen und Ärzte, die die teilweise oder ganze Magenentfernung durchführen, ermöglicht nach Heilungsprozess und einer gewissen Eingewöhnungszeit ein Leben ohne Magen bzw. mit Restmagen. Die Schwierigkeiten in der Zeit nach der OP zeigen sich bei jedem Betroffenen in unterschiedlicher Art und Stärke.

Vor und nach der Operation ist oft eine Chemotherapie notwendig. Danach erfolgt eine Reha (Heilanschlussbehandlung) in einer entsprechenden Einrichtung. Manche Betroffene sind nach 6 bis 8 Wochen mit entsprechender Wiedereingliederung arbeitsfähig, andere brauchen 2 bis 3 Jahre bis sie wieder auf die Beine kommen.

Das Motto der SHG-Gruppe lautet: „Finden Sie mit uns Ihren eigenen Weg im Umgang mit Ihrer Erkrankung“.

In der Gruppe treffen sich Frauen und Männer nach ganzer oder teilweiser Magenentfernung. Sie wollen sich mit der besonderen Lebenssituation auseinandersetzen. Alle Teilnehmer kennen die Erkrankung aus eigener Erfahrung. Alle haben ähnliche Untersuchun-

gen, Therapien und Behandlungen erlebt. Gemeinsam wollen sie die Herausforderungen des Alltags annehmen und bewältigen. In unserer Gruppe treffen sich etwa 20 – 25 Betroffene und viele Angehörige, Männer und Frauen. Die Altersspanne der Betroffenen geht von 40 bis 85 Jahre, die meisten sind jedoch schon im Rentenalter. Die Angehörigen sind nicht nur sehr wichtig für die magenlosen Menschen, sondern sind natürlich auch mitbetroffen.

Infolge vorherrschender Appetitlosigkeit der Betroffenen fehlt der Anreiz und Spaß am Kochen, egal ob Frau oder Mann. Deshalb ist oft die Unterstützung von Angehörigen notwendig, um für uns die Mahlzeiten zuzubereiten. Magenlose Menschen können nur sehr kleine Portionen essen. Zum Essen soll zumindest anfänglich nichts getrunken werden. Trinken sollte man 15 bis 20 Minuten vor dem Essen oder nach dem Essen. Besonders wichtig ist es, dass wir langsam essen und besonders gut kauen. Ein guter Trick ist, nach jedem Bissen Messer und Gabel zur Seite zu legen und für den neuen Bissen wieder aufzunehmen. Wenn man mit Angehörigen, mit Freunden oder im Gasthaus isst, sind die anderen schon längst fertig und müssen auf uns warten. Dies erfordert oft viel Geduld. Deshalb ist es gut, wenn Angehörige und Freunde gut informiert sind. Welche Nahrungsmittel von magenlosen Menschen gegessen werden dürfen oder können muss jeder Betroffene selbst ausprobieren. Nicht jeder verträgt die gleichen Nahrungsmittel und Essenszubereitungen. Die Ernährung nimmt bei den Gesprächsabenden als Hauptthema großen Raum ein. Auffällig ist auch der Rückgang des Fleischkonsums bei magenlosen Menschen.

Die Besonderheit unserer Gruppe ist, dass wir Betroffenen und Angehörigen gleichermaßen helfen wollen. Oft ist es so, dass Angehörige größere Probleme haben als die Betroffenen selbst. Die Angehörigen wollen alles tun, dass

es wieder gut wird und sie haben oft keine Geduld, geben gute Ratschläge, die Betroffenen aber brauchen Verständnis und Unterstützung. Deshalb ist es wichtig, dass Angehörige gut informiert sind. Und wir in der Gruppe können neu Erkrankten zeigen, dass ein Leben ohne Magen möglich ist. Unser Rat ist, sich nicht im Internet über die Erkrankung zu informieren. Das macht nur noch mehr Angst. Positives Denken, nicht in den persönlichen Rückspiegel schauen, nicht nach dem warum fragen, immer nach vorne schauen.

Die Ziele der SHG sind:

Neuerkrankte, wie auch länger mit der Krankheit Lebende und ihre Angehörigen ansprechen, ihnen zuhören, sie unterstützen und mit ihnen Erfahrungen austauschen.

Wir versuchen, ihnen Hilfestellung für die Alltagsbewältigung zu geben, emotionale und psychosoziale Unterstützung zu vermitteln, ihr Selbstvertrauen zu stärken und ihnen Mut zu machen, ihnen Hilfe aus der Isolation anbieten und ihre Lebensfreude und Lebensqualität zu fördern.

Wer neu in die Selbsthilfegruppe kommt, profitiert von den Erfahrungen und dem gesammelten Wissen der „Experten ihrer Krankheit“.

Er erlebt die tragende Gemeinschaft, kann auf Augenhöhe kommunizieren, so seine Krankheit auch akzeptieren und lernen, als Patient aktiv und kompetent zu werden.

Die Gruppe trifft sich jeden zweiten Donnerstag im Monat von 18 bis 20 Uhr im Klinikum Esslingen, Hirschlandstraße 97, 73730 Esslingen, im Casino Haus 10.

KARIN BONACKER

KONTAKT

Brauchen Sie ein schnelles Gespräch, dürfen Sie uns gerne auch außerhalb der Gruppentermine anrufen.

Telefon: 0711 90740862

E-Mail: shg@lebenohnemagen.de

www.lebenohnemagen.de

Anzeige



**Schnelle Hilfe
auf Knopfdruck**
Malteser Hausnotruf

Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:
☎ 0221 12606-2002 oder unter 🌐 www.malteser-hausnotruf.de