

Landesverband Prostatakrebs Selbsthilfe Baden-Württemberg
LPS-BW

Männer und Selbsthilfe

Karl Heinz Bauer
Landesverband Prostatakrebs Selbsthilfe
Baden-Württemberg

- *Selbsthilfe* -

Selbsthilfe kann zweierlei meinen:

„Hilf Dir selbst, sonst tut es keiner“ oder,

„Dir kann nur geholfen werden, wenn Du selbst mitmachst“

Egal, der Betroffene entscheidet mit, was mit ihm und wie zu geschehen hat, mit dem Ziel ein mündiger Patient zu werden.

Darin spiegelt sich nicht nur die Entstehungsgeschichte, sondern auch das Potenzial der Selbsthilfebewegung.

Männer und Selbsthilfe

LPS-BW

Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für gesellschaftliches und staatliches Handeln. Sie konkurrieren nicht mit professioneller Hilfe, sondern unterstützen diese.

Selbsthilfe deckt die Felder und Bereiche ab, die sonst zu kurz kommen würden.

Selbsthilfegruppen sind nicht zuletzt ein ganz wichtiger Bereich bürgerschaftlichen Engagements und bilden die vierte Säule im Gesundheitswesen.

Selbst aktiv zu werden und das Schicksal in die eigenen Hände nehmen, das war wohl einer der wichtigsten Beweggründe der Gründerväter von Selbsthilfegruppen.

Oder sollte man besser Gründerfrauen sagen?

Männer und Selbsthilfe

LPS-BW

Ja, - die Frauen haben schon vor Jahrzehnten begonnen sich in Selbsthilfegruppen zu organisieren, sich gegenseitig zu unterstützen und Erfahrungen auszutauschen,

Und wir Männer ?

- Selbsthilfegruppen und Männer -

so richtig passt das nicht zusammen. Wir Männer sind zwar keine Feiglinge, aber normalerweise sind die Frauen für Krankheiten zuständig.

Wir Männer haben damit nicht viel am Hut und Vorsorgemuffel, wenn es um unsere eigene Gesundheit geht, sind wir allemal.

Und dennoch hat sich auch bei den Männern bei der Gründung von Selbsthilfegruppen z. B. für Prostatakrebs in den letzten Jahren einiges getan.

Gruppen für Nieren oder Blasenkrebs sind jedoch noch sehr wenige zu finden.

Der Bundesverband Prostatkrebs Selbsthilfe BPS wurde 2000 mit bundesweit 35 Gruppen gegründet



Die Entwicklung in Baden-Württemberg

LPS-BW



Baden-Württemberg 2001



In den letzten zwei Jahren waren wir allerdings mehr damit beschäftigt Nachfolger für Leiter einer Selbsthilfegruppe zu finden, die aus Gesundheits- oder Altersgründen ihr Ehrenamt nicht mehr ausführen können.

Dies wird uns auch in der nächsten Zeit zunehmend beschäftigen.

Die Gruppen der Prostatakrebs Selbsthilfe sind mehrheitlich als Gemeinnützige Vereine organisiert und werden von den Betroffenen ehrenamtlich geleitet.

Die Finanzierung der Gruppen erfolgt anteilig aus Mitteln der Gesetzlichen Krankenkassen, der Deutschen Krebshilfe und dem Krebsverband Baden-Württemberg.

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind keine Ansammlung von Psychopaten und versuchen auch nicht durch hochgeistige Gespräche in Diskussionszirkeln oder gar mit spiritistischen Handlungen ihre Probleme zu beschwören.

Die Selbsthilfegruppe ist eine offene Gemeinschaft von Gleichbetroffenen. In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, deren Aktivitäten sich auf die Bewältigung ihrer Krankheit richtet.

Sowohl Betroffene als auch Angehörige werden angesprochen.

Was ist nun das Wesentliche einer Selbsthilfegruppe ?

- ❖ einer der Eckpfeiler ist der Informations- und Erfahrungsaustausch
- ❖ einer profitiert vom Wissen und von den Erfahrungen des Anderen, positiv wie negativ.
- ❖ wir sind unter uns, Menschen in vergleichbarer Situation und sprechen über unsere Probleme.
- ❖ Hilfe auf Gegenseitigkeit informierter Patienten zu werden

Diese Merkmale einer Selbsthilfegruppe klingen doch überaus positiv.

Aber warum tun sich dennoch viele Männer so schwer, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen ?



Männer

Herbert

Grönemeyer

Wann ist der Mann ein Mann ?
Wann ist der Mann ein Mann ?

Männer haben´s schwer,
Männer nehmen´s leicht.

Außen hart und innen ganz weich,
werden als Kind schon auf Mann geeicht.

Die klassische Männerrolle erlaubt den Männern nicht, auf jemanden angewiesen zu sein oder körperliche und seelische Schwächen einzugestehen.

Die klassische Männerrolle verhindert häufig die Inanspruchnahme ärztlicher oder psychoonkologischer Behandlung.

Männer erleben eine Tumorerkrankung als umfassenden Angriff auf ihre Identität, als unverzeihliche Schwäche und Versagen.

Nicht allein die körperliche Integrität ist bedroht, sondern die Integrität der gesamten Person.

Das Prostatakarzinom ist in westlichen Kulturen die häufigste Krebserkrankung beim Mann.

Bei Prostatakrebs stehen Erektile Dysfunktion, Harn- und Stuhlinkontinenz, Probleme mit Mobilität und Schmerzen in signifikantem Zusammenhang mit Rollenunsicherheit, Scham, Angst, Depression, sozialem Rückzug und Qualität der partnerschaftlichen Beziehung.

Prostatakrebs bedeutet für und Männer einen massiven Einschnitt in unser Leben, beschädigt unsere Männlichkeit und hat eine verheerende Auswirkungen auf unsere Gefühlswelt.

In einer solchen Situation sich als Betroffener zu „outen“, wie es so schön in neudeutsch heißt und sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen und über seine Probleme zu sprechen, kostet viele Männer eine große Überwindung.

Unsere Aufgabe als Selbsthilfegruppen ist es deshalb auch, den Betroffenen die Scheu vor einer Selbsthilfegruppe zu nehmen und Unterstützung zur Bewältigung ihrer Krankheit und deren Folgen anzubieten.

Nicht selten haben betroffen Männer, als Folge des massiven Eingriffs in ihre Männlichkeit, auch mit psychischen Problemen zu kämpfen.

Die Standardaussage „ das muss ich mit mir selbst ausmachen“ ist dabei oft wenig hilfreich.

Hier stößt die Unterstützung durch die Selbsthilfegruppe oftmals an ihre Grenzen und professionelle Hilfe muss in Anspruch genommen werden.

Dies gilt vor allem auch bei zwischenmenschlichen Beziehungen - und wir Männer dürfen dankbar sein, wenn wir in dieser schwierigen Phase einen starken und verständnisvollen Lebenspartner an unserer Seite wissen.

Männer und Frauen gehen mit dieser Situation oft sehr unterschiedlich um.

Männer und Selbsthilfe

LPS-BW

Frauen sind in erster Linie mal froh, dass der Partner die OP gut überstanden hat, wieder bei ihr ist und so langsam wieder auf die Beine kommt.

Wobei das Sexuelle zumeist erst einmal völlig in den Hintergrund tritt.

Dass der angeborene mütterliche Fürsorge- und Pflegeinstinkt uns bisweilen etwas übertrieben erscheint, kann ja hin und wieder vorkommen.

Wir Männer hingegen trauern, wenn es uns wieder einigermaßen besser geht, der verlorenen Männlichkeit nach und machen uns Sorgen, ob wir unsere Partnerin noch zufrieden stellen können.

Hier ist es wichtig, dass wir gemeinsam im Verständnis für einander wieder einen neuen Weg für ein erfüllte Lebensgemeinschaft finden.

« Miteinander



statt Gegeneinander »

Die Zusammenarbeit der Tumorzentren, der Kliniken sowie den Niedergelassenen Ärzten mit den Selbsthilfegruppen ist ungeheuer wichtig.

Es hat schon einige Zeit gedauert, bis das gegenseitige Vertrauen aufgebaut und eine Basis zur Zusammenarbeit mit allen beteiligten Gruppen gefunden war.

Ja, man kann sagen, dass wir Selbsthilfegruppen heute als kompetente Gesprächspartner geschätzt und sowohl von den Kliniken, als auch von den Niedergelassenen Mediziner in unserer Arbeit sehr unterstützt werden.

Dafür möchte sich der LPS-BW hier einmal ausdrücklich, auch im Namen der Betroffenen, herzlich bedanken.

Mehr und mehr finden auch Betroffene zu uns in die Selbsthilfegruppen, die vor einer Therapie-Entscheidung stehen und sich über alle Optionen, die z. Zt. für eine Behandlung von PCA zur Verfügung stehen, informieren möchten.

Dabei ist mir jedoch eines wichtig !

Auf Grund, der im Laufe der Zeit erworbenen Erfahrungen, neigt der eine oder andere Selbsthilfegruppenleiter gerne dazu, sich zu einem Pseudo – Urologen zu entwickeln. Die Aufgaben einer Selbsthilfegruppe und deren Leiter sind jedoch klar geregelt.

Es darf keinerlei medizinische Beratung durchgeführt werden. Auch sollten wir nicht versuchen den Betroffenen zu einer, von uns favorisierten Therapie, zu überreden.

Unsere Aufgabe besteht darin, Erfahrungen weiter zu geben und über aktuelle Therapiemöglichkeiten, sowie deren Wirkung und Risiken soweit sie uns bekannt sind, zu informieren.

Die Wahl, der für den Betroffenen richtigen Therapie, ist sehr individuell und muss durch die gemeinsame Entscheidung von Arzt und Patient getroffen werden.

Männer und Selbsthilfe

LPS-BW

Sehr geehrte Damen und Herren,
viele unserer Mitglieder sind dankbar für die Hilfe und Unterstützung, mit der wir sie in ihrer schwierigen Lebensphase begleiten und möchten diese Einrichtung nicht mehr missen.

Deshalb wollen wir den betroffenen Männern Mut machen, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen.

Als Fazit und aus eigener gelebter Erfahrung, kann ich sagen:

„Selbsthilfe macht Selbstbewusst“