

Prostata-Selbsthilfe in Neuss

Bessere Bewältigung

Seit Oktober 2005 trifft sich jeden vierten Mittwoch im Monat die Selbsthilfegruppe Prostata-Krebs Neuss. Von Beginn an und stets engagiert vor Ort ist Gruppensprecher Gerold Kalms.

Gruppensprecher

Gerold Kalms
Tel.: 02131 980281
E-Mail: geroldkalms@t-online.de

Treffen

jeden 4. Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Kreis Neuss Meererhof 19 41460 Neuss Tel.: 02131 27098

Offene Sprechstunde

vierteljährlich in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Neuss; Termine werden über die Presse bekannt gegeben

Dabei hat der 71-Jährige beim ersten Treffen lediglich aus medizinischem Interesse vorbeigeschaut – ohne irgendwelche Ambitionen. Prof. Thomas Otto, Chefarzt der urologischen Abteilung des Neusser Lukaskrankenhauses, rief gemeinsam mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss und der AOK Rheinland/Hamburg die Selbsthilfegruppe vor vier Jahren ins Leben. „Am Gründungstag bin ich eigentlich nur als gesunder wissbegieriger Besucher hingegangen. Mit mir waren viele an einer Selbsthilfegruppe Interessierte erschienen, doch niemand wollte die Aufgabe des Gruppensprechers übernehmen“, erinnert sich Gerold Kalms. „Auf Bitten von Professor Otto habe ich mich schließlich dazu bereit erklärt. Nach meiner aktiven Zeit als Rettungsdienstfahrer und Pflegediensthelfer bin ich der Medizin stets treu geblieben.“

Und so hat sich der Pensionär im Laufe der Jahre gut auch in seine neue Position eingefunden. Gerold Kalms ist offiziell der Gruppensprecher, doch er legt großen Wert darauf, dass sich die Gruppe selbst leitet. „Ich führe Gespräche, organisiere Begleitung und Betreuung, ansonsten ist mir wichtig, dass die Teilnehmer über Pläne und Vorschläge stets gemeinsam entscheiden.“ So ist die Selbsthilfegruppe Prostata-Krebs Neuss eine reine Gesprächsrunde. „Zu den Gruppenstunden werden keine Experten eingeladen, damit an den wenigen Abenden ein Austausch innerhalb der Gruppe stattfindet. Für Expertenrunden gibt es schließlich externe Foren und Veranstaltungen. Der Austausch steht für unsere Mitglieder an allererster Stelle.“

Gespräche und Information

Zwischen acht und zehn Personen nehmen durchschnittlich das Angebot an. Die überwiegende Zahl sind langjährige Besucher, aber immer wieder gesellen sich auch Neuerkrankte und Frischoperierte dazu. „Den Teilnehmern ist der Erfahrungsaustausch ebenso wichtig wie die Aufklärung und Vermittlung von Informationen. Die Gespräche sollen helfen, besser mit der Diagnose umzugehen und wieder zu einer optimistischen Lebenseinstellung zu gelangen.“ Die Gruppenmitglieder tauschen sich über Behand-



Oben links: Informationsaustausch beim Männergesundheitstag
Oben rechts: Stand in der Messe Düsseldorf
darunter: Gruppenabend

Fotos: privat

lungsmöglichkeiten aus, diskutieren über verschiedene Operationsmethoden und Therapien, Heil- und Hilfsmittel. Auch ihre Erwartungen an und Erfahrungen mit der Reha-Klinik werden besprochen. „Jeder Fall ist anders und jeder hat natürlich andere Anliegen und Bedürfnisse. Aber das A und O ist eine optimale Beckenbodengymnastik, die je nach Eingriff ganz gezielt durchgeführt werden sollte.“ Für die Mitglieder ist der Gesprächskreis zudem der Ort, an dem sie sich füreinander Zeit nehmen können, offen über

Ängste und Sorgen zu sprechen, sich gegenseitig zu stützen und Fragen zu klären. „Es kommt oft vor, dass Patienten nach der Diagnose, der Therapiebesprechung oder Kontrollterminen ratlos sind und sich allein gelassen fühlen“, beobachtet Gerold Kalms immer wieder. „Die Gruppe fängt das auf, jeder kann dazu beitragen, dass Unsicherheiten ausgeräumt werden. Oft kommen Fragen ja erst auf, wenn der Arzttermin längst vorbei ist. Wir bieten die Möglichkeit, darüber zu sprechen und Fragen zu klären, geben zudem eine Check-Liste für Arztgespräche an die Hand.“

Angehörige sind willkommen

Auch Angehörige sind in der Neusser Selbsthilfegruppe mit dabei. Ein bis zwei Ehefrauen nehmen das Angebot regelmäßig wahr. Gruppensprecher Kalms hat die Erfahrung gemacht, dass es den Männern nichts ausmacht, in ihrem Beisein offen über ihre Probleme und Befindlichkeiten zu sprechen. „Zudem ist mir aufgefallen, dass Frauen zumindest zu Beginn der Krankheit ein ausgeprägteres Bedürfnis nach Informationen haben. Da sich die Partnerinnen oft mehr mit der Gesundheit ihrer Männer auseinandersetzen als diese selbst, legen wir inzwischen auch Material in Frauenarztpraxen aus, das über Prostatakrebs und Vorsorge-Untersuchungen aufklärt.“ Die Angehörigen können sich zudem mit ihren Sorgen und Ängsten, die für sie die Erkrankung ihrer Männer mitsichbringt, an die Gruppe wenden.

Diese leistet noch mehr. Wenn von den Erkrankten gewünscht, machen Gruppenmitglieder auch Krankenhausbesuche, eine offene Sprechstunde für alle Interessierten außerhalb der Gruppenzeit wird regelmäßig angeboten. Bei Bedarf werden Einzelgespräche geführt. Gerold Kalms bietet auch telefonische Beratungen an. Um stets auf dem Laufenden zu bleiben, besucht er Therapieseminare, Fachvorträge, Selbsthilfegruppen in Düsseldorf und Mönchengladbach, übermittelt seiner Gruppe Tipps und Ratschläge, gibt Termine für Veranstaltungen und Vorträge weiter.

Auch in der Öffentlichkeit präsent

Darüber hinaus macht die Selbsthilfegruppe Prostata-Krebs eine aktive Öffentlichkeitsarbeit. „Wir veranstalten und beteiligen uns an Gesundheitstagen. Wir sind mit Informationsständen der Selbsthilfegruppen präsent und klären rund um die Männergesundheit auf“, erzählt der Neusser. „Mit diesen Angeboten und unseren Treffen möchten wir erreichen, ‚mündige Patienten‘ zu schulen, die über ihre Krankheit informiert sind und in ‚eigener‘ Verantwortung in der Beratung mit ihren Ärzten über die für sie angemessene Therapie entscheiden.“

-mf ■



Bild unten: von links Manfred Nachtigall (Kreuzbund), Dieter Claas (Prostata-Selbsthilfegruppe Düsseldorf), Verena Jahreis (Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Kreis Neuss), Gerold Kalms

Expertenforum

Im Dreimonats-Rhythmus finden Vorträge und Diskussionsabende mit Referenten und Fachärzten statt; Termine werden über die Presse bekannt gegeben.

Veranstaltungsort:
Lukas Krankenhaus
Neuss

„Lukas neues Forum-Speisehaus“
Preußenstraße 84
41464 Neuss
Zugang durch die
Pforte am Besucherparkplatz

Männertag

Einmal jährliche
Veranstaltung nur für
Männer

Veranstaltungsort:
Rheintor Klinik
Hafenstraße 68-76
41460 Neuss

Info-Stände

Zweimal pro Jahr im
Etienne- und im Lukas-
Krankenhaus, beide in
Neuss