

Wir leben mit Krebs – Männer mit Krebs

Vorwort der Kontaktstelle

An einem Selbsthilfeminformationsstand während einer öffentlichen Veranstaltung des Goslarer Vereins „Leben mit Krebs“ fragten zwei interessierte Männer, die an Krebs erkrankt waren, nach einer Austauschmöglichkeit zu ihrer Erkrankung. Zu diesem Zeitpunkt gab es die Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs, die generell auch der Teilnahme von Männern gegenüber offen war. Der Interessierte Klaus-Dieter Rausch besuchte diese Gruppe, merkte aber, dass er sich als Mann dort nicht wirklich aufgehoben fühlte. So entstand bei ihm der Gedanke einer Gruppenneugründung speziell für Männer. 2018 feierte die Gruppe ihr zehnjähriges Jubiläum und wurde dort um einen Erfahrungsbericht für das Selbsthilfegruppenjahrbuch gebeten.

Klaus-Dieter Rausch berichtet

Unsere Selbsthilfegruppenidee entstand 2007 durch die Initiative einiger an Krebs erkrankter Männer. Wir trafen uns erstmalig 2008 mit anderen in der Selbsthilfekontaktstelle nach dem ersten Aufruf in der örtlichen Zeitung. Während des zweiten Treffens erhielten wir Besuch vom Vorsitzenden des Vereins „Leben mit Krebs“, der uns eine Anschubfinanzierung für unsere Gruppenaktivitäten mitbrachte. Die Presse berichtete über uns und so kamen zur nächsten Gruppensitzung noch einige Männer mehr dazu. Wir stellten mit Erstaunen fest, wie unterschiedlich erkrankt sie waren. Sie hatten Magenkrebs, Darmkrebs, Lymphdrüsenkrebs und Prostatakrebs. Wir stürzten uns in die Arbeit, um Flyer zu gestalten, kümmerten uns um ein Gruppenlogo, steckten den zeitlichen und inhaltlichen Rahmen unserer Arbeit ab und entwickelten eine Strategie für das Bekanntwerden unserer Gruppe.

Die Gruppenthemen und die Struktur haben sich im Laufe der Zeit entwickelt

Seit 2008 treffen wir uns regelmäßig jeden zweiten Montag im Monat in den Gruppenräumen der AWO KISS Goslar für die Dauer von etwa zwei Stunden. Am Anfang fanden die Treffen „lose“ statt, danach kamen Themennachmittage, an denen wir jeweils mit einer Blitzlichtrunde begannen, um danach Zeit für aktuelle Themen, Informationen und Fragen zu haben:

- Wie bekomme ich einen Schwerbehindertenausweis und was bringt mir dieser?
- Bedeutet meine Krebserkrankung, dass ich Berufsunfähigkeitsrente bekomme?
- Gehe ich mit meiner Krebserkrankung früher in Altersrente?

- Was bedeutet Palliativmedizin?
- Wie spreche ich mit meinen Angehörigen über meine Erkrankung? Was für Erfahrungen habt ihr gemacht?

Unsere Treffen bekamen im Laufe der Jahre eine immer festere Struktur. Inzwischen machen wir es uns auch gemütlich, kochen Kaffee und Tee, und manchmal essen wir selbstgebackenen Kuchen. Mittlerweile dekorieren wir sogar unseren Gruppenraum jahreszeitlich für unsere Gruppentreffen.

Wir sind ein reiner Männergesprächskreis mittlerweile mit 17 Teilnehmern. Aber wir ermöglichen den Partnerinnen und Partnern der Neuerkrankten bei deren Erstbesuchen am Gruppentreffen – zumindest für die Anfangszeit – mit dabei zu sein. Zu unseren Veranstaltungen, wie zum Beispiel Ernährungsberatung, Sommerfest, Weihnachtsfeier, Klinik- und Rehabesuche, werden die Partnerinnen und Partner immer eingeladen.

Die Selbsthilfegruppe war anfangs sehr auf mich als Gruppenleitung fixiert, aber das hat sich im Laufe der Jahre sehr gelockert, da sich alle Teilnehmer gut aufgehoben fühlen und sich nun aktiv an der Gestaltung der Gruppennachmittage beteiligen.

Grundsätzlich sollen natürlich alle Teilnehmer verbindlich bei den Gruppentreffen dabei sein. Durch den Verlauf unserer Erkrankung und ihrer Nachbehandlungen, zum Beispiel Chemo- oder Bestrahlungstherapie, Krankenhaus- und Rehaaufenthalte, ist eine kontinuierliche Teilnahme allerdings manchmal eben nicht planbar. Aber wer nicht kann, meldet sich ab.

Was haben wir von unseren Gruppentreffen?

Positiv empfinden wir an unseren Gruppentreffen, dass die Teilnehmer mit Mut und Zuversicht aus der Gruppe gehen, weil sie hören, dass der Verlauf ihrer Erkrankung auch sehr positiv sein kann.

Schlimm ist, wenn einer unserer Gruppenteilnehmer verstirbt. Dann haben wir ein Ritual: Wir besuchen die Trauerfeier des Gruppenmitgliedes, und in der nächsten Gruppensitzung stellen wir sein Bild, eine Kerze und eine Blume auf und denken an ihn in ein paar stillen Minuten. In den Jahren unseres Bestehens haben wir schon zwölf Gruppenmitglieder verloren, die aber nicht alle an den Folgen des Krebses verstorben sind. Wir machen das Beste aus unserer Situation, aber manchmal weiß ich nicht, wie ich mit der Situation professioneller umgehen kann.

Als generell positives Ergebnis unserer Gruppentreffen empfinde ich das sichere Auftreten trotz der Erkrankung, und dass man überhaupt und besser darüber reden kann. Wir sind wirkliche Beispiele für das Überleben mit Krebs und wir empfinden unser Leben als Geschenk, die Zeit als geschenkte Zeit. Unsere Lebenseinstellung ist positiver als bei Nichterkrankten, wir regen uns nicht mehr über das Wetter und das schnelle Verlaufen der Zeit auf.

Unterstützung für unsere Aktivitäten

Wir sind auf finanzielle Unterstützung angewiesen, um unsere Raummiete zu bezahlen, unseren Flyer zu erstellen, Porto zu haben, Fachvorträge zu buchen und Kliniken besuchen zu können. Dies alles stellen wir sicher, indem wir Anträge bei den Krankenkassen stellen und auch Spenden bekommen.

Inhaltliche Beratung und Unterstützung bekommen wir kostenfrei von der AWO KISS Goslar.

Wir wollen auch zukünftig ein reiner Männergesprächskreis bleiben. Für Frauen gibt es in Goslar die Selbsthilfegruppe „Wir leben mit Krebs – Frauen nach Krebs“. Mit dieser Gruppe arbeiten wir in engem Kontakt.

Für wen bringt die Teilnahme an unseren Treffen etwas?

Meiner Meinung nach sind Betroffene für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe geeignet, die versuchen wollen, offen über ihre Krankheit zu reden, um dann mit uns in den Austausch zu gehen, und von unserer Erfahrung und Unterstützung profitieren wollen. Wichtig ist uns, dass wir uns einfach auch mal die „Ohren vollknören“ können und damit auch die Gesundheit und positive Einstellung der Angehörigen zu erhalten.

Ich schreibe diesen Bericht, weil es für mich wichtig ist, dass auch andere Männer sich aufrufen eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Meine Suche nach Männergesprächskreisen, die unterschiedliche Krebserkrankungen vereinen, war deutschlandweit sehr mühsam. Ich würde mich freuen, wenn Männer sich aufgrund dieses Artikels zum Austausch bei uns melden würden.

Klaus-Dieter Rausch ist seit zehn Jahren Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe „Wir leben mit Krebs“ in Goslar.