

Vom Stellenwert der (Prostatakrebs)-Selbsthilfe in Zeiten einer hochtechnisierten Medizin

So manchem Leser sind sicher die immer wiederkehrenden Hinweise in der Presse auf Selbsthilfegruppen (SHG), so auch der Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Deggendorf, ins Auge gefallen. Für den aufmerksamen Leser stellt sich dann sehr schnell die Frage, was diese Selbsthilfe angesichts unserer hochtechnisierten Medizin denn eigentlich noch für einen Stellenwert in unserer Gesellschaft hat. Diese kleine Abhandlung versucht eine gänzlich unwissenschaftliche Antwort auf diese Frage zu geben.

Im Gegensatz zu den Frauen, die von klein auf an die Funktionen ihres Körpers und von spezialisierten Ärzten an die Vorsorge herangeführt werden, beschäftigt sich Mann mit seinem Körper meist erst dann, wenn Funktionsstörungen auftreten. Dies manifestiert sich in einer sehr geringen Inanspruchnahme männlicher Vorsorgeuntersuchungen, die weit unter 20% liegt und von den Männern meist erst nach dem 45igsten Lebensjahr in Anspruch genommen wird. Damit bleiben insbesondere bösartige Veränderungen im Körper oft unentdeckt, weil sie sich meist ohne vorherige Beschwerden regelrecht einschleichen.

Treten dann Schmerzen oder eine Funktionsstörung auf, ist die Krankheit nicht selten schon weit fortgeschritten und eine Heilung damit nicht mehr möglich. So erkranken in der BRD jährlich ca. 65.000 Männer an Prostatakrebs und ca. 15.000 versterben daran. Dies ist insbesondere deshalb so bedauerlich, weil bei rechtzeitiger Entdeckung der Erkrankung fast alle hätten geheilt werden können.

Erhält Mann die Diagnose Prostatakrebs, bricht meistens eine Welt für ihn zusammen. Statt nun offen mit der Krankheit und den sich daraus ergebenden seelischen Nöten umzugehen, wählt er nicht selten eine von logischem Denken geprägte Vorgehensweise, die auf eine sofortige Lösung des Problems ausgerichtet ist. Dazu gehört eine umfassende Recherche nach der besten Behandlungsmethode und natürlich der besten Klinik für sein Problem.

Selbst nach dem klinischen Eingriff verfolgt Mann in der Anschlussheilbehandlung nicht selten als Einzelkämpfer seine Krankheit in den Griff zu bekommen, um sie nach erfolgreicher Behandlung dann schnellstens zu den Akten zu legen und möglichst nicht mehr daran erinnert zu werden.

Dass aber Krebs eine umfassende, systemische Erkrankung des Körpers ist, die nicht selten als Rezidiv (Rückfall) zurückkehrt, bleibt leider nur allzu oft unbeachtet. Umso größer sind dann die seelischen Nöte, sollte sich die Krankheit erneut z.B. mit einer Metastasierung zurückmelden.

Spätestens an dieser Stelle erkennt dann jeder Betroffene, dass eine Lösung der eigenen Probleme nicht durch rein medizinisch-technische Eingriffe möglich ist und er es lernen muss mit der Krankheit zu leben.

Den offenen Umgang mit der Krankheit, die Bewältigung seelischer Nöte, Informationen über neueste medizinische Erkenntnisse und Behandlungsmethoden, den Umgang mit den behandelnden Ärzten, die richtige Deutung von Diagnosen und vor allem der Erfahrungsaustausch in einem geschützten Raum ist das, was Selbsthilfe zu leisten im Stande ist.

Damit ergänzt die Selbsthilfe die rein medizinische Betreuung und nimmt den Ärzten viel Arbeit ab, für die in den engen Abrechnungsszenarien einfach keine Zeit ist. Von daher ist es auch nur logisch, dass die gesetzlichen Krankenkassen die Arbeit von Selbsthilfegruppen, die im Übrigen ehrenamtlich geführt werden, unterstützen.

Ich wurde einmal gefragt wieviel Akteure denn in unserer SHG tätig sind. Die Antwort darauf ist sehr einfach: Wir sind ca. 35 Akteure, die im offenen, ungezwungenen Umgang miteinander versuchen unsere Erkrankung in den Griff zu bekommen ohne dabei die Lebensfreude zu verlieren. Wer sich dem anschließen möchte, ist uns jederzeit willkommen.

26. November 2024, Kurt Imhof, Leiter der Prostatakrebs SHG Deggendorf