

# Die Treffen geben Halt und neuen Mut



Werner Semeniuk von der Vereinigung der Kehlkopferierten auf dem Nürnberger Selbsthilfemarkt. Foto: Hans-Joachim Winckler

**SELBSTHILFE** Ob nach Operationen oder traumatischen Erlebnissen: Austausch unter Betroffenen ist kaum zu überschätzen.

## Wolfgang Heilig-Achneck

Seine Stimme ist belegt, laut sprechen kann er schon lange nicht mehr. Aber sich doch verständlich machen – und das erstaunlich gut: Vor 20 Jahren wurde Werner Semeniuk der Kehlkopf herausoperiert. Eine Art Knopf am Hals erinnert noch daran.

„Krebs“ lautete die bedrückende Diagnose. Der Tumor war schon so gewachsen, dass nichts anderes mehr übrig blieb. Bestrahlungen und eine Chemotherapie blieben ihm damals zwar erspart, und trainiert von einer Logopädin, benötigte er rund sechs Wochen, um seine Sprachfähigkeit wieder zu erlangen.

Dennoch markieren die Krankheit und ihre Behandlung einen tiefen Einschnitt in seinem Leben: An eine Rückkehr in den Beruf war nicht mehr zu denken. Mit damals Mitte 50 schickte ihn sein damaliger Arbeitgeber, die Polizei, in den Vorruhestand. „Man braucht viel Zeit, um wieder Fuß zu fassen“, betont Uschi Hofmann vom Landesverband der Hals-Kopf-Tumor-Erkrankten, „und der Kehlkopfverlust führt in der Regel zur Anerkennung einer Schwerbehinderung mit 100 GdB“.

Viel geholfen hat dem Nürnberger die örtliche Gruppe der Kehlkopferierten. Nicht nur durch den regen Erfahrungsaustausch, praktische Tipps und Hinweise auf gute Adressen, sondern zum Beispiel auch Stimm- und Angehörigenseminaren. Für Semeniuk wurden die Treffs ein fester Anker, inzwischen ist er Sprecher der Gruppe für Mittelfranken.

Und er engagiert sich auch als Patientenbetreuer am Klinikum Nürnberg Nord, um Betroffene möglichst schon vor einer Operation beraten und auf das vorbereiten zu können, was ihnen bevorsteht. „Das wird in dem Maß immer wichtiger wie Ärzten die Zeit dafür fehlt“, merkt Hofmann an.

Besonders groß wird der Druck, wenn auch das Schlucken dann immer schwerer fällt. „Neulich trafen wir einen, der wollte unbedingt operiert werden, um endlich wieder Schweinebraten essen zu können.“

Seine Initiative stellte Semenluk an diesem Maisamstag auch beim Selbsthilfemarkt auf dem Nürnberger Jakobsplatz vor. Mehr als 40 Gruppen vertraten ein breites Spektrum: Die einen kämpfen gegen eine Sucht und wollen sich stärken gegen einen möglichen Rückfall.

### **900 Selbsthilfegruppen gibt es**

Andere plagen sich mit chronischen Leiden, manche können und wollen sich nicht mit der Ratlosigkeit ihrer Ärzte abfinden – oder haben sich gar als „Medizingeschädigte“ zusammengeschlossen. Familien mit hörgeschädigten Kindern finden ebenso Ansprechpartner wie Menschen, die mit psychischen Problemen zu tun haben.

Und doch war es „nur“ ein kleiner Ausschnitt: Insgesamt bestehen in Mittelfranken aktuell mehr als 900 Selbsthilfegruppen zu rund 400 Themen, vor allem mehr oder weniger chronischen Gesundheitsproblemen, aber auch zu sozialen Themen. Wieviel Rückhalt und neuen Lebensmut sie geben können, zeigt sich gerade auch bei Gruppen für seelisch Belastete.

Wie der „Lebenslinie“ für psychisch Traumatisierte. „Ich habe alles durchgemacht“, stellt sich die Gründerin Petra aus Feucht vor – der Familienname soll lieber vertraulich behandelt werden. „Alles“ – das ging bei ihr über Selbstverletzungen bis zu Suizidversuchen.

„Ärzte und Kliniken haben mir schon viel geholt“, versichert sie, „aber ich hatte jedes Mal Angst, wieder abzustürzen, wenn ich nach Hause kam“. So suchte sie vor 18 Jahren über eine Annonce in der Zeitung Menschen, denen es ähnlich erging – und gründete eben eine neue Selbsthilfegruppe.

„Bei uns geht es aber weniger um Depression, wir können sehr fröhlich sein und viel lachen“, erläutert sie, „aber die meisten von uns schleppen zum Beispiel Missbrauchserfahrungen mit sich herum. Manchmal komme ich mir vor wie ein krankes Kind in einem erwachsenen Körper“. Überwunden seien die „Abstürze“ keineswegs: Wenn in „Flashbacks“ schlimme Erlebnisse und Bilder wieder hochkommen, fühlt sie sich regelrecht gelähmt und starr. „Da ist man nicht mehr man selbst“, beschreibt die Feuchterin den Zustand. „Und dass ich an meine Grenzen stoße, merke ich leider meistens erst, wenn es schon bergab geht.“

Gut, dass ihr der Austausch mit Menschen, denen Ähnliches vertraut ist, geholfen hat, damit halbwegs zurechtzukommen. Und sie erlebt, wie groß der Bedarf an solchen Gruppen ist: Zu ihren beiden Terminen kommen Betroffene bis aus Neumarkt, Hersbruck und Erlangen. Allein schon die Begegnung und Erfahrungen, mit den eigenen Problemen nicht allein dazustehen, stärken ungemein, bekräftigen auch Sprecher anderer Gruppen. Und zu sehen: „Du bist normal“.

*Weitere Informationen, Beratung und Unterstützung bietet die Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen unter Tel. 0911/234 9449 und unter [www.kiss-mfr.de](http://www.kiss-mfr.de).*

---