

Bedarf und Notwendigkeit

Etwa jeder zehnte Deutsche ist von Blasen- oder Darmschwäche betroffen

Peinliche Momente, Scham- und Schuldgefühle, Rückzug, Einsamkeit: Wer an einer Blasen- oder Darmschwäche leidet, gerät schnell ins soziale Abseits. Dass es sich nicht um ein Einzelphänomen handelt, hat Leonie Thomä schon vor vielen Jahren beobachtet. 1999 gründete die Krankenschwester und langjährige Leiterin der Krankenpflegeschule am Diakoniekrankenhaus, die Kontinenz-Selbsthilfegruppe Freiburg. Am 30. Juni feiert die Gruppe ihr 15-jähriges Jubiläum. Noch bis zum 29. Juni dauert die Weltkontinenzwoche.

Neun Millionen Deutsche

Waren im Gründungsjahr vier Millionen Menschen in Deutschland betroffen, sind es jetzt schon ca. neun Millionen. Jede fünfte Frau und jeder zehnte Mann können Harn oder Stuhl nicht halten und sind vom unfreiwilligen Abgang der Ausscheidungen betroffen. Dieses Kontrollproblem hat Auswirkungen auf die Hygiene und das eigene Verhalten. Das physische und psychische Wohlbefinden seien stark beeinträchtigt. Die Betroffenen hätten neben den Inkontinenzproblemen oft auch Probleme hinsichtlich ihrer Sexualität und grenzen sich selbst aus, so Leonie Thomä.

Gute Tipps aus der Gruppe

Hier setzt die Selbsthilfegruppe an: Neben dem Erfahrungsaustausch erhalten Betroffene gute Tipps aus dem großen Netzwerk

und erhalten Adressen von Physiotherapeuten oder Einrichtungen wie Reha Süd, wo eine gute Zusammenarbeit von Anfang an besteht. Hier kann eine vom Arzt verordnete konservative Therapie erfolgen und das täglich erforderliche Beckenbodentraining mit Spezialisten eingeübt werden.

Akzeptanz wächst

Auch die Ess- und Trinkgewohnheiten spielen eine Rolle, ebenso der Umgang im familiären Umfeld. „Wir wollen informieren und möglichst viele Betroffene ansprechen“, sagt Leonie Thomä. Immerhin sei die Akzeptanz gewachsen und Themenkomplexe könnten heute in größeren Zusammenhängen behandelt werden. Wer sich (noch) nicht in die Gruppe traut, kann sich auch telefonisch an Leonie Thomä wenden. Besonders hervorheben möchte die ehemalige Krankenschwester die Unterstützung durch die Stadt Freiburg (Selbsthilfebüro Dezernat III, Seniorenbüro) sowie durch die Krankenkassen und viele andere Institutionen, die dazu beigetragen haben, dass die Selbsthilfegruppe seit 15 Jahren festen Bestand hat. **Sigrid Hofmaier**

Kontinenz-Selbsthilfegruppe Freiburg, Treffen: jeden 2. Dienstag im Monat um 17.30 Uhr im Evangelischen Stift Freiburg, Raum Belchen, Hermannstraße 10. Infos gibt es bei der Gründerin und Koordinatorin: Leonie Thomä, 07 61/89 22 95.

INFO

Die 1999 gegründete Freiburger Selbsthilfegruppe gehört der 1987 gegründeten Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V. an. Diese versendet Informationsmaterial an Betroffene und veranstaltet Patientenforen sowie den Jahreskongress auf Bundesebene. Informationen gibt es unter www.kontinenz-gesellschaft.de.

Heute Themenabend

Der Tatsache, dass Inkontinenz immer noch um als Tabuthema gilt, will das Evangelische Diakoniekrankenhaus nun im Rahmen eines Themenabends begegnen: Heute Abend, 25. Juni gibt es ab 19 Uhr eine Infoveranstaltung im Hörsaal A/B des Evangelischen Diakoniekrankenhauses (3. Obergeschoss), Wirthstraße 11.

Die Podiumsdiskussion zwischen Frauenärzten, einem Koloproktologen, einer Physiotherapeutin und Leonie Thomä wird vom Vorstandsvorsitzenden des Diakoniekrankenhauses, Michael Decker, moderiert.

Themen sind Formen und Behandlungsmöglichkeiten der Inkontinenz, konservative und operative Therapien. Daran anschließend können die Zuhörer Fragen zum Thema stellen. Der Eintritt ist frei.