



Diagnose Prostatakrebs

Aktiv werden: Je früher, desto besser

Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Stuttgart geht ungewöhnliche Wege. Die Gruppe empfiehlt persönliche Gespräche noch vor Beginn der Therapien und hat eine sehr aktive Frauengruppe eingerichtet. Mit diesem Vorgehen folgt sie zwei Prinzipien: Die Diagnose von Prostatakrebs lässt sich besser im Gespräch mit Betroffenen als alleine verarbeiten. Und Prostatakrebs ist nicht nur Männersache, sondern betrifft neben dem Erkrankten auch die Partnerin. „Deshalb raten wir immer dazu, früh – noch vor der Behandlung – in die Gruppe zu kommen und das Gespräch zu suchen“, sagt Helmut Stumpf, der zweite Vorsitzende und Öffentlichkeitsarbeiter der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Stuttgart e.V. „Und am besten kommen die Partnerinnen oder ein Vertrauter gleich mit dazu.“

Früher Erstkontakt

Die Selbsthilfegruppe hat sich zum Ziel gesetzt, Betroffene und Ihre Partner zu informieren, mit ihren Problemen und Sorgen aufzufangen, zu begleiten oder einfach nur da zu sein. „Besonders am Anfang ist dies sehr wichtig“, führt der Vorsitzende aus. „Die Diagnose ist noch frisch und oft unverdaut.“ In den ersten Gesprächen können Befunde nochmals

besprochen und die Behandlungen gegeneinander abgewogen werden.

Sport kann helfen

Während und nach den Behandlungen steht die Selbsthilfegruppe mit Rat und Tat zur Verfügung. In den Gesprächen werde immer wieder betont, wie wichtig die körperliche Fitness und ein kräftiger Beckenboden seien. Der erfahrene zweite Vorsitzende ergänzt, dass er den Eindruck hat, dass Tipps zu Reha und Sport besser angenommen werden, wenn sie von Mitbetroffenen statt von Ärzten und Therapeuten angesprochen werden.

Die Arbeit in der Gruppe

Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Stuttgart e.V. hat viele aktive Mitglieder. Zu den monatlichen Treffen in Stuttgart kommen bis zu 80 Betroffene. Sie informieren sich in Vorträgen über neue Therapien und Behandlungen. Neben den typischen Themen einer Prostataerkrankung werden immer wieder allgemeine Themen der Lebensführung bei einer Krebserkrankung angesprochen, auch Themen wie Wechselwirkungen bei Medikamenten sind von Interesse. „Wenn dann die Akutbehandlung abgeschlossen ist, treten die Alltagsprobleme stärker in den Vordergrund“, so der zweite Vorsitzende.

Ganz wichtig ist dabei der Umgang mit der Potenz und Kontinenz. Auch hier steht die Selbsthilfegruppe mit Rat und Tipps bereit.

Nicht nur in Stuttgart

Mehr als 30 Prostatakrebs-Selbsthilfegruppen gibt es verteilt im „Ländle“, organisiert im Landesverband BW. In der Regel ist daher für jeden Betroffenen eine Gruppe gut erreichbar. Niedergelassene Apotheken vor Ort sind hier wichtige Ansprechpartner, nicht nur bei Medikationsfragen, sondern auch zu vielen anderen für die Erkrankten wichtigen Themen. Auch als Experten oder Referenten sind Apotheker gern gesehene und willkommene Fachleute bei Selbsthilfegruppen.
gl/go

INFO

Sie haben Fragen rund um die Selbsthilfe?

Ansprechpartnerin
in der LAV-Geschäftsstelle ist:
Dr. Ingrid Glas
Telefon 0711 22334-53
Fax 0711 22334-91
glas@apotheker.de

