

Selbsthilfe von Amputierten

Gemeinsam Rechte einfordern

Jährlich werden in Deutschland bei rund 60.000 Menschen größere Amputationen durchgeführt. Für Betroffene in der Region Hannover gibt es seit 2004 eine Anlaufstelle: die Selbsthilfegruppe für Amputierte. Neben dem Erfahrungsaustausch über Probleme bietet die Gruppe konkrete Hilfen beim Umgang mit der veränderten Lebenssituation.

„Summertime and the living is easy“ – das könnte er spielen. Der Mann mit dem Saxophon steht im T-Shirt und legeren Khakihosen in einem sommerlichen Garten. Ein schönes Foto in einem Kalender aus dem Jahr 2009. Doch etwas irritierend: Statt eines Unterschenkels ragt eine Metallkonstruktion aus dem Schuh im Vordergrund. Der Saxophonspieler ist Carsten Sellmann. Vor rund drei Jahren wurde der rechte Unterschenkel des 48-Jährigen amputiert. „Mit diesem Kalender wollten wir als Selbsthilfegruppe für Amputierte in der Region Hannover mehr Aufmerksamkeit erreichen und uns dafür einsetzen, dass man uns ohne Vorbehalte begegnet“, sagt Carsten Sellmann.

Menschen mit Amputationen werden öffentlich kaum wahrgenommen. Und das, obwohl die Zahl der Amputierten hoch ist. Nach Angaben

der Amputierten-Initiative e. V. finden in Deutschland jährlich 40.000 bis 60.000 Beinamputationen und etwa 10.000 bis 15.000 Armamputationen statt. Besonders infolge von Gefäßerkrankungen, die häufig mit einer Diabetes einhergehen, werden Gliedmaßen abgenommen. Nur vier bis fünf Prozent der Menschen, denen Arme oder Beine fehlen, haben sie durch einen Unfall verloren. Hinzu kommt noch eine kleinere Anzahl, denen Gliedmaßen infolge von Tumoren, Behandlungsfehlern oder Infektionen entfernt wurden.

Netzwerk knüpfen

„Sie kommen aus dem Krankenhaus ohne Bein. Medizinisch gelten Sie als geheilt, aber kaum ein Mensch weiß, wie es weitergeht“, so beschreibt Carsten Sellmann seine eigene Situation als typisch nach einer Amputation. Dem Diplom-Geophysiker wurde



Carsten Sellmann spielt nicht nur Saxophon, sondern seit zwei Jahren auch wieder Volleyball.

Teil 6 der Serie



Selbsthilfegruppen

infolge von Komplikationen bei einer Knie-Operation ein Unterschenkel entfernt. Damals hatte er sich gerade erfolgreich selbstständig gemacht als Projektmanager in der Umweltbranche. „Das Unternehmen stand in der Blüte“, bringt es der dreifache Familienvater auf den Punkt. Die Amputation bremste ihn aus: „Es galt, das Auto und das Haus umzubauen und vor allem eine Prothetik zu finden, die an meine Bedürfnisse angepasst ist“, sagt Carsten Sellmann. Viele Fragen taten sich auf. Und Carsten Sellmann musste feststellen: „Amputierte haben wenig Lobby.“ Das wollen die Selbsthilfegruppen ändern. Sie fordern mehr Mitspracherecht der Patienten, bessere Informationen über Prothetik und eine hochwertige und wohnortnahe Versorgung. Bei seinen Recherchen stieß Carsten Sellmann auf die Selbsthilfegruppe in Hannover, der er seitdem angehört.

Gegründet wurde die Gruppe 2004 von Marion Peter und Irmgard Timpe. Mehrere Dutzende Betroffene, Angehörige und Experten kommen seitdem in dieser einzigen Selbst-

hilfegruppe für Amputierte in Niedersachsen einmal im Monat zusammen. Die Altersspanne reicht von Anfang 20 bis in die 70. Neben dem Erfahrungsaustausch verfolgt die Gruppe sehr konkrete Ziele: Immer dichter wird das Netzwerk aus Ansprechpartnern, das sie knüpft. „Bei Amputationen ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit sehr wichtig. Orthopädietechniker, Chirurgen, Psychologen, Physiotherapeuten sollten sich abstimmen“, weiß Gruppenleiterin Irmgard Timpe aus Erfahrung.

Erfahrungen austauschen

Als sie im Alter von 63 Jahren durch einen Autounfall ihr rechtes Bein verlor, reagierte die Hebamme pragmatisch: „Zuerst hab ich gedacht: Mensch, ich werde jetzt eine gute Prothese bekommen und dann geht es weiter.“ Doch weit gefehlt. Nach der Notoperation folgten eineinhalb quälende Jahre. Schmerzen, Druckstellen, eine Prothese, die nicht richtig saß. Ein ständiges Suchen, sich informieren. „Diese Zeit war sehr deprimierend“, sagt die sportliche Frau. Erst eine Nacham-

Kontakt

Die Selbsthilfegruppe für Amputierte in der Region Hannover trifft sich jeden letzten Dienstag im Monat (außer Juli und August) um 18 Uhr in den Räumen des Vereins „Selbstbestimmt Leben e.V.“, Am Mittelfelde 80, 30519 Hannover. www.amputierte-region-hannover.de. Weitere Informationen gibt es über den Bundesverband der Menschen mit Bein- und Armamputationen e.V. Der Verband betreibt im Internet unter www.amputiert.net eine groß angelegte Informationsseite. Informationen auch unter www.amputierten-initiative.de.

putation in einer Spezialklinik in Bayern brachte die ersehnte Besserung. Irmgard Timpe empfand die Spezialklinik „wie eine Selbsthilfegruppe“.

Neuer Lebensmut

Zuhause in Niedersachsen fasste sie zusammen mit Marion Peter den Entschluss, selbst eine solche Gruppe zu gründen. KIBIS, die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich, unterstützte die Gruppengründung. „Nach einem Aufruf in der Zeitung kamen zum ersten Treffen direkt eine Menge Leute“, erinnert sich Marion Peter. Als Betroffene kennen die Gruppenmitglieder die alltäglichen Schwierigkeiten nach einer Amputation – Probleme mit der Prothese sind fast allen vertraut. Deshalb ist fast bei jedem Treffen ein Orthopädietechniker dabei. Auch ein Psychologe, der zum Umgang mit Phantomschmerz forscht, hat engen Kontakt zur Selbsthilfegruppe.

„Oft kommen frisch amputierte Menschen mit dem Roll-

stuhl zum Treffen, um sich zu informieren“, sagt Marion Peter. Mit dabei sind dann häufig Angehörige, denen es hilft, sich über Probleme des täglichen Lebens auszutauschen. „Die Situation verunsichert viele“, so die Erfahrung der 54-Jährigen. Partnerschaften, Familien und Freundeskreise stehen vor einer Herausforderung. „Aber die ist zu meistern“, sind sich die Betroffenen einig. So gehen Kinder meist ganz unbefangen mit der neuen Lebenssituation um. Marion Peters Sohn beispielsweise war neun Jahre als ihr Bein infolge einer Infektion amputiert wurde. „Er ist unter anderem selbstständiger geworden als Altersgenossen“, sagt sie.

Solche Erfahrungsberichte machen neuen Teilnehmern Mut. Ums Mutmachen geht es auch, wenn Mitglieder der Selbsthilfegruppe Besuche im Krankenhaus machen. Häufig besuchen sie inzwischen Menschen, bei denen eine Amputation ansteht. „In der Regel reicht es aus, wenn sie sehen, dass ich trotz Amputation auf

zwei Beinen in ihr Zimmer komme“, so die Erfahrung von Irmgard Timpe.

Doch auch wenn äußerlich die richtige Prothese vieles erleichtert, haben die meisten Menschen nach einer Amputation innerlich einiges zu bewältigen. Bei vielen leidet das Selbstwertgefühl. „Hier war ein junger attraktiver Mann, der glaubte, er könne mit einem amputierten Vorderfuß keine Freundin mehr finden“, sagt Irmgard Timpe. Ihm riet sie zu einer Traumatherapie. Auch Carsten Sellmann gibt zu: „Ich habe mich anfangs gefragt: Bin ich ein Krüppel?“ Aus seinem offensiven Umgang mit der Amputation hat er sein Selbstbewusstsein gestärkt. Seit zwei Jahren spielt er wieder Volleyball. Und auch bei juristischen Auseinandersetzungen versucht er, sich zu behaupten. So setzt er sich – zusammen mit der Hannoverscher Selbsthilfegruppe und dem Bundesverband – für Verbesserungen der Rechtslage ein. Dazu gehört die Forderung nach einer Park-

berechtigung für einen Behindertenparkplatz. „Um mit meiner Prothese sicher aus dem Auto auszusteigen, brauche ich einfach den Platz“, sagt der Geophysiker.

Rechte durchsetzen

Gemeinsam ist man stärker – das erleben die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe auch. „Wir haben Kontakte zu Rechtsanwälten und wir organisieren Vorträge“, sagt die Gruppenleiterin. Sie selbst musste um die Kostenübernahme ihrer Prothese streiten. „Ein Jahr dauerte es, bis das geklärt war“, erinnert sie sich. Irmgard Timpe trägt inzwischen ein so genanntes C-Leg, eine Computer gesteuerte Prothese, die ihr das Gehen enorm erleichtert. Rund zwei Jahre nach ihrer Amputation wanderte Irmgard Timpe mit ihrem C-Leg auf dem Mount Everest. „Das war herrlich“, sagt die passionierte Bergwanderin, die ihr Hobby auch nach der Amputation nicht aufgeben musste.

Diana Haß

Ein Vierteljahrhundert Selbsthilfe

2011 ist für die Selbsthilfegruppen der Region Hannover ein Jubeljahr. Die KIBIS, Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich, feiert ihr 25-jähriges Bestehen und richtet als Veranstalterin wie in den vergangenen Jahren den 25. Hannoverschen Selbsthilfetag aus. Am Samstag, 21. Mai 2011, präsentieren sich von 10 bis 16 Uhr über 70 unterschiedliche Selbsthilfegruppen rund um das Schillerdenkmal.

Interessierte können beim Selbsthilfetag die Vielfalt der Selbsthilfegruppen in und

um Hannover kennen lernen. KIBIS-Mitarbeiterin Rita Hagemann bestätigt, dass Selbsthilfe nach wie vor aktuell ist. „Jedes Jahr kommen neue Gruppen dazu“, sagt die Sozialpädagogin. Derzeit sind knapp 600 Selbsthilfeszusammenschlüsse in der Region verzeichnet. Gemeinsam ist allen Gruppen, dass sie von Betroffenen gegründet wurden. Inhaltlich kann grob unterschieden werden in Gruppen, die sich mit gesundheitlichen, emotionalen oder sozialen Problemen beschäftigen. „Den Themenbereichen sind keine Grenzen gesetzt“, sagt Hage-

mann und führt fort: „Ob es um Behinderung, Sucht, psychische Probleme, den Bereich Eltern, Kind, Familie, um Mobbing, chronische Erkrankungen oder spezielle Gruppen für Männer oder Frauen geht – immer tun sich Menschen mit ähnlichen Erfahrungen zusammen und wollen gemeinsam weiterkommen.“ In den Gruppen erweitern die Menschen ihre Kompetenz, Selbstbestimmung und stärken sich gegenseitig.

Die Arbeitsweise der Gruppen differiert. „In den anonymen Gruppen – wie beispielsweise Anonyme Alkoholiker oder Narcotics Anonymous – laufen die Treffen nach

einem Ritual ab, das sich an einem 12-Schritte-Programm orientiert. Es gibt klare Gesprächsregeln wie die, keine Kritik zu äußern oder Fragen zu stellen“, sagt Hagemann. Anders funktionieren Selbsthilfegruppen, die sich als Gesprächskreis verstehen. „Jeder muss ausprobieren, welche Art von Gruppe für ihn persönlich die richtige ist“, rät die Expertin. Und: Wenn es noch keine Gruppe gibt, unterstützt KIBIS gerne bei der Gründung.

Weitere Informationen: KIBIS, Gartenstraße 18, 30161 Hannover, Telefon 0511 666567, www.kibis-hannover.de