

Dateiname: Selbsthilfe_Wagner – Transkript Podcast E-Tag 9.5.2022



Ruth Ney: Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge von Impuls. Eine schwere Herz-Kreislauf-Erkrankung stellt für die Betroffenen und ihre Angehörigen eine große Belastung dar. Häufig entstehen Ängste und Unsicherheit, vor allem wenn eine Operation ansteht oder es gar schon zu einem Herzinfarkt gekommen ist. Eine Selbsthilfegruppe kann in einer solchen Situation durch persönlichen Austausch eine große Unterstützung sein. Doch wo finde ich eine solche Gruppe? Oder gleich eine eigene Gruppe gründen? Dietmar Wagner aus Gifhorn, Jahrgang 42 ist selbst aktiv geworden. Im heutigen Gespräch wird er erzählen, wie es dazu kam und welche Tipps er für Herzpatienten parat hat, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder sogar gründen möchten. Mein Name ist Ruth Ney, ich bin Medizinredakteurin der Herzstiftung. Hallo, Herr Wagner! Ich freue mich, Sie am Telefon begrüßen zu können.

Dietmar Wagner: Hallo, Frau Ney!

Ruth Ney: Herr Wagner, Sie sind ehrenamtlicher Beauftragter der Deutschen Herzstiftung und haben vor rund zehn Jahren eine Selbsthilfegruppe in Gifhorn ins Leben gerufen. Erzählen Sie doch mal, wie es dazu kam.



Dietmar Wagner: Ich war 2005 Rentner und bis dahin eigentlich gesund. Und ich bin dann im Rentenalter öfter als früher zu Vorsorgeuntersuchungen gegangen, und da hat man festgestellt, dass ich einen verschleppten Herzinfarkt hatte und ich eine Bypassoperation benötigte, die ich im Jahr 2010 bekommen habe. Im Vorfeld hatte ich bereits die Herzstiftung kennengelernt und bin gleich zunächst als Mitglied eingetreten und innerhalb kurzer Zeit bin ich dann Beauftragter geworden. Und ich habe mir die Herzwochen der Herzstiftung gleich im ersten Jahr meiner Operation als Teilnehmer angehört und dann seitdem Aktionen im Rahmen der Herzwochen selbst organisiert.

Ruth Ney: Und wie kam es dann dazu, dass Sie gesagt haben, ich brauche eine Selbsthilfegruppe?

Dietmar Wagner: Der Anlass war die AOK, die mir gesagt hat, Sie können sich den Erfahrungsaustausch von Herzpatienten, wie er auch bei den Herzwochen stattfindet,

organisatorisch und finanziell fördern lassen. Und das geht am besten, indem man eben in dem jeweiligen Ort eine Selbsthilfegruppe gründet. Die AOK und AWO in Niedersachsen, die Arbeiterwohlfahrt haben zusammen Selbsthilfekontaktstellen. Und die haben mir bei der Vorbereitung sehr gut geholfen, organisatorisch und finanziell.

Ruth Ney: Und nach Ihren Erfahrungen, wie kann ein Patient mit einer Herzerkrankung durch eine solche Selbsthilfegruppe dann geholfen werden?

Dietmar Wagner: Indem wir uns einfach austauschen. Wir sind ja, wie der Name sagt, Selbsthilfe, hilf dir selbst. Man ist eben durch irgendetwas zu der Krankheit gekommen, entweder selbst verschuldet oder Pech, genetisch begründet, das ist ja individuell unterschiedlich. Auf jeden Fall spätestens nach der Erkrankung sollte jeder zusehen, dass er seinen bisherigen Lebensweg korrigiert, dass also Verschlimmerungen nicht eintreten, sondern vielleicht sogar Verbesserungen. Und da hatten wir angefangen mit zunächst acht Teilnehmern. Und die Startphase war schwierig, weil wir uns alle nicht kannten. Aber das hat sich mithilfe der Kardiologen in Gifhorn und Umgebung so gut rumgesprochen, dass wir stetig gewachsen sind.

Ruth Ney: Wer nimmt das Angebot denn in der Hauptsache wahr? Sind das eher Männer oder eher Frauen, die an einem solchen Angebot interessiert sind?

Dietmar Wagner: Mehr Frauen, ganz deutlich. Frauen sind bereiter, in eine Gruppe zu gehen. Wir haben das Verhältnis bei 40 Mitgliedern, die wir im Moment haben, 28 Frauen und 12 Männer. Und in der Gründungsphase waren es acht Mitglieder, davon fünf Frauen und drei Männer. Manchmal, wenn ich nur alleine da war, habe ich dann eben immer vom Quotenmann gesprochen, aber wir haben keine Quoten, wir sind offen für alle.

Ruth Ney: Gibt es denn Unterschiede in den Anliegen und Problemen mit denen Frauen und Männer in die Gruppe kommen?

Dietmar Wagner: Ja, also in erster Linie ist der Unterschied je nach Erkrankung. Wir haben ja bei Herzerkrankungen die vielfältigsten Formen, ob das jetzt Herzinfarkt ist, eine Klappe, ein Bypass, ein Stent, Herzrhythmusstörungen. Manche müssen einen Defi haben. Und daraus ergeben sich schon Unterschiede in den Erwartungen und auch in den Behandlungen. Und bei Frauen weiß man ja auch, dass deren Herzinfarkt anders wahrgenommen wird. Da gibt es ja Informationsvorträge im Rahmen der Herzwochen. Und es gibt auch Sonderbeiträge in der Zeitschrift „Herz heute“, eine Titelgeschichte hieß „Schlagen Frauenherzen anders?“

Ruth Ney: Und was genau bieten Sie in Ihrer Selbsthilfegruppe dann den Herzpatienten, aber auch den Angehörigen an? Denn die Angehörigen sind ja ebenfalls eine ganz wichtige Stütze für die Patienten und gleichzeitig häufig selbst belastet.

Dietmar Wagner: Wir haben einmal angeboten, dass die Angehörigen, wenn sie wollen, mit dazukommen. Besonders beispielsweise bei den Erste-Hilfe-Lehrgängen, die haben wir im Zusammenhang mit dem Roten Kreuz im Rahmen der Herzwoche seit Beginn meiner Tätigkeit jedes Jahr im November mit angeboten und haben gleich in die Ausschreibung geschrieben: Erste-Hilfe-Kursus für Herzpatienten und deren Angehörige. Denn der Angehörige ist ja derjenige, der als Erster die Notsituation zu Hause meistern muss. Und nicht der Patient. Und insofern war das der naheliegende Weg, dass wir die Angehörigen mit einbeziehen. Und das machen wir auch bei unseren Sitzungen. Etwa 20 Prozent kommen mit ihren Partnern, aus verschiedenen Gründen, mal wegen der Autofahrerei, mal wegen der Schaufensterkrankheit, weil der Mann nicht so lange alleine gehen kann und so weiter. Das ist unterschiedlich. Aber wir sind offen für alle und helfen uns gegenseitig. Am Anfang haben wir auch über unser Befinden berichtet zu Beginn der Stunde, als wir weniger waren. Haben dann aber gesagt, wir machen es nur noch in Notfällen, weil wir aktiv Erfahrungsaustausch anbieten wollen.

Ruth Ney: Und dazu treffen Sie sich ja regelmäßig. Um welche Themen geht es denn dabei?

Dietmar Wagner: Wir haben ja die Krankheiten, die ich eben sagte, Bluthochdruck, Defi, Herzkrankheit und Diabetes oder Ratschläge, Ernährung, Bewegung ist wichtig. Andere Themen waren die neuen Gerinnungshemmer, die man zur Vorbeugung nimmt. Die meisten fingen mit Marcumar an und jetzt gibt es modernere, wie Lixiana und ähnliche Markennamen, die teurer sind, aber besser in der Handhabung. Man braucht beispielsweise bei den Operationen nicht vorher die Tablette abzusetzen. Und man braucht nicht ständig die INR-Kontrolle machen.

Ruth Ney: Und Sie haben auch etliche Expertengruppen. Was ist denn genau deren Aufgabe?

Dietmar Wagner: Der Ausdruck ist hochtrabend. Es wäre besser, wenn man sagt, es sind Ansprechpartner, so wie ich als Leiter der Herzselbsthilfegruppe offiziell als Ansprechpartner geführt werde, so sind diese sogenannten Experten die Ansprechpartner für die jeweiligen Erkrankungen. Wir haben gesagt, wir geben keine medizinische Auskunft, sondern Auskunft über unsere eigenen Erkrankungen. Und da kann jeder dem anderen das erzählen, wie er es erlebt hat, wie er mit der Krankheit umgegangen ist, wie er sie gemeistert hat. Aber wir sind nicht Arztersatz. Also das haben wir eindeutig getrennt. Und wir haben auch Vertraulichkeit

versprochen, dass wir sagen, alles das, was hier in diesem Raum besprochen wird, möchte ich, dass das nicht nach draußen getragen wird. Sondern nur vertraulich in den Themen und Bekanntenkreis behandelt wird. Und das ist prima gelaufen.

Ruth Ney: Sicherlich sehr wichtig, wenn es um ganz persönliche Erfahrungen geht. Wenn vielleicht dann manchmal auch noch fachliches Wissen nötig ist, wie eng ist dazu der Kontakt zu Ärzten und Kliniken in der Umgebung?

Dietmar Wagner: Intensiv. Einmal bei den Herzwochen, dass wir nicht nur als Selbsthilfegruppe werben, dass möglichst viele kommen. Ich bin ja als Beauftragter der Herzstiftung auch für die Vorbereitung und Organisation zuständig. Und da habe ich mit allen niedergelassenen Kardiologen einen guten Kontakt. Da gibt es eine Ansprechperson, die immer plant, wer welchen Vortrag wann hält, auch über Jahre hinaus geplant, dass es da nicht zu Rivalitäten kommt, auf einem Gebiet, wo man ehrenamtlich tätig ist. Und auch dann, dass jeder mal dran ist. Und das hat gut geklappt. Wir haben da so eine langfristige Planung, die jetzt lediglich durch Corona ein bisschen im Rhythmus gestört wurde.

Ruth Ney: Sie bieten ja – Sie haben es schon gesagt – ganz viel Austauschmöglichkeiten, regelmäßige Treffen, Informationen und dann auch noch speziell Vorträge im Rahmen der Herzwochen an. Was bietet Ihre Gruppe noch an?

Dietmar Wagner: Wir haben uns zum Ziel gesetzt, dass wir auf keinen Fall irgendein Jammerklub sind. Sondern hilf dir selbst, dass wir aktiv an die Sache rangehen. Und wir haben gerade in den ersten Jahren sofort einen kleinen Flyer mit Zielsetzung erstellt, dass wir sagen, in einer Herzselbsthilfegruppe ist einer für den anderen da. Und die Angehörigen können unterstützt werden und wir sind offen für Ratschläge und so weiter. Und das haben wir dann in allen Apotheken verteilt und hatten innerhalb kurzer Zeit von acht Gründungsmitgliedern auf jetzt stabil 40 und können einfach nicht mehr so aktiv werben, sonst werden wir zu groß und der Gruppencharakter geht verloren.

Ruth Ney: Und sportlich aktiv, habe ich gesehen, sind Sie auch. Denn eine Walkinggruppe gibt es ebenfalls.

Dietmar Wagner: Ja, das war im Rahmen der Pandemiezeit, als wir uns einige Male nicht haben treffen können. Und da kam dann eine Nordic-Walkerin auf die Idee, wer will denn mit mir mitgehen? Sie ist ganz überrascht, das war eine ehemalige Sportlehrerin, die auch so ein Nordic-Walking-Übungsleiterschein hat. Und die leitet uns an, dass man zumindest alles richtig macht. Und wir sind innerhalb kurzer Zeit auf 14 Mitglieder innerhalb der Gruppe gewachsen. Und selbst bei dem schlechten norddeutschen Wetter sind mindestens fünf,

sechs jeden Montag dabei. Also wir treffen uns jetzt öfter mit Nordic Walking als in der Gruppe zu Informationsaustausch. Es ist ganz toll angelaufen und ganz prima. Und ich kann das nur empfehlen, wie innerhalb kurzer Zeit ein neues Zusammengehörigkeitsgefühl aufkommt, das ist toll.

Ruth Ney: Die vergangenen beiden Coronajahre, die waren sicherlich für eine solche Gruppe wie Ihre dann auch sehr schwierig. Was haben Sie denn da an Erfahrungen gemacht? Was ging und was ging nicht?

Dietmar Wagner: Das Neue, dass man einfach vorsichtig ist und exakter einladen muss. Wir mussten auch mal mit Anmeldung arbeiten, damit jeder, der kommt, informiert ist, wie die aktuellen Beschränkungen hier im Bundesland Niedersachsen sind. Also es hat organisatorisch eine Menge Mehraufwand gebracht und manchmal ohne Output. Ich habe beispielsweise keine externen Referenten mehr eingeladen, weil wir lieber unter uns sein mussten. Denn die Vorschriften, mit Fremden zusammen oder mit Externen, die wären noch heftiger gewesen.

Ruth Ney: Wenn jetzt jemand selbst, wie Sie, aktiv werden möchte, um eine Selbsthilfegruppe zu gründen, worauf kommt es da Ihrer Meinung nach an?

Dietmar Wagner: Anpacken. Anpacken und wollen und durchhalten. Und die Reihenfolge, womit man anfängt, ist egal, am besten, man holt sich den Rat, wie ich hier bei der AWO-Selbsthilfe-Kontaktstelle, die kann aber in anderen Regionen anders heißen. Aber es gibt in allen Bundesländern Anlaufstellen, die Auskunft geben, wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe und welche Zuschussmöglichkeiten. Und Gott sei Dank sind die Krankenkassen bereit, unsere Arbeit wirklich zu unterstützen. Ich kann in Niedersachsen nur die AOK nennen. Aber es gibt noch eine Gemeinschaftsaktion, dass alle niedersächsischen Krankenkassen in einen Topf zahlen und aus dem werden Fördergelder für bestimmte Projekte, die gesundheitsbezogen oder herzkrankheitsbezogen sind, gefördert.

Ruth Ney: Und wo haben Sie ansonsten noch Unterstützung bekommen? Wer hilft denn unter Umständen noch mit?

Dietmar Wagner: Wen haben wir da noch? Die DAK hat sich bereiterklärt, zu Sonderbedingungen immer für uns die Lehrgänge zu machen. Und dann habe ich die Stadt Gifhorn, die Stadtwerke, also überregionale Einrichtungen, die immer mal Fördergelder bezahlen. Auch die Presse unterstützt, also etwa die Aller-Zeitung oder die Braunschweiger Zeitung hier bei uns. Von der Deutschen Herzstiftung habe ich die Unterstützung, dass ich großzügig die Informationsmaterialien von Frankfurt zugeschickt bekomme. Ich bleibe da im

eigenen Interesse, ich bin zusätzlich auch Mitglied, informiert. Und ich biete dann unserer Gruppe die Vielfalt der Informationsschriften an, die die Herzstiftung uns nicht nur in den Herzwochen, sondern über das ganze Jahr zur Verfügung stellt. Und wir haben jetzt seit zwei Jahren begonnen, dass wir einmal im Jahr innerhalb der Selbsthilfegruppe eine Dankesspende an die Herzstiftung überweisen. Und beim diesjährigen Jubiläum im November, wenn wir zehn Jahre bestehen, da wollen wir noch mal aufrufen zu einer besonderen Aktion.

Ruth Ney: Das wäre jetzt auch meine abschließende Frage. Wie erwähnt, haben Sie in diesem Jahr einen ganz besonders schönen Ausblick, dieses zehnjährige Jubiläum, das Sie feiern können. Welche Pläne haben Sie denn dafür?

Dietmar Wagner: Einmal wollen wir die Presse einladen und dann alle unsere Kontaktpartner, die uns eben über die Jahre geholfen haben. Und die langjährigen Partner haben wir jetzt alle erwähnt: DRK, AWO, AOK, die ortsansässigen Kardiologen und Vertreter des ansässigen Helios-Klinikums. Die werden kommen und wir werden da entweder einen kurzen Vortrag halten oder nur Begrüßungsreden. Wir werden auch eine Broschüre rausbringen, wo wir darauf hinweisen, was wir alles im Laufe der Jahre gemacht haben. Und da kommt ja einiges zusammen. In zehn Jahren sind das 120 Treffen und so weiter.

Ruth Ney: Eigentlich heißt es ja auch immer, es gibt zu wenig Selbsthilfegruppen. Umso schöner wenn eine neue gegründet wird, wie bei Ihnen vor zehn Jahren. Kann ich denn davon ausgehen, dass Sie zumindest keine Nachwuchssorgen haben?

Dietmar Wagner: Alt und krank werden wir ja alle von selbst. Wir haben also ständig Zulauf und sind auch im Gespräch mit den anderen, mit den Herzsportgruppen hier in der Region und mit den Kardiologen. Damit jeder Herzpatient die Gelegenheit hat, unsere Informationsarbeit kennenzulernen. Und wir hatten Herzwochenveranstaltungen mit über 200 Teilnehmern. Und im Jahreskalender war das voll, bis zur Pandemiezeit, etabliert, dass wir drei Vorträge im November durchführen, wo alle kommen. Und wir von der Selbsthilfegruppe haben das organisiert.

Ruth Ney: Schönes Fazit. Denn Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland nach wie vor die häufigste Todesursache. Und fast jeder dritte Deutsche muss mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung im Laufe seines Lebens rechnen. Wer nach einer Erkrankung sich dann in einer Selbsthilfegruppe austauschen kann, dem fällt es oft leichter, sich mit den damit verbundenen Sorgen und Problemen besser auseinanderzusetzen, wie Dietmar Wagner aus eigener Erfahrung gerade geschildert hat. Daher ein großes Dankeschön an Sie, Herr Wagner, für den Einblick in Ihre Tätigkeit.

Dietmar Wagner: Ich kann noch nachschieben, dass ich beispielsweise gerne bereit bin, anderen zu helfen, wie ich es auch in der Vergangenheit schon gemacht habe. Wenn Anfragen aus anderen Regionen kamen, habe ich über meine Erfahrungen berichtet. Und beim Treffen der Beauftragten der Deutschen Herzstiftung habe ich auch mal einen 15-Minuten-Vortrag im Rahmen des Treffens, Gründung einer Selbsthilfegruppe gegeben. Und das kann ich auch im täglichen Leben machen, wenn einer in seiner Region nicht so klarkommt, wie ich es in der Vergangenheit auch mit Nachbarkreisen schon gemacht habe. Aber die Bereitschaft, das durchzuziehen, die muss von dem jeweiligen Bewerber kommen. Aber es macht Spaß, es erfüllt und wenn man im Ehrenamt tätig ist oder war, dann gehört das einfach dazu. Ich habe früher im Sport ehrenamtlich gearbeitet und jetzt unter anderen Bedingungen in einem anderen Lebensabschnitt habe ich eben dieser Aufgabe als meine Hauptaufgabe gesehen.

Ruth Ney: Damit bleibt mir nur zu sagen, Sie, liebe Hörerinnen und Hörer, haben hoffentlich ein paar Tipps für sich mitnehmen können aus diesem Gespräch. Und ich freue mich, wenn Sie auch bei der nächsten Impuls-Episode wieder mit dabei sind. Bis dahin sage ich: Tschüss und bleiben Sie gesund!

INFOKASTEN zu Herz-Selbsthilfegruppen

Eine bundesweite Übersicht der Selbsthilfegruppen, die mit Unterstützung der Deutschen Herzstiftung arbeiten, findet man nach PLZ sortiert auf der Website der Herzstiftung. <https://www.herzstiftung.de/selbsthilfegruppen>