

TEB e. V. Selbsthilfe gegr. in Baden-Württemberg
Tumore und **E**rkrankungen der **B**auchspeicheldrüse

Schirmherr Steffen Bilger MdB, Parlamentarischer Staatssekretär
• Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt

 **DER PARITÄTISCHE**
UNSER SPITZENVERBAND

Newsletter

Ausgabe 13

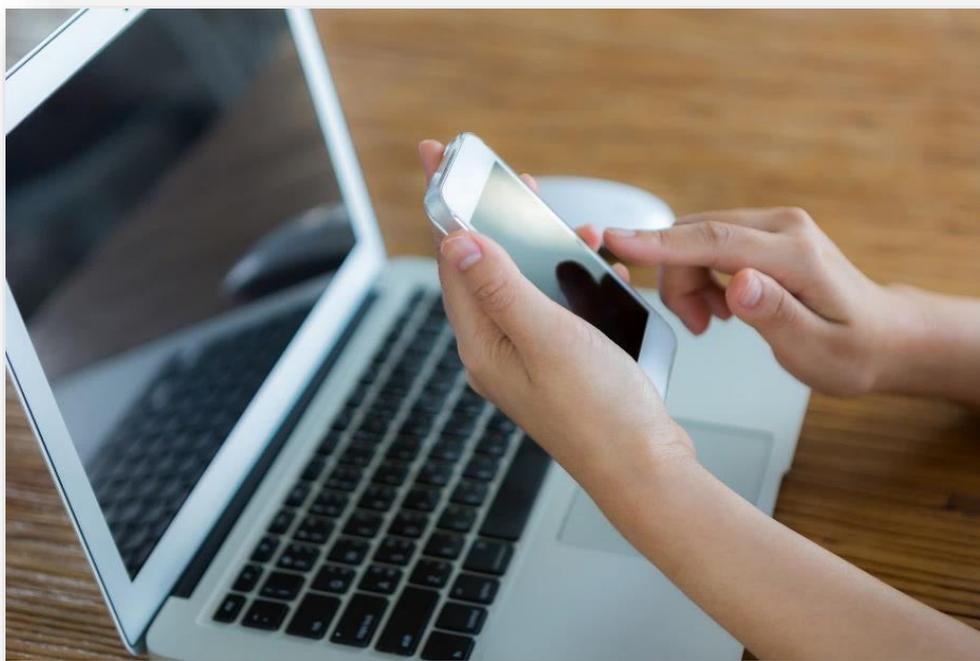


Bild 123rf Limited Teerawut Masawat

**Für Teilnehmer
der
Online-Gruppe**

TEB e. V. geht neue Wege – Online-Gruppen

Online Gruppentreffen

wurden aus der Not heraus geboren, um unseren Mitgliedern auch in schwierigen Zeiten eine adäquate und kompetente Anlaufstelle zu bieten.

Allen Teilnehmern, die uns durch die Zusage ihrer

E-Mail-Adresse

ihre Zustimmung gaben, an der Gruppe teilzunehmen, wollen wir in Zukunft zeitnah ein kleines Protokoll des letzten Treffens zusenden. Wieder entstand damit etwas Neues:

TEB- Newsletter!

Unsere Email-Adresse:

geschaeftsstelle@
teb-selbsthilfe.de

Online Treffen am 29.10.2020

von 15:30 – 18:20 Uhr

Thema: Trotz schwerer Krankheit – die Freude am Leben!

Mit: Herrn Dr. Peter Zech, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Düsseldorf

Vor Beginn der Gruppe hatte ich die Gelegenheit genutzt, mich mit Herrn Dr. Zech kurz auszutauschen, was mir sehr guttat.

Dann ging es los! Wie immer startete ich die Gruppe mit einer persönlichen Begrüßung und der Vorstellung des Referenten. Dabei erklärte ich auch, dass Herr Dr. Zech bereits in Fulda bei unserem Diabetes 3c Seminar und bei einem Regionalgruppentreffen in Köln dabei war und mich dort tatkräftig unterstützt hatte.

Ich bat Herrn Dr. Zech, sich selbst vorzustellen, was er auch tat. Bereits hier merkte man, dass das heutige Treffen anders wird. Denn der Referent sprach auch darüber, was er gerne in seiner Freizeit tut und erwähnte seine Hobbys. So entstand eine menschliche Wärme und die Distanz zum Referenten wurde kleiner.

Nach der sehr persönlichen Einführung lag es an mir, die Gruppe zu gestalten. Deshalb fragte ich Herrn Dr. Zech: „Was verbinden Sie mit dem heutigen Thema: Trotz schwerer Krankheit, die Freude am Leben?“

Er überlegte kurz und dann begann er mit den Worten: „Ja, das ist ein schweres Thema, denn Schmerzen sind eine akute Krise. Krankheit belastet. Krankheit muss versorgt sein. Es ist wichtig, dass man aus einem Minus auch wieder ins Plus kommt. Denn in den meisten Fällen ist die Medizin an der Krankheit orientiert.“

Ich spürte, dass mit diesen Worten die wenigsten Teilnehmer etwas anfangen konnten. Sie empfanden die Ausführungen sehr langatmig.

Da ich Herrn Dr. Zech schon mehrmals live erlebt habe, weiß ich, dass er behutsam anfängt. Aber es bleibt nicht so, sondern es wird nach einer Weile sehr lebendig.

Nutzen Sie die besondere Gelegenheit, sich am 19.11.2020, dem Weltpankreas-krebstag, online von 14:30-18:00 Uhr zuzuschalten!

Es erwartet Sie ein interessantes Programm mit namhaften Referenten.

Lassen Sie sich überraschen!

Zuschaltung über den Link auf unserer Homepage.

Nächste Online Gruppe:

**Donnerstag,
26.11.2020, 16 Uhr**

mit:

Dr. Alexander Weich

Koordinator ENETS (European Neuroendocrine Tumor Society) Zentrum in Würzburg

Thema:

Neuroendokrine Tumore

Machen Sie mit, die Zuschaltung ist ganz einfach. Bei Problemen melden Sie sich in der Geschäftsstelle.

Tel. 07141 9563636
geschaefsstelle@teb-selbsthilfe.de

Damit Herr Dr. Zech einen kleinen Einblick bekommt, wer heute am Bildschirm saß und mit welchen Problemen und Sorgen die Anwesenden belastet waren, fragte ich jeden einzelnen: „Gibt es in Eurer jetzigen Situation Freude am Leben?“

Jeder sagte etwas aus seiner Perspektive:

Ich bin hin und her gerissen

Meine Krankheit beschäftigt mich Tag und Nacht

Mir fehlt die Motivation, ich bin kraftlos

Ich habe Angst, Gefühle zu zeigen

Ich war früher ein Perfektionist und heute....

Ich habe das Gefühl, der andere riecht meine Krankheit

Meine Chemo ist Stress

Ich habe Angst vor dem Schlimmsten

Welche Strategie kann ich einschlagen?

Ich habe Angst vorm Alltag

Ich bin nur müde und schlafe viel

Wie kann ich in meiner Situation positiv denken?

Dr. Zech hörte zu und meinte: „Lebensfreude hängt nicht von den anderen ab, sondern von dem, was man selbst zulässt.“

Dann las er uns ein Gedicht zur Lebensfreude vor.

Eine Betroffene sagte: „Mir fehlen die Berührungen, ich fühle mich einsam und alleine.“

Jetzt war der Augenblick gekommen, auf den ich schon eine Weile gewartet hatte. Dr. Zech überlegte kurz und sagte: „Wir probieren jetzt einfach mal was aus, zeigen Sie mir Ihre Hand und schauen Sie auf meine Hand, jetzt führen wir sie zusammen und können uns auch am Bildschirm aus der Ferne berühren. Sehen Sie, - so kann man sich virtuell berühren.“

Danach wurde es etwas ruhiger und ich erzählte von einer Begebenheit die sich am selben Morgen folgendermaßen abspielte: Ich bekam das Kündigungsschreiben eines Mitglieds, für das die ich mich sehr eingesetzt habe. Ich war sehr betroffen und wollte den Grund der Kündigung erfahren.

Da es mir keine Ruhe ließ, rief die Betroffene an. In diesem Telefonat teilte sie mir mit, dass sie das Gefühl hat, dass sie nur noch wenige Tage oder Wochen leben würde. „Ach, Frau Stang, ich will nicht mehr leben, verspüre keinerlei Lebensfreude mehr und die Schmerzen sind für mich nicht mehr zu ertragen. Danke für Ihre Hilfe und Unterstützung. Bevor ich gehe, möchte ich alles im Reinen haben, deshalb kündige ich die Mitgliedschaft.“ Trotz des sehr traurigen Anlasses war es am Ende ein gutes und nachhaltiges Gespräch. Ich bin froh, dass ich den Mut hatte, das Gespräch mit der Dame zu suchen.

Herr Dr. Zech spürte, was in mir vorging und zeigte plötzlich den Daumen hoch.

Dann fragte er die Teilnehmer: „Wie habt Ihr das, was Frau Stang gerade gesagt hat, empfunden?“

„Ich kann Frau Stang nur zu ihrem Mut gratulieren“, meinte eine Betroffene.

„Dann zeigen Sie doch Frau Stang Ihre Reaktionen“, forderte Herr Dr. Zech auf.

Alle, auch ich, schauten ganz irritiert. Was will er denn jetzt? „Zeigen Sie Ihre Reaktionen“, wiederholte er. „Sie braucht eine Reaktion. Schauen Sie mal unten rechts auf Ihrem Bildschirm steht ‚Reaktionen‘, drücken Sie mal darauf. Dort gibt es eine klatschende Hand oder Daumen hoch oder ein Herz usw.“

Zuerst suchten alle Teilnehmer, wo sie das finden und sendeten dann ihre Reaktionen.

Herr Dr. Zech blühte zur Höchstleistung auf. Jetzt spürte er, dass er die Herzen der Betroffenen und Angehörigen erreicht hatte.

„Lassen Sie uns üben, positive und negative Reaktionen zu zeigen.“ Plötzlich sah man Daumen hoch oder ganz viele Herzen auf dem Bildschirm.

Dabei erzählte immer mal wieder jemand von sich, seinen Erlebnissen und Bedürfnissen und immer gab es von jedem Teilnehmer eine Reaktion.

„Ein Leben ohne Rückmeldungen von anderen Menschen ist nicht gut, zeigen Sie Ihre Gefühle und auch, was Sie denken. Jeder Mensch, auch ein Referent, braucht die Rückmeldung, egal wie sie ausfällt.“

Wir übten noch eine Weile und plötzlich sah ich lachende Gesichter, ganz besonders von denen, die am Anfang nur negativ gestimmt und traurig waren.

Jeden einzelnen Teilnehmer fragte ich am Ende der Gruppe: „Wie geht es Dir jetzt, was hat sich in den letzten zwei Stunden verändert?“

Das Fazit der Teilnehmer war überaus positiv und alle dankten Herrn Dr. Zech für den schönen Nachmittag, der erst etwas zäh begann und mit Lachen endete.

Herr Dr. Zech hat es tatsächlich geschafft, die heutigen Teilnehmer zu motivieren und sie zum Lachen gebracht. Er vermittelte Freude am Leben pur!

Es war eine Online-Gruppe, die ganz anders war als sonst. Heute standen Berührung, Reaktionen, Gefühle und Lachen im Vordergrund.

Ich kann Herrn Dr. Zech nur danke sagen und hoffen, dass er noch viele Gruppentreffen mit uns gemeinsam verbringt. Er versprühte Lebensfreude und diese brauchen wir immer, doch in diesen schwierigen Zeiten noch mehr als sonst.

Er versprach, wann immer wir ihn rufen, zu kommen!

Katharina Stang

Moderation/Gruppenleitung

Rückmeldung von Herrn Dr. med. Peter- K. Zech

Thema: Trotz schwerer Krankheit: Freude am Leben

Es beschäftigen sich unterschiedliche Disziplinen mit der Erleichterung von Leiden bei schweren Erkrankungen: die Medizin, die Psychologie, die Philosophie und die Theologie.

Die klassische Medizin interessiert sich für die Reduktion des Negativen, welches mit einer Erkrankung einhergeht.

Als Psychosomatiker beschäftige ich mich überhaupt und speziell heute, dem Thema gemäß, mit der Wiedergewinnung der Lebensfreude.

Ein Thema, das mir selbst große Freude macht.

Meine Grundüberlegungen sind folgende:

Die Beschäftigung mit der Krankheit ist eine Beschäftigung mit Dingen, die nicht per se gute Laune machen, im Gegenteil: Die Beschäftigung mit Negativem ist assoziiert mit negativen Gefühlen und Stimmungen.

Der Begriff „Schmerzgedächtnis“ ist bekannt: Schmerzerinnerungen werden getriggert. So ähnlich verhält es sich auch mit anderen Gedächtnisinhalten. Entsprechend werden auch bei der Beschäftigung mit den negativen Auswirkungen einer Erkrankung negative Gefühle getriggert.

Was dabei oft völlig verloren geht: Unter den Sorgen um den Zustand des Körpers und der Tortur der Behandlung liegt eine außerordentlich positive Quelle: Es ist die Lebenslust und die Freude am Leben. Es ist ja diese Quelle, die uns die Entscheidung für eine Behandlung treffen lässt. Es ist der Wunsch nach Lebendigkeit und Freude.

Sowohl die Sorgen/ die Befürchtungen/ die Verzweiflung haben ebenso ihre Berechtigung wie die andere tiefere Schicht, die Seite der Lebensfreude und Lebendigkeit.

Der entscheidende Punkt ist, und das ist der Hauptgegenstand meiner Bemühungen und dessen, was ich vermitteln will -, die Tür zur tieferen Seite, der Seite mit den positiven Gefühlen, offen zu halten beziehungsweise sie immer wieder zu finden.

Dem Satz, dass das einfach klingt, aber in der Realität nicht leicht ist, hat bisher kaum jemand widersprochen.

Der Ablauf der Sitzung:

Der Beginn:

Herr Stang (hier ein Daumen hoch) hatte mit mir – zur Sicherheit - vor der Sitzung einen technischen Video-Zoom-Probelauf veranstaltet.

12 Menschen waren dann anwesend, davon 10 Patienten.

Zu meiner Freude war darunter ein Gesicht, das ich von einer sehr gelungenen und schönen anderen Veranstaltung des TEB e.V. kannte.

Am Anfang ging es um das, um was es meistens geht bei diesem Thema: um die Macht der Erkrankung und deren negativen Einfluss auf das Alltagsleben.

Es ging um Chemotherapie, Nebenwirkungen, Thrombosen, Ernährungsproblemen und dass das Medizinwesen – auch in Deutschland – verbesserungswürdig ist und zusätzlich, dass zu all diesen Dingen auch andere Probleme (wie: die Ehefrau verunglückt) zu bewältigen sind. „Man ist nur noch mit der Krankheit beschäftigt“, so der Tenor. Ja, die Erkrankung hat die Herrschaft übernommen

Allerdings, und das hellte die Stimmung auf, es gab auch zu Beginn schon die eine oder andere positive Meldung: „Die Bestrahlung ist beendet; man kann wieder rausgehen: Das tut gut und der Kopf wird frei.“ Eine andere lebenswillige Stimme betont: „Ich habe noch so viele Aufgaben vor mir, die ich erledigen will.“- Also: Lichtblicke im Negativen, auch schon zum Anfang der Sitzung, wenn auch vereinzelt und vielleicht mehr Sternschnuppen als Fixsterne.

Das war der Beginn.

Das Sitzungsende:

Am Ende der Sitzung hatte sich die Stimmung insgesamt zum Positiven gewendet, das Resümee war fast durchgängig im Plusbereich; nach einer „etwas zähen Einleitungsphase war es zum Schluss super, man konnte lachen und ist lockerer geworden“, so der Tenor.

Da freut sich auch der Referent.

Und er freut sich über die aufgeschlossenen Zuhörer, und er freut sich mit und über Frau Stang, die dieses Meeting in gewohnter Weise einberufen und souverän geleitet hat – trotz akuter Bandscheibenschmerzen; wobei letztere einen fachlich guten Einstieg in die Diskussionseröffnung gaben.

Was zwischen Eröffnung und dem Schluss im Einzelnen stattfand, vielleicht auch noch nach dem mit dem Referenten vereinbarten Ende, darüber wird wohl in gewohnt durchdachter Weise Frau Stang berichten.