SELBSTHILFE ZEITUNG.

#159 Januar – März 2021

„ES GIBT IMMER EINEN GRUND ZU LÄCHELN!“

ARNO BRÄUN, LANDESVORSITZENDER DER DEUTSCHEN ILCO E.V, IM GESPRÄCH MIT KISS HAMBURG

Petra Diekneite: Lieber Arno, Du warst seit 2011 Landesvorsitzender der Deutschen ILCO e.V. Was war für Dich in dieser Zeit persönlich besonders wichtig oder gab es ein besonderes Highlight?

Arno Bräun: Nach einer Blasenkrebserkrankung 2010 bekam ich ein Uro-Stoma gelegt. Viele Fragen standen offen, die Unsicherheit war groß. Schon der erste Anruf bei der damaligen Landesvorsitzenden, Frau Hartkopf, machte mir Mut und ich ging neugierig und voller Erwartung in ein Gruppentreffen. Schnell wurde ich Mitglied der Deutschen ILCO e.V., fühlte mich aufgenommen und verstanden. Dabei lernte ich viele hoch motivierte Menschen – alle Betroffene wie ich – kennen, die Hilfe aus der Selbsthilfegruppe erfahren und dies in das eigene Handeln umgesetzt haben.

*Die Deutsche ILCO e.V. ist die Solidargemeinschaft von Stomaträgern (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung) und von Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörigen. Der Name setzt sich zusammen aus „Ileum“ (Dünndarm) und “Colon“ (Dickdarm). In Deutschland leben über 150.000 Stomaträger*innen (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung). An Darmkrebs – einer der Hauptgründe für ein Stoma – erkranken jährlich rund 60.000 Menschen, ca. 7.000 von ihnen sind in der Deutschen ILCO organisiert.**

Der Landesverband Hamburg & Schleswig Holstein besteht seit 1999, seit 2011 mit Arno Bräun als Landesvorsitzendem. Zum Ende des Jahres 2020 hat er diese Aufgabe abgegeben – ein guter Zeitpunkt für ein Gespräch.

Die Begegnung mit anderen Selbsthilfegruppen, die Besucherdienste in Akut- und Reha-Kliniken, die Arbeit mit Ärzten, den Sozialen Verbänden und Krebsgesellschaften – einfach die Begegnung mit Menschen, die Hilfe benötigen oder Hilfe anbieten – finde ich bis heute nicht nur wichtig, sondern auch spannend, interessant und vielseitig.

Hattest Du besonders schöne oder vielleicht auch besonders belastende Erlebnisse?

Alle drei Jahre feiert unser Verband die ILCO-Tage mit Mitgliedern und Aktiven aus ganz Deutschland. Interessante Vorträge und Workshops werden mit Gedankenaustausch und einer gemeinsamen Feier am Abend abgerundet. 2016 fand dieses Treffen in Hamburg statt, an dessen Ausrichtung ich vor Ort verantwortlich war. Unvergessliche Tage!

Schöne Erlebnisse finden immer wieder bei unseren Besucherdiensten statt, wenn wir im Gespräch mit Betroffenen Hilfe zur Akzeptanz und zum Umgang mit der Krankheit geben können. Allerdings kommt es dabei auch zu Situationen, bei denen die Endlichkeit des eigenen Daseins erkannt wird. Der Verlust von vertrauten Menschen wiegt dabei sehr schwer.

Was bedeutet die Krebsselbsthilfe für Krebspatient*innen?

Die Diagnose Krebs ist für Krebspatient*innen und deren Angehörige erstmal ein Schock.

In der Selbsthilfe bekommen sie eine hilfreiche Stütze und machen die Erfahrung, dass man nicht alleine ist. Dies hat einen sehr hohen Stellenwert. Der Umgang mit den gewonnenen Erkenntnissen und Erfahrung der anderen, Trost und Empathie helfen, eigene Strategien zu entwickeln.

Foto: privat.

Wie hat sich die Coronapandemie auf die Selbsthilfe ausgewirkt? Und hat Corona Deine Sicht auf die Selbsthilfe verändert?

Die Corona-Pandemie hat der Selbsthilfe den persönlichen Kontakt in vertraulicher Atmosphäre genommen. Das vertraute Loslassen, Sich-Öffnen-Können bleibt auf der Strecke und ist aus meiner Sicht nicht digital oder fernmündlich ersetzbar. Wir werden uns da neu erfinden müssen.

Was ist aus Deiner Sicht die größte Stärke der Selbsthilfe? Und was ihre Schwäche?

Die große Stärke der Selbsthilfe ist, dass sie anderen Betroffenen helfen kann und sich dabei auch selbst weiterhelfen. Dieses sehr personenbezogene Handeln wird zur Schwäche der Selbsthilfe, wenn sie von außen instrumentalisiert und vereinnahmt wird.

Die Selbsthilfe lebt auch von der „Begeisterung". Wie kann man aus Deiner Sicht Menschen für die Selbsthilfe begeistern?

Menschen von der Selbsthilfe zu begeistern lebt von „gemachten Erfahrungen". Wichtig dabei sind die Personen, die hinter den Angeboten der Selbsthilfe stehen. Zuwendung, Empathie und Kompetenz aufgrund der eigenen Erfahrungen machen die Selbsthilfe für Ratsuchende interessant.

Was möchtest Du den Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv sind, gern sagen? Was wünschst Du der Selbsthilfe für die kommenden Jahre?

Aktive Mitarbeit in der Selbsthilfe ist geprägt vom ständigen Wandel und Veränderung in Personen, Erkenntnissen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Dies bedeutet auch für die Selbsthilfe eine Fähigkeit zur Anpassung, ohne die Basis zu verlieren.

Immer Motor zu sein kostet sicher auch Kraft… Hast Du eine persönliche Kraftquelle?

Motivation und Ausdauer sind für mich meine Familie mit unseren Enkelkindern. Jeden Morgen vor dem Frühstück zwei Stunden auf dem Rad durch die Natur zu fahren, macht den Kopf frei und steigert die Freude auf den neuen Tag.

Wie schon in meiner beruflichen Zeit ist meine Kraftquelle unser Rückzugsrefugium auf Fehmarn. Die Weite, das Meer, die Natur – hier kann ich die Seele baumeln lassen.

Was macht für Dich einen gelungenen Tag aus?

Gelungene Tage sind für mich sehr vielfältig. Dazu gehört die Morgenrunde auf dem Fahrrad, ein Essen mit Freunden bei einem guten Glas Wein, intensive Gespräche, Zeit zum Lesen und Musik.

Die Aktivitäten im Selbsthilfe-Ehrenamt, auch wenn mal Probleme zu lösen sind, und das gute Gefühl, etwas vorangebracht zu haben.

Hast Du eine Lebensweisheit, die für Dich wichtig ist und die Du mit anderen Menschen teilen möchtest?

Es gibt immer einen Grund zu lächeln!

Möchtest Du an dieser Stelle noch etwas loswerden?

Die Selbsthilfe im Focus unseres wirtschaftlich orientierten Gesundheitssystems! Im Zuge einer Instrumentalisierung der Selbsthilfe (Zertifizierungen, Audits, Patiententage, Fördergelder usw.) muss einer Vereinnahmung der Selbsthilfe durch das Gesundheitswesen begegnet werden.

Herzlichen Dank für das Gespräch!

Die Aufgabe des Landesvorsitzenden übernimmt ab 2021 Rainer Büßelmann, langjähriger Schatzmeister des Landesverbandes.

Petra Diekneite
Selbsthilfeberaterin,
Kontaktstelle Mitte

**Quelle des Infokasten S. 6:*
www.ilco.de