



Ines Bader,
Diakonie Stetten,
Kernen
im Remstal

Man braucht keine Panik machen

Menschen mit geistiger Behinderung berichten über ihre Krankheitserlebnisse

In der Diakonie Stetten gibt es drei Zeitungen, die von Menschen mit geistiger Behinderung gemacht werden: Das »Waiblinger Blättle«, die »Hangweide-Zeitung« und das »Gruppen-Echo« in Stetten). In Berichten der behinderten Menschen spielen die Erlebnisse mit Krankheiten (eigene Krankheiten oder die Krankheiten von Mitbewohnern), die Erfahrungen mit Ärzten und Krankenhausaufenthalten eine große Rolle. In den im Heft verstreuten Zitaten aus Zeitungsartikeln zeigt Ines Bader beispielhaft auf, ob und wie sich das »Kohärenzgefühl« bei Menschen mit geistiger Behinderung darstellt.

Die Ärzte waren nett

»Ich muss zum Arzt zum Blutabnehmen wegen dem Blutbild. Ich war mal im Olgäle¹ beim EKG. Da musste ich mich ruhig hinlegen. Dann hatte ich auch schon Kopfoperationen gehabt. Da hatte ich viele Schläuche dran gehabt. Die Ärzte waren nett. Tagsüber waren auch Mama und Papa bei mir im Krankenhaus. Ich habe auch immer wieder Anfälle. Einmal bin ich bei einem Anfall gestürzt und dabei gegen die Heizung geflogen. Da hatte ich dann ein blaues Auge. Ich muss auch regelmäßig Tabletten nehmen wegen der Anfälle. Das ist für mich in Ordnung.«

Henning Braun (»Waiblinger Blättle«)

¹ Dialekt-Abkürzung für das »Klinikum Stuttgart Olgahospital«

In der neueren Diskussion um Gesundheit und Krankheit werden die Ansätze der Salutogenese (nach Aaron Antonovsky: Zur Entmystifizierung der Gesundheit) in den Vordergrund gestellt. Gesundheit und Krankheit sind für Antonovsky sowohl von Subjektivität geprägte Erlebnisse als auch von objektiven Faktoren bedingte Zustände, deren Ausprägung auf einem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum (es gibt nie »eindeutig gesund« und »eindeutig krank«) gedacht werden kann.

Gesundheit ist immer ein mehrdimensionales Geschehen und stark mit sozialen und kulturellen Kontexten verbunden.

Es geht dabei um einen prozesshaften und individuellen Begriff von Gesundheit, der sich nicht eindeutig durch »harte« Kriterien beschreiben lässt, sondern vielmehr die Fähigkeiten des Menschen in den Mittelpunkt stellt, mit inneren und äußeren Stressoren umzugehen und diese zu bewältigen.

Wie Gesundheit entsteht

Antonovsky sieht im »Kohärenzgefühl« einen wesentlichen Faktor für die Entstehung von Gesundheit. Das Kohärenzgefühl als »eine grundlegende und auf die persönliche Umwelt gerichtete, in der Persönlichkeit verankerte Orientierung« setzt sich aus den drei Komponenten

- Verstehbarkeit
- Bedeutsamkeit und
- Handhabbarkeit zusammen.

Die nette Zahnpflegefrau Silvia Reichmann

»Von unserer lieben, netten, fleißigen Zahnpflegefrau Silvia Reichmann: Sie geht auf viele Gruppen und macht mit Liebe und Geduld Zahnpflege. Hilft auch beim Zähneputzen. Die Zwischenräume sind ganz wichtig wegen Karies und Bakterien. Alle 6 Wochen sollen Bewohner ihre Zahnbürsten wechseln. Frau Reichmann arbeitet Montags- und Dienstagabend ganz lang. Wir loben die nette Frau Reichmann 160 000 Mal.«

Monika Durian (»Gruppen-Echo«)

Für Menschen mit chronischen Erkrankungen (auch mit chronisch psychischen Erkrankungen) kann ein gelingendes Kohärenzgefühl entscheidend für die Erhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit sein, vor allem um die gesunden, vitalen und aktiven Anteile der Person erkennen und entfalten zu lassen.

Menschen müssen also folgende Fähigkeiten entwickeln können:

- Die Ereignisse der »inneren und äußeren Umgebung« müssen erklärbar, strukturiert und verstehbar sein (»Verstehbarkeit«).
- Alle Ereignisse müssen in ihrer Bedeutung für das individuelle Leben erkennbar sein (»Bedeutsamkeit«).
- Die persönlichen Ressourcen, um auf diese Ereignisse reagieren zu können, müssen erlernbar und vorhanden sein (»Handhabbarkeit«).

Ich musste in die Röhre

»Ich war schon einmal im Krankenhaus. Ich hatte einen leichten Herzinfarkt. Erst bin ich nach Winnenden gekommen und dann nach Stuttgart ins Robert Bosch Krankenhaus. Dort haben sie mich dann durchgecheckt. Von dem Arzt und den Schwestern bin ich gut behandelt worden. Die haben viel mit mir geschwätzt und erklärt. Ich musste in die Röhre, damit sie den Kopf und das Herz anschauen konnten. Ich hatte keine Angst. Im Backnanger Krankenhaus war ich auch schon. Dort wurde ich operiert an meinem Arm. Die Operationen sind mir gut bekommen.«

Erich Kindler
(»Waiblinger Blättle«)

Bei dieser Zusammenstellung müssen wir uns fragen, ob und wie Menschen mit geistiger Behinderung ein Kohärenzgefühl entwickeln können, mit dem sie auf Krankheiten und auf die Auswirkungen ihrer Behinderungen reagieren können.

Dieser Kohärenzbegriff zeigt eine große Nähe zu den Begriffen »Selbstbestimmung«, »Empowerment« und »Recovery« (= Menschen mit Behinderung sind die Experten in eigener Sache). Es geht immer um die persönlichen Stärken und Fähigkeiten von Menschen mit Behinderungen, die entfaltet und ermächtigt werden müssen, es geht aber auch um gesellschaftliche Ressourcen, die zur Verfügung gestellt werden müssen, und es geht um eine positive Bedeutsamkeit der Verschiedenheit von Menschen.

Es hat nicht weh getan

»Ich war mal im Krankenhaus wegen meinem Hals. Da habe ich eine Geschwulst dran gehabt. Die wurde raus gemacht. Ich habe eine Narke bekommen, es hat nicht weh getan und jetzt ist es besser. Das Pflaster ist auch weg. Die Ärzte waren nett, sie haben mich gleich drangenommen.«

Erika Walter (»Hangweide-Zeitung«)
(»Waiblinger Blättle«)

In vielen Gesprächen mit Menschen mit geistiger Behinderung können wir einen Eindruck bekommen, wie sie mit Krankheitserlebnissen umgehen, welche Bedeutung sie in ihrem eigenen Handeln erleben und wie die Ressourcen in ihrem persönlichen Umfeld gestaltet sind. Wir erleben in diesen Gesprächen aber auch, dass Menschen

Das Rauchen habe ich aufgegeben

»Zurzeit muss ich sehr auf mein Gewicht achten. Deshalb habe ich Reduktionskost. Ich soll nichts mehr zunehmen.

Ich mag keinen Alkohol und das Rauchen habe ich aufgegeben. Ich habe früher viel geraucht. Aber weil ich schon einen Herzinfarkt hatte, hat die Ärztin mir gesagt, dass ich mit dem Rauchen aufhören muss. Das ging dann ganz schnell. Sonst bin ich eigentlich nicht oft krank, hab mal bisschen Schnupfen. Ich esse viele Vitamine, denn ich esse Obst und Gemüse.«

Erich Kindler (»Waiblinger Blättle«)

mit geistiger Behinderung diesen inneren und äußeren Stressoren ausgeliefert sind und dass Angst und aggressive Verhaltensweisen, Vergessen und Verdrängen von belastenden Erlebnissen als Reaktionen zu beobachten sind.

Geschichten des eigenen Lebens

Die in dieser Orientierung eingestreuten Zitate erzählen von positiven Erlebnissen. Berichte, die von Angst, Verzweiflung oder Wut handeln, sind in den Redaktionsgruppen nicht erzählt worden. Vielleicht erzählen auch Menschen mit geistiger Behinderung lieber von positiven Erinnerungen und von Situationen, die sie gut bewältigen konnten. Zu den gesunden Anteilen der Person gehört auch die Fähigkeit, sich gegenseitig die guten und gelungenen Geschichten des eigenen Lebens zu erzählen.

Dann geht es mir wieder besser

»Manchmal habe ich Magenschmerzen, dann bekomme ich ein Medikament und Haferschleimsuppe, ich trinke dann auch Kamillentee. Dann geht es mir wieder besser.«

Heinz Herzog
(»Hangweide-Zeitung«)

Diese Beispiele machen deutlich, dass sich bei behinderten und nicht-behinderten Menschen dieselben Komponenten des Kohärenzgefühls wiederfinden lassen:

- Die Erfahrung von vertrauensvollen und persönlichen Beziehungen zu Ärzten.
- Angehörige, MitarbeiterInnen, Freunde sind in Krankheitstagen hilfreich erlebt worden.
- Gute Erinnerungen an bewältigte Krankheitssituationen und die subjektive Gewissheit, alles gut geschafft zu haben.
- Wissen um gesunde Lebensführung und die konkreten Möglichkeiten, diese im Alltag zu realisieren.

Ich habe keine Angst

»Ich habe mit Ärzten bislang gute Erfahrungen gemacht. Mein Arzt war nett und hat mich immer gut beraten. In meiner Kindheit war ich im Krankenhaus. Ich weiß nicht mehr genau warum.

Zurzeit muss man sich auch immer gut die Hände waschen wegen der Schweinegrippe und man soll niemanden anfassen. Man braucht keine Panik machen. Alles läuft normal. Ich habe die Gripeschutzimpfung und ich lass mich auch gegen die Schweinegrippe impfen. Ich habe keine Angst. Wenn die Wissenschaftler nicht davon überzeugt wären, würden sie den Impfstoff nicht rausbringen.«

Theo Chatzivramidis
(»Waiblinger Blättle«)