

„Das Tabu ist in den Köpfen“

Soziale Isolation und Depressionen: Inkontinenz hat auch psychische Folgen

Von Annika Brandt (0 64 41) 95 95 58
a.brandt@mittelhessen.de

Pohlheim. Es sieht aus wie ein Kondom mit einem Hütchen daran. Mit Empfängnisverhütung hat es jedoch nichts zu tun. Es handelt sich um ein Hilfsmittel bei Inkontinenz. „Das ist ein Kondomring. Man zieht es über den Penis und klebt es fest. Vorne wird ein Schlauch angeschlossen, durch den der Urin in einen Beutel abfließen kann.“ Matthias Zeisberger aus Pohlheim im Landkreis Gießen spricht offen über seine Inkontinenz: „Mir ist das wurscht, was die Leute denken.“ Damit hat er vielen Betroffenen etwas voraus. Bei manchen vergehen Jahre oder sogar Jahrzehnte, bis sie zum ersten Mal zum Arzt gehen, so Zeisberger, der 2006 den Verein „Inkontinenz Selbsthilfe“ gegründet hat.

„Viele Berichte behandeln nur das gesellschaftliche Tabu. Das Tabu findet aber hauptsächlich in den Köpfen der Betroffenen statt.“ Die Scham sei so groß, dass Betroffene ihr Problem mit allen Mitteln verheimlichen. Manche behelfen sich jahrelang mit Damenbinden, Küchenpapier oder sogar Handtüchern, erzählt Zeisberger. „Die Tabuisierung geht so weit, dass die Menschen sich nicht einmal ihrem Partner anvertrauen.“ Viele ziehen sich auch körperlich zurück. Sex findet nicht mehr statt. „Wenn der Partner nicht weiß, was der Grund dafür ist, kann das natürlich zu Beziehungsproblemen führen“, so Zeisberger.

■ Schweigen aus Scham – „manche sprechen nicht einmal mit ihrem Partner“

Über ihre Inkontinenz zu sprechen, sei für viele unvorstellbar. Dabei ist es sogar wahrscheinlich, dass sie andere Betroffene bereits kennen. „Fragen Sie mal in Ihrem Bekanntenkreis, wer schon Erfahrungen mit Inkontinenz gemacht hat. Das sind mehr Leute als Sie denken. Auch bei ganz jungen Frauen kommt es nach der Schwangerschaft häufig vor.“ Ursache sei in dem Fall häufig die Dehnung der Beckenbodenmuskulatur bei Schwangerschaft und Geburt.

Oft könnte das Problem relativ leicht behandelt werden. Aus Scham oder Unwissenheit leiden Betroffene jedoch still und ziehen sich zurück, so Zeisberger: „Ein typischer Satz lautet: Die Inkontinenz war so schlimm, dass ich das Haus nicht mehr verlassen habe.“

Wenn der Druck buchstäblich nicht mehr auszuhalten ist, wenn man 18 bis 20 Mal am Tag zur Toilette muss, ist ein normaler Alltag kaum noch möglich, berichtet Zeisberger von den Erfahrungen der Betroffenen. Kino, Konzerte oder der Stadtbummel mit Freundinnen sind gestrichen, weil

ständiger Harndrang oder gar Urinverlust jedes Freizeitvergnügen verdirbt. Hinzu kommt die Angst davor, dass jemand etwas bemerken könnte. Also meiden die Betroffenen soziale Kontakte. Die Folgen der Isolation können bis hin zu Depressionen reichen.

Die Lebensqualität der Betroffenen verbessern – das ist eines der Ziele der Inkontinenz Selbsthilfe. Im April vergangenen Jahres gründete Matthias Zeisberger gemeinsam mit anderen Betroffenen den Verein mit dem Motto „Helfen, informieren und fördern“. Mittlerweile gibt es es 39 Mitglieder.

„Wir haben den Verein aus eigener Betroffenheit heraus gegründet, um etwas zu verändern“, sagt Zeisberger. Drei Selbsthilfegruppen gehören zum Verein, je eine in Pohlheim, Uelzen und Hagen. Eine weitere in Dillenburg ist zurzeit im Aufbau. Neben den Gruppen organisiert der Verein Veranstaltungen und veröffentlicht Informationen.

In Pohlheim treffen sich einmal im Monat bis zu 18 Betroffene im Alter zwischen 29 und 90 Jahren, um sich über ihre Erfahrungen auszutauschen. Eine davon ist die 52-jährige Sibylle Crusius aus Dillenburg. Unter Inkontinenz leidet sie zwar nicht, doch die Scham, die mit Blasenkrankungen verbunden ist, kennt sie sehr gut. Crusius hat eine Blasenentleerungsstörung – das Ge-



Matthias Zeisberger (34), Vorsitzender des Vereins Inkontinenz Selbsthilfe. (Foto: Brandt)

fühl, dass die Blase voll ist, tritt bei ihr erst sehr spät auf. „Ich verspüre den Druck erst, wenn die Blase übertoll ist.“ Ein Problem sei das zunächst nicht gewesen, sie habe sich häufig über die „Schülerblase“ von Freundinnen gewundert. Ihr Hausarzt wurde hellhörig, als sie ihren erst spät auftretenden Harndrang eher zufällig erwähnte und schickte sie zum Urologen. „Das Problem ist, dass die Nieren durch den Rückstau von Urin geschädigt werden können“, so Crusius. Um das zu verhindern, muss sie nun fünf bis sieben Mal am Tag ihre Blase mit einem Einmalkatheter entleeren. „Ich bin sozusagen handtaschenpflichtig, weil ich die Katheter immer mit mir führen muss“, so Crusius.

■ „Auch bei Fachkräften gibt es Nachholbedarf – Ärzte reagieren oft nicht“

Nicht immer reagieren die Ärzte so prompt wie in diesem Fall, sagt Matthias Zeisberger: „Ärzte sprechen ihre Patienten oft nicht auf das Problem an, obwohl es klare Hinweise gibt, etwa wenn der Patient eine Einlage trägt.“ Auch im Umgang mit Pflegebedürftigen gebe es Nachholbedarf: „In Pflegeeinrichtungen tragen neunzig Prozent der Patienten Windeln. Sie werden versorgt, aber nicht therapiert.“

Ein ähnliches Problem sieht Zeisberger bei Inkontinenzeinlagen: „Es ist völlig kontraproduktiv, dass man die in jedem Supermarkt kaufen kann.“ So müssten Betroffene sich ihrem Problem nicht stellen, sondern könnten sich einfach damit abfinden. Dabei könne man die Inkontinenz in vielen dieser Fälle behandeln: „Eine Frau, die mit einer so kleinen Einlage auskommt, ist zu 99 Prozent therapierbar.“

Gerade junge Menschen schämten sich, da sie der Meinung seien, in ihrem Alter habe man „so etwas“ noch nicht. Was viele nicht wissen: Inkontinenz ist nicht nur ein Problem der älteren Generation, auch wenn sie im Alter häufiger anzutreffen ist. „Das Durchschnittsalter der registrierten Nutzer unseres Internetforums ist 40 Jahre. Das hat sicher auch mit dem Medium Internet zu tun, doch es zeigt: Es gibt viele junge Betroffene.“

Das Internet ist für Betroffene eine wichtige Anlaufstelle. Dort können sie sich anonym über Inkontinenz informieren



Inkontinenz kann zu sozialer Isolation führen. Manche Betroffene verlassen kaum noch das Haus. (Foto: DAK / Wigger)

und mit anderen Betroffenen austauschen. Für viele ist das der erste Schritt, sich mit ihrem Problem auseinanderzusetzen. Trotzdem dauert es manchmal lange, bis die Betroffenen den Mut finden, darüber zu sprechen, sagt Zeisberger. Selbst dann, wenn sie ihre Identität nicht preisgeben müssen. „Es gibt eine riesige Scham, obwohl es anonym ist. Häufig wird im Forum unserer Internetseite gefragt: Wie kann ich die Inkontinenz verheimlichen?“

Wie offen sollte denn der Umgang mit dem Problem sein? „Das muss jeder für sich entscheiden. Natürlich muss niemand damit hausieren gehen. Wichtig ist aber, dass man zum Arzt geht.“

Die Flucht nach vorn kann jedoch sehr befreiend sein, wie Zeisberger erzählt: „Ein Vorstandsmitglied unseres Vereins war wegen einer Operation inkontinent. Seine Einlagen trug er in einem Herrenhandtaschchen bei sich, so ging er auch abends in die Kneipe.“ Als seine Freunde in der Gaststätte sich über die Handtasche lustig machten, legte der Mann die Tasche kurzerhand auf den Tisch – und holte seine Einlagen heraus. „Am Ende haben sich seine Freunde viel mehr geschämt als er selbst, weil sie sich vorher über ihn lustig gemacht hatten.“ Ein so offener Umgang mit der Inkontinenz ist sicher nicht jedermanns Sache. Aber er würde einiges bewegen.

Kontakt zum Verein

■ Inkontinenz Selbsthilfe e.V.
Berliner Str. 13 - 15
35415 Pohlheim
www.inkontinenz-selbsthilfe.de
kontakt@inkontinenz-selbsthilfe.de
☎ (0 64 03) 9 69 79 33

■ Treffen der Selbsthilfegruppe Pohlheim:
jeden zweiten Freitag im Monat, 15 Uhr, Berliner Str. 13 - 15