



Mein Körper  
- nach der Stomaoperation



## Einleitung

Die Stomaoperation ist ein großer Eingriff, der nicht nur eine Ihrer Körperfunktionen, sondern auch das Aussehen Ihres Körpers verändert. In diesem Ratgeber werden einige der im Anschluss an die Operation möglichen Erscheinungen sowie die emotionalen Erfahrungen geschildert, die sich aus dem geänderten Körperbild ergeben können.

Wir hoffen, diese Lektüre kann Ihnen bei der Rückkehr zum normalen Alltag behilflich sein.

## Der Autor

### **Michael Kelly**

Professor an der London School of Hygiene and Tropical Medicine.

Professor Kelly ist Medizinsoziologe und forscht insbesondere auf den Gebieten Vorbeugung von Herzkrankheiten, chronische Krankheiten, Invalidität, Bewegung und Gesundheit sowie öffentliche Gesundheitsförderung. Michael Kelly hat seit vielen Jahren ein Stoma.

## Herausgeber

### **Vigdis Hannestad,**

RN, CETN, Dansac Global Clinical

## Inhalt:

1. Körper und Geist . . . . .	Seite 4
2. Ihr Körpergefühl . . . . .	Seite 7
3. Einschneidende Veränderungen . . . . .	Seite 8
	- Körperfunktionen
	- Beherrschung und Kontrolle
	- Eingriff in Leib und Seele
	- Schmerz und Orientierungsprobleme
	- Reaktionen von Mitmenschen
	- Stoma als Barriere?
	- Zusammenleben
	- Emotionales Verarbeiten körperlicher Veränderungen
4. Zusammenfassung . . . . .	Seite 31
5. Quellenangaben . . . . .	Seite 32
6. Empfohlene Literatur . . . . .	Seite 34

## Körper und Geist

Der Geist ist etwas Wunderbares. Er kann sich Dinge ganz anders vorstellen, als sie in Wirklichkeit sind.

Denken und abstrahieren zu können gehört zu den grundlegenden Fähigkeiten des Menschen. Wie auch die aktive Gestaltung unserer Umwelt.

Unser Geist und unsere Psyche sind stark vom körperlichen Wohlbefinden beeinflusst. Beeinflusst wird auch das Bild, das wir von unserem Körper haben, sowie unsere Vorstellungen von dem, was unser Körper kann. Körper- und Selbstwertgefühl sind also eng miteinander verknüpft.

"Im Rückblick erscheinen die ersten Tage nach der Operation unwirklich."





# Ihr Körpergefühl

Wir alle haben ein geistiges Bild von unserem Körper, das mehr als Größe und Form beinhaltet. Es fasst die emotionale und physische Wahrnehmung unseres Körpers zu einem Ganzen zusammen und bezieht auch die Freuden und Schmerzen des Menschseins mit ein. Essen, Trinken, Sex, Lachen, Schlafen, Rausch, Erschöpfung, Angst und Schmerzen, die Geburt eines Kindes, Verliebtsein und Trauern – all das sind ebenso körperliche Erfahrungen wie das Arbeiten oder der Gebrauch von Werkzeugen. Diese Erfahrungen und Aktivitäten sind in unterschiedlicher Weise von Körperempfindungen begleitet: Bauchweh, Tränen, Seufzer, Geschmack, Geruch etc. Um diese uns allen vertraute Wahrnehmung des Körpers geht es in diesem Heft.

## Einschneidende Veränderungen

Die Stomaoperation stellt eine grundlegende Veränderung Ihres Körpers dar. Entsprechend stark sind die nach der Operation auftretenden emotionalen Reaktionen. Der ebenso schlagartige wie bedeutsame Eingriff in Ihren Körper kann aus vielfältigen Gründen starke Gefühle hervorrufen.



"Sei offen und ehrlich. So kommst du am besten weiter."

## Körperfunktionen

Ihr Körper und seine Wirkungsweise macht Sie zum Mitglied der menschlichen Familie. Ihr Gefühl, der menschlichen Kultur anzugehören, stützt sich zum Teil darauf, dass Sie Ihren Körper und seine Funktionen beherrschen. Wenn Sie die Kontrolle über eine Funktion wie den Toilettenbesuch verlieren, werden Sie sich eine Zeit lang als Außenseiter fühlen. Der Verlust einer Körperfunktion scheint Sie gewissermaßen von Ihrem sozialen Umfeld zu trennen.

"Die verständnisvolle Fürsorge meines Partners hat mir geholfen,  
das Licht am Ende des Tunnels im Blick zu behalten."





## Beherrschung und Kontrolle

Menschen kommen als hilflose Wesen zur Welt, die in den ersten Jahren nach der Geburt erst noch lernen müssen, ihre Körperfunktionen zu beherrschen. Als Kind haben Sie gelernt, zur Toilette zu gehen.

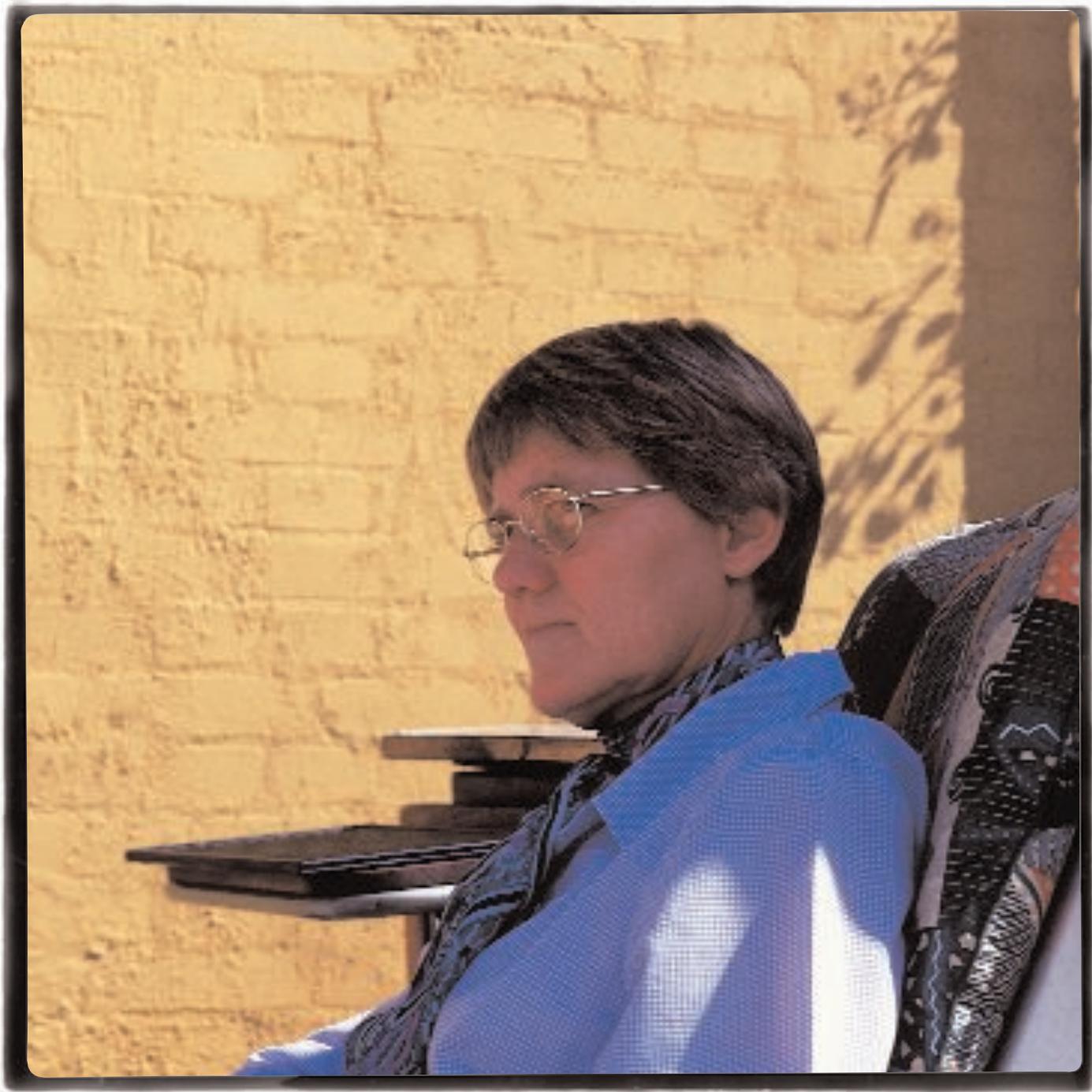
Nun müssen Sie umdenken. Mit einer Ileo- oder Colostomieversorgung verliert man die Kontrolle über den Stuhlgang, mit einer Urostomieversorgung die übers Wasser lassen. Sie müssen lernen, dies künftig Ihrer Stomaversorgung zu überlassen.

Mit dem Kontrollverlust scheint eine Einschränkung des Erwachsenenstatus einherzugehen. Diese einschneidende Veränderung sowie die dadurch eingeschränkte Beherrschung Ihres Körpers wird Ihr Bewusstsein für einige Zeit prägen.

"Ich brauche weder Mitleid noch dumme Bemerkungen,  
sondern liebevolles Verständnis und kleine persönliche Siege."

## Eingriff in Leib und Seele

Das vollständige bzw. teilweise Entfernen des Darms oder der Blase ist ein großer Eingriff, der ebenso wie das Anlegen der Stomaversorgung eine für das weitere Leben kritische Wende darstellt. Die Stomaoperation ändert nicht nur Ihre natürliche Darm- bzw. Blasenfunktion, sie greift auch in Ihre Privatsphäre ein, wo grundlegende Bedürfnisse nicht mehr nur Ihre eigene Angelegenheit sind. Sie beeinflusst, besonders in der ersten Zeit, Ihre Selbstauffassung, Ihre sozialen Beziehungen und gibt Ihnen das Gefühl des Anderseins.



# E R F A H R U N G

## "Ich wollte ein Stoma."

Die Schmerzen und Gefühle, mit denen man bei längerer Krankheit zu kämpfen hat, sind schwierig zu beschreiben. Nachdem ich länger als ein Jahr krank war, wurde es mir zuviel. Vor lauter Schmerzen konnte ich nichts mehr tun und hatte zu nichts mehr Lust. Außerdem hatte ich Angst, aufgrund der vielen Abwesenheit, meine Arbeit zu verlieren.

In meiner Not habe ich mich für eine Stomaoperation entschieden. Und ich habe es keine Minute bereut.

*Anne, 50 Jahre, Colostomie*

## Schmerz und Orientierungsprobleme

Ein großer Eingriff wie die Stomaoperation hinterlässt tiefe Wunden und bereitet Schmerzen. Moderne Medikamente lindern Schmerzen zwar sehr wirksam, Sie werden sich unmittelbar nach der Operation aber dennoch nicht besonders wohl fühlen. Die Veränderungen in Ihrem Körper werden sich in Unbehagen und Zerschlagenheit äußern. Hinzu kommen vorübergehende Orientierungsprobleme, die mit den Schmerzmitteln einhergehen: Sie fühlen sich von Ihrer Umwelt und Ihrem sozialen Umfeld abgeschnitten, leben in Ihrer eigenen Welt.

## Vom Schock zur Heilung

Mit der Zeit beginnen Sie, sich wieder mehr und mehr für Ihre Umwelt zu interessieren. Viele Ihrer Gedanken werden vermutlich um das Stoma kreisen, wie es aussieht, wie es sich anfühlt. Zu diesem Zeitpunkt ist Ihr Stoma immer noch geschwollen und wundrot. Ihre Ausscheidung erfolgt noch sehr unregelmäßig und mit einiger Geruchsentwicklung. Ihnen wird endgültig klar, dass sich Ihr Körper verändert hat. Aber die Schwellung und Rötung werden abnehmen, und Sie werden Ihr Stoma in den Griff bekommen.



"Sei unbesorgt. Niemand wird es bemerken."

"Beim Einkaufen hatte ich das Gefühl, alle würden mich anstarren."



## Reaktionen von Mitmenschen

Natürlich werden Sie sich fragen, wie andere Menschen auf Ihr Stoma reagieren. Diese Frage stellen sich alle, die ein Stoma bekommen. Weil Sie sich selbst vermutlich verunsichert und schockiert fühlen, liegt der Schluss nahe, dass es Ihren Mitmenschen ähnlich gehen dürfte.

Eine der wichtigsten Fähigkeiten besteht im Dialog und Austausch mit anderen Menschen. Zu dieser Interaktion gehört die Art und Weise, in der Sie sich bewegen und Ihren Körper präsentieren. Dabei setzen Sie Ihren Körper sowohl für das Aussenden als auch für das Empfangen von Signalen ein. Ihre Körpersprache verrät, wie Sie das Verhalten anderer aufnehmen, und zugleich Ihr Verhalten, Ihre Einstellung gegenüber anderen.



## Stoma als Barriere?

In der ersten Eingewöhnungszeit fassen manche Stomaträger ihr Stoma als bedeutsame Barriere im Umgang mit anderen Menschen auf. Dafür gibt es mehrere Gründe. Unmittelbar nach der Operation kreisen Ihre Gedanken nur um das Stoma. Sie machen sich Gedanken darüber, ob andere Menschen ihr Stoma riechen oder den Stomabeutel durch die Kleidung sehen können.

Normalerweise ist der Beutel durch die Kleidung nicht zu sehen. Da er jedoch noch ungewohnt für Sie ist, wird er Ihnen größer vorkommen, als er tatsächlich ist. Die Stomaversorgung ist so unauffällig, dass sie kaum jemandem auffällt, und wenn doch, äußerst selten als Stomaversorgung entschlüsselt werden kann. Aber die Stomaversorgung ist nun mal da und lässt sich nicht vollkommen verleugnen, was für manche Stomaträger ein Problem und Grund zur Besorgnis ist.



# E R F A H R U N G

## "Ist dein Hintern jetzt vorne?"

Kinder sind oft erfrischend direkt und ehrlich. Als ich meiner Enkelin, auf ihr mehrmaliges Bitten, endlich mein Stoma gezeigt hatte, wurde mir plötzlich klar, dass ich nichts zu verbergen habe. Sie fand das Stoma nicht besonders bemerkenswert, fragte aber interessiert, wie das denn nun funktioniert.

Sie hörte sich meine Antwort an und fragte spontan: 'Ist dein Hintern jetzt vorne, Oma?' Dieses Erlebnis ließ meinen Körper und die hervorragende Arbeit des Chirurgen in einem ganz neuen Licht erscheinen. Das war vor etlichen Jahren. Heute habe ich überhaupt kein Problem, mich im Spiegel zu betrachten oder wenn andere mein Stoma sehen.

*Lilljan, 52 Jahre, Colostomie*

## Sexualität

Sie werden sich auch über Ihre Sexualität Gedanken machen. Falls Sie nach der Operation Probleme feststellen, lassen Sie sich beraten und helfen, um diese Schwierigkeiten zu überwinden. Sicher werden Sie sich auch fragen, wie sich die Stomaversorgung auf Ihre Attraktivität auswirkt und wie sie gegebenenfalls einen neuen Partner einweihen. Unsere Attraktivität wird jedoch auch in sexueller Hinsicht nicht nur vom Körper beeinflusst – Persönlichkeit, Witz und Geist, Humor und viele andere Dinge spielen eine ebenso große Rolle.

Anfangs mag es Ihnen schwer fallen, dies zu glauben und danach zu handeln. Hier können Ihnen die Erfahrungen anderer Menschen sowie Gespräche mit Ihrem Arzt oder Stomatherapeuten helfen, Ihre neue Situation erfolgreich zu bewältigen.



## Zusammenleben

In Ihren menschlichen Beziehungen sind Sie durch ein Stoma weder besonders beeinträchtigt noch benachteiligt. Im Partnerschaftsbereich bringt die Operation für die Mehrzahl der Stomaträger keine Änderungen mit sich, ob es sich nun um Lebenspartner oder wechselnde Partner handelt. Liebe und Partnerschaft sind nur selten durch den Körper und sein äußeres Erscheinungsbild bestimmt. Dennoch werden Sie vermutlich Zeit brauchen, um Ihre Sorgen und Ängste im Umfeld der Operation innerlich zu verarbeiten.





# E R F A H R U N G

"Ohne könnte ich nicht leben."

Alles in allem ist es eine große Erleichterung. Die mentale Akzeptanz fiel mir leicht. Obwohl so ein "ungehorsamer" Darmausgang natürlich nicht weiß, wie er sich zu "benehmen" hat. Das muss man ihm erst beibringen. erinnert ein bisschen an Welpentraining, Konzentration und Konsequenz sind gefragt. Lässt man es an Sorgfalt fehlen, übernimmt er das Kommando. Im Moment konzentriere ich mich darauf, ihn durch "strategisches Timing" der Mahlzeiten in den Griff zu bekommen. Das klappt immer besser.

*Lene, 29 Jahre, Ileostomie*



## Emotionales Verarbeiten körperlicher Veränderungen

Im Alltag sind wir in vielfältiger Weise durch unsere physische Umwelt eingeschränkt. Noch bedeutender sind die Einschränkungen, die wir durch unser soziales Umfeld erfahren. Dieses besteht aus intimen, regelmäßigen sowie eher zufälligen Kontakten. In diesen Beziehungen und Begegnungen entwickeln wir u.a. auch unser Körpergefühl, unsere Sorgen und Ängste, z.B. über die im Zuge einer Stomaoperation entstehenden körperlichen Veränderungen.

In Ihrem Bekanntenkreis gibt es Menschen, die über Ihre Krankheit, Operation und Erholung auf dem Laufenden sind. Andere kennen keine Details, haben Sie aber eine Weile nicht gesehen und stellen Fragen. Einige aus purer Neugier, andere aus aufrichtigem Interesse. Wie auch immer, Sie können Ihren Mitmenschen nicht aus dem Weg gehen und werden sich Gedanken machen, wie Sie ihnen begegnen, was Sie ihnen sagen.

"Schade, dass es so viele Tabus gibt,  
wo die Leute doch so wenig wissen."

Bereiten Sie sich auf die erste Begegnung mit Bekannten vor, indem Sie mögliche Fragen und Antworten durchspielen. Sie müssen ja nicht direkt jedem alles erzählen. Entscheiden Sie, was und wieviel Sie wem anvertrauen möchten. Enge Vertraute sind vermutlich bereits eingeweiht, weshalb Sie sich ihnen gegenüber öffnen können. Wie Sie den übrigen Bekanntenkreis informieren, liegt ganz bei Ihnen.

Ihre Sorgen und Ängste können starke Reaktionen auslösen. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn Sie sich niedergeschlagen und traurig fühlen und einfach nur weinen möchten. All das sind normale Reaktionen, wobei es immer von Vorteil ist, Gefühle zu äußern und auf diese Weise zu verarbeiten. Sobald Sie all diese Änderungen und Gefühle verdaut haben, können Sie beginnen, wieder nach vorn zu schauen.



## Zusammenfassung

Nach der Stomaoperation werden Sie Ihre normalen Aktivitäten und Lieblingsbeschäftigungen wieder aufnehmen können. Die einzigen Ausnahmen sind Sportarten mit hartem Körpereinsatz wie Rugby oder Boxen. Nach und nach werden Sie voll ins soziale Leben zurückkehren, Ihre gewohnte, abwechslungsreiche Kost zu sich nehmen und sexuell aktiv werden können.

In den ersten Wochen nach der Operation können Ihnen intensive emotionale und körperliche Reaktionen zu schaffen machen, die aber durchaus zu bewältigen sind. Ihr Körper und seine Funktion werden sich durch die Operation ändern. Die sich daraus ergebenden ebenso verständlichen wie berechtigten Sorgen und Ängste, mit deren Gründen wir uns in diesem Heft auseinander gesetzt haben, können Ihnen in den ersten Wochen und Monaten einige Schwierigkeiten bereiten.

In dieser Situation hilft es, wenn Sie Ihre Gefühle, Schmerzen, Zorn und Niedergeschlagenheit zum Ausdruck bringen und auf diese Weise verarbeiten. Das Ganze mag Ihnen wie ein riesiger Berg vorkommen, dessen Bezwingung Ihnen aber auf der anderen Seite ein Leben bringt, das bestimmt nicht zu verachten ist.

## Quellenangaben

Douglas, M. (1966) *Purity and Danger: An Analysis of Concepts of Pollution and Taboo*, London: Routledge & Keegan Paul.

Kelly, M. (1992) 'Self, Identity and Radical Surgery' *Sociology of Health and Illness*, 14: 390 - 415.

Kelly, M. (1992) *Colitis*, London: Routledge. Kelly, M. (2001) 'Disability and Community: A Sociological Approach', in G. L. Albrecht, K. D. Seelman and M. Bury (eds) *Handbook of Disability Studies*, London: Sage, 396- 411.

Schilder, F. (1950) *The Image and Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche*, New York: International Universities Press.

"Als Zahnarzt sehe ich Sachen, die weit schlimmer sind  
als ein Kunststoffbeutel auf dem Bauch."

# Empfohlene Literatur

Boelker, Thomas, Webelhut, Wolfgang

**Durch dick+dünn,**

Verlag Vorsmanndruck

Schneider, Menden 1996

Delbrück, Hermann

**Künstlicher Darmausgang nach Krebs,**

Kohlhammer Verlag

Stuttgart-Berlin-Köln 1997

Peters-Gawlick, Marianne

**Praxishandbuch Stomapflege**

Ullstein Medical

Wiesbaden 1998

Zettl, Stefan, Hartlapp, Joachim

**Sexualstörungen durch Krankheit und Therapie**

Springer Verlag

Berlin-Heidelberg 1997

# Empfohlene Literatur

Zettl, Stefan

**Krankheit, Pflege und Sexualität**

Kohlhammer Verlag

Stuttgart 2000

Zettl, Stefan, Hartlapp, Joachim

**Krebs und Sexualität**

Weingärtner Verlag

Berlin 2002

2. erweiterte Auflage

# Dedicated to Stoma Care

Als Anbieter von Stomaversorgungsprodukten und Dienstleistungen hat sich Dansac ausschließlich auf diesen Bereich spezialisiert. Im Einklang mit den Anforderungen und Erfahrungen von Stomaträgern und Stomatherapeuten entwickelt das Unternehmen ständig neue und bessere Lösungen. Um den Dialog zu fördern und von Tabus zu befreien, konzipiert Dansac in Zusammenarbeit mit Stomaspezialisten in aller Welt Informationsmaterialien für Stomaträger und deren Familien.

Deutschland

**Dansac GmbH**

Kalscheurener Str. 2a • 50354 Hürth

Tel.: 02233 / 397-0 • Fax: 02233 / 397-100

Kostenfreie Service-Nr.: 0800 / 888 33 88

[dansac.deutschland@dansac.com](mailto:dansac.deutschland@dansac.com) • [www.dansac.de](http://www.dansac.de)

Austria

**Dansac Austria**

Heinrich-Collin-Str. 1 • 1140 Wien

Tel.: 01 / 877 94 95 12

Fax: 01 / 877 94 95 13

[office@dansac.com](mailto:office@dansac.com) • [www.dansac.com](http://www.dansac.com)

Schweiz

**Dansac Servicebüro**

Zürcherstr. 20 • 8952 Schlieren

Tel.: 044 / 7 30 50 10

Fax: 044 / 7 30 63 36

[info@dansac.ch](mailto:info@dansac.ch) • [www.dansac.ch](http://www.dansac.ch)

## ... für eine Muster- und Ratgebersendung

Die Musterranforderung ist kostenlos und mit keinen Verpflichtungen verbunden.

Stomagröße: \_\_\_\_\_ mm

Stomaart:  Dickdarmstoma  Dünndarmstoma  Urinostoma

\_\_\_\_\_

geschlossener Beutel  Ausstreifbeutel  Urostomiebeutel

\_\_\_\_\_

1-teilige Versorgung  X3 zugehörige Versorgungsplatte  
 gewölbte Hautschutzplatte  
 mit 3 mm Hautschutz

plan  
 plane Hautschutzplatte  Convex  
 gewölbte Hautschutzplatte mit  
 6 mm Konkavität

Soft Convex  
 gewölbte Hautschutzplatte  
 mit 5 mm Soft-Konkavität

Mein Körper nach der Stomaperation 2006



dansac



## Absender

Bitte in Druckschrift ausfüllen.

Vorname \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Ich bin:  Betroffener  Pflegekraft  Arzt  Angehöriger  Sonstiges

Ich bin damit einverstanden, dass Dansac die personenbezogenen Angaben über meine Versorgung (z.B. Name, Adresse, benötigte oder erwünschte Produkte und Serviceleistungen, Indikation) speichert, verarbeitet und nutzt, damit ich – auch telefonisch – über Verbesserungen in der Versorgung ebenso informiert werden kann, wie über neue, meinen Bedürfnissen entsprechende Produkte oder Serviceleistungen. Zu diesem Zweck können meine Angaben auch an zugehörige Konzernunternehmen im In- und Ausland sowie an unsere Kooperationspartner übertragen werden, um eine zentrale und verbesserte Betreuung zu ermöglichen. (Dieses Einverständnis ist freiwillig und jederzeit widerrufbar. Die jeweils aktuellen Partner können bei uns erfragt werden.)

ja  nein Datum / Unterschrift: \_\_\_\_\_

dansac



## Ratgeber

- Stomaratgeber
- Urostomieratgeber
- Stoma und Sexualität
- Colostomiepflege zu Hause
- Ileostomiepflege zu Hause
- Emil – Stomapflege für Säuglinge
- Irrigation – Schritt für Schritt erklärt
- Bärchen – Kinderratgeber
- Stomapass

Gebühr  
zahlt  
Empfänger!

Anwort-Postkarte

Dansac GmbH  
Kalscheurer Str. 2a

D-50354 Hürth