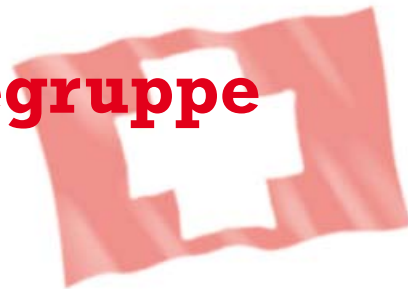


Bericht aus der Selbsthilfegruppe Basel



von Rainer H. Porschien, Leiter der Selbsthilfegruppe Basel

Sehr geehrte Leserschaft,

ich heiße Rainer H. Porschien, bin ein 57er-Jahrgang, seit 1981 verheiratet und wohne im fricktalischen Rheinfelden.

Ich werde meinen Bericht wie folgt unterteilen, damit eine gewisse Chronologie gewahrt bleiben kann:

- Wer bin ich? Was ist mein beruflicher Hintergrund?
- Warum Tinnitus – wie bin ich dazu gekommen und warum erst jetzt eine Selbsthilfegruppe?
- Freude und Trauer liegen dicht beieinander – ein paar Gedanken zu Frau Vera Frede.

Beruflich habe ich zwei Standbeine, zum einen bin ich diplomierter Anästhesiepfleger, zum anderen biete ich Beratungen und Unterstützung im Bereich der Informatik an. Die Anästhesie-Ausbildung habe ich in Basel am Universitätsspital absolviert. Hier habe ich im operativen Bereich und auf der Notfallstation gearbeitet. Führungserfahrung sammelte ich dann als Oberpfleger in einer orthopädischen Abteilung und zu einem späteren Zeitpunkt als Pflegedienstleiter in einem neuen Alters- und Pflegeheim in Basel-Land. Dieses Haus lernte ich noch in der Bauphase kennen und war somit von Anfang an mit dabei.

Im Rahmen der verschiedenen Aufgabenbereiche habe ich mich auch immer mit den Finanzzahlen meiner Abteilungen befasst. Alleine das Wissen und das Bauchgefühl, dass etwas nicht rund läuft, reichen bekanntlich nicht bei Verhandlungen mit betriebswirtschaftlich ausgebildeten Personen.

Das führte unter anderem zu einem mehrjährigen Betriebswirtschaftsstudium an einer privaten Institution in Zürich und meinem zweiten Standbein, der Informatik.

Im Nebenberuf war ich 26 Jahre in der Feuerwehr, davon die letzten fünf Jahre als Kommandant. Ausbildungsmäßig war ich 16 Jahre als Feuerwehrinstructor im Aargau unterwegs und habe Gruppenführer und Offiziere ausgebildet. Im Aargauischen Feuerwehrverband habe ich zwölf Jahre die Finanzen betreut.

Seit 17 Jahren arbeite ich hauptberuflich in der Medizinischen Notrufzentrale in Basel. Das ist eine Stiftung, von Ärzten vor mehr als



Rainer H. Porschien: „Die letzte Große Fahrt“ (Aquarell, 2021).

50 Jahren in Basel und Basel-Land gegründet zur Sicherstellung des ärztlichen Notfalldienstes außerhalb der Praxisöffnungszeiten und während der Abwesenheiten, zum Beispiel bei Urlaub, Krankheit, Weiterbildung. Heute bedienen wir alle medizinischen Fachrichtungen inklusive der Zahnmedizin in den Kantonen Basel-Stadt, Basel-Land, Aargau, Zug sowie in der Amtei Dorneck-Thierstein im Kanton Solothurn. Die öffentlichen Spitzedienste in Basel-Stadt und Basel-Land

gehören auch zu unserem Kundenstamm und selbstverständlich bieten wir auch unseren eigenen Hausnotruf an mit der Möglichkeit, dass Personen jederzeit Hilfe rufen können. Wir sind somit eine medizinische Sammelstelle und sortieren die Fragen nach einem Arztbesuch mit dem Ziel, die Spitäler zu entlasten und zielgerichtete Hilfe anzubieten. Zuhören können und Beratungen liegen mir somit im Blut.

Ende Januar 2021 war ich nach einem sehr anstrengenden Jahr – wir hatten teilweise mehr als 1000 Anrufe pro Tag – plötzlich erkrankt und musste mich erholen. Das betroffene Ohr hat sich erholt, ich mich selber aber nicht und ich wurde krankgeschrieben. Nach knapp 14 Tagen erkrankte ich dann an Covid-19 und musste zur Sauerstofftherapie ins Spital eintreten. Danach habe ich mich kaum erholt, denn meine Lunge war stark angegriffen vom Virus. Physio- und Psychotherapie haben mir geholfen, aber nicht in dem Ausmaß, wie ich es mir vorstellte, denn ich wollte so bald als möglich wieder ins Berufsleben zurückkehren.

Da die Therapien mir alle etwas zu langsam vorangingen, habe ich mich dann zu einer stationären Therapie entschlossen. Mein ständiger Begleiter ist der Tinnitus – seit November 2020 permanent. Ich habe dann in der Klinik Mentalva in Cazis im Kanton Graubünden angefragt und durfte mich vorstellen. Im September 2021 wurde ich stationär aufgenommen und dann unter anderem zu PD Dr. Dr. Andreas Schapowal in seine Praxis in Landquart wegen meines Tinnitus geschickt. Die Untersuchungen verliefen gut und wir kamen somit ins Gespräch. Er bat mich, doch einmal darüber nachzudenken, ob ich nicht die Selbsthilfegruppe der Schweizerischen Tinnitus-Liga in Basel übernehmen könne, denn die dortige Leiterin Vera Frede sei sehr

krank und wünsche sich eine Ablösung, da sie sonst die Selbsthilfegruppe auflösen müsse.

Ich war völlig überrascht von diesem Angebot und musste erst einmal kräftig schlucken. Ich habe dann um Bedenkzeit gebeten, denn ich musste mich ja erst einmal mit dem Gedanken auseinandersetzen und wollte selbstverständlich auch die Meinung meiner Ehefrau einholen. Nach einer längeren Bedenkzeit habe ich dann Dr. Schapowal meine Bereitschaft eröffnet und mich mit Vera Frede telefonisch in Verbindung gesetzt. Es war ein sehr aufstellendes Gespräch und wir haben den Termin für ein nächstes Treffen der Selbsthilfegruppe festgelegt. Sie hat dann den Raum reserviert und die Gruppe informiert. Wir sind dann so verblieben, dass ich sie nach meiner Entlassung Mitte Dezember 2021 kontaktiere, damit wir die nächsten Schritte absprechen.

Den Tinnitus kenne ich schon seit den 1980er-Jahren. Das erste Mal ist er nach einem Hörsturz aufgetreten, nach einiger Zeit verschwunden, nach einem zweiten Hörsturz dann länger als hoher Pfeifton präsent gewesen und geblieben. Mehrere Jahre hat mich dann dieser Pfeifton begleitet, teilweise nervend, teilweise ganz erträglich. Plötzlich ist der Pfeifton dann verschwunden und bis ich das realisiert habe, sind bestimmt mehrere Wochen, wenn nicht gar Monate vergangen. Von da an habe ich ihn als Warnzeichen kennengelernt, denn immer, wenn ich phy-

sich und psychisch unter Überlast gefahren bin, dann kam er. Ich wusste bald: Wenn er kommt, muss ich runterfahren. Das hat recht gut geklappt, bis es im November 2020 zu einem Dauerstress geworden ist. Der Tinnitus war zurück und ein paar Tage Ruhe haben ihn nicht besänftigt.

In der Klinik Mentalva habe ich dann diverse Therapien starten dürfen, Maltherapie, Entspannungstechniken lernen, tiergestützte Verhaltenstherapie und eine Hörtherapie bei Dr. Elisabeth Sigron. Daneben gab es noch diverse andere Therapien, die mir im Allgemeinen geholfen haben, mich wieder aufzubauen. Sowohl die Maltherapie als auch die Hörtherapie bei Dr. Sigron haben mir speziell geholfen, dass der Tinnitus sich wieder erträglich verhält, das heißt, dass er zum Beispiel beim Singen nicht wahrnehmbar ist, in der Maltherapie je nach Thema kaum hörbar und bei der Arbeit mit den Tieren – bei mir waren es Pferde – sich komplett im Hintergrund hält. Ich habe wieder gelernt, dass es an mir selber liegt, wie ich damit umgehe, denn das Geräusch ist eigentlich permanent da, aber ich kann es ausblenden. Eine Eigenschaft, die ich lange Zeit unbewusst beherrscht habe, aber dann irgendwie verloren hatte und jetzt wieder lerne. Ein großer Dank an das Therapeuten-Team!

Zum Schluss komme ich zu einem traurigen Thema. Am 9. Dezember 2021 mussten wir uns von Frau Vera Frede verabschieden, denn

sie hat ihre große Reise angetreten. Bei mir hat es eine große Bestürzung ausgelöst, denn zu unserem Treffen ist es nicht mehr gekommen und ich habe immer noch ihre angenehme warme und liebevolle Stimme im Ohr – wir, die noch einiges gemeinsam planen wollten. Ich hoffe, dass sie jetzt an einem Ort des Friedens und der Ruhe sitzt und uns von oben zuschaut, was wir mit ihrem Vermächtnis anfangen. Einmal wird die Zeit kommen, da werde ich dann mit ihr gemeinsam einen Tee oder Kaffee genießen und wir werden uns noch mit einigen anderen Personen austauschen. Bis dahin, liebe Vera, hab eine gute Zeit!

Kontakt zum Autor:



Rainer H. Porschien
Theophil Roniger-Str. 21b
CH-4310 Rheinfelden
Tel.: +41 79 3334313
E-Mail: administration@porschien.ch

Neuer Treffpunkt der SHG Basel

Die SHG Basel trifft sich erstmalig im Atelier „Däge“ am Weilerweg 10 in Kleinhünigen. Urs Degen, bekannt als „Däge“, ist ein 1953er-Jahrgang, lebt in „Glaihünige“ und ist Illustrator, Cartoonist, Grafiker und Basler Fasnachts „Lampe Mooler“. Wer etwas über sein Schaffen nachlesen möchte, findet unter www.daege-basel.ch weitere Informationen.

Das Atelier „Däge“ ist in Kleinhünigen beheimatet. Das Dorf Kleinhünigen, nördlich der Wiese gelegen, rechtsrheinisch, hat linksrheinisch den französischen Gegenpart

Huningue. Im Wappen ist Attila abgebildet, da man glaubte, er wäre der Gründer, nur lebte der ca. 500 Jahre vor der Ortsgründung. Die Hunnen aber waren vermutlich die Ungarn (Hungarus), die 917 in die Region eingefallen waren. Man vermutet, dass da etwas geschichtlich nicht korrekt aufgezeichnet wurde. Hunnen und Hungarus hört sich ja fast gleich an und beginnt jeweils mit einem „H“. Die erste Besiedlung des hochwassersicheren Schwemmlandes wird der Bronzezeit, ca. 1600 vor Chr., zugerechnet. Die erste permanente Besiedlung wird auf den Zeitraum zwischen dem 5. und 8. Jahrhundert n. Chr.

datiert. 1640 kaufte Basel das Dorf dem Markgrafen Friedrich V. von Baden-Durlach ab. Für Basler ist es ein Fischerdorf, obwohl auch Landwirtschaft und Handwerk hier beheimatet waren. 1908 verlor es nach einer Volksabstimmung seine Eigenständigkeit und wurde in Basel eingemeindet. Heute ist es Hafen und Industriequartier. Der Psychiater C. G. Jung, Sohn des Dorfpfarrers von Kleinhünigen, zwar am Bodensee geboren, erlebte seine Jugend hier. Das Pfarrhaus steht immer noch und wird auch als solches genutzt.

Rainer H. Porschien