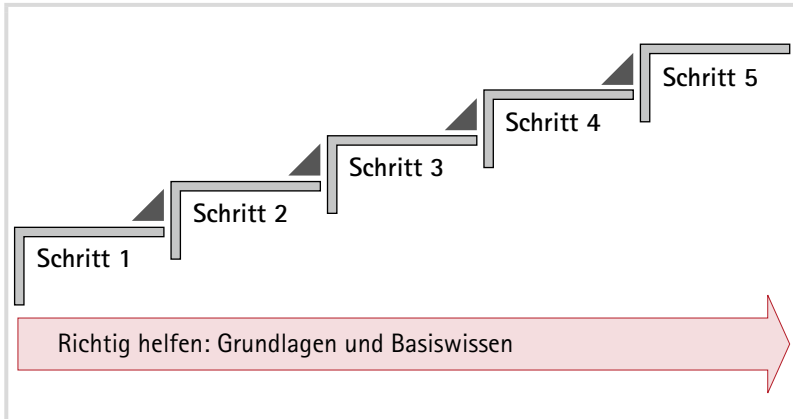


1 Richtig helfen: Grundlagen und Basiswissen



In diesem Kapitel geht es um die grundlegenden Aspekte des Helfens. Als Angehöriger eines Krebspatienten bedeutet helfen, Erfahrungen zu teilen, Anteil zu nehmen, Lebensqualität und -freude zu erhalten. Eine Krebserkrankung bedroht viele psychische Grundbedürfnisse des Patienten und der Angehörigen. Hilfe und Selbsthilfe haben daher das Ziel, diese Grundbedürfnisse zu verteidigen. Dabei ist zu unterscheiden zwischen dem Helfen *in* einer akuten Krise und *nach* einer akuten Krise, wenn es darum geht, die durchgestandene akute Krisensituation zu bewältigen, innere und äußere Ordnung wiederherzustellen. Darüber hinaus vermittelt das Kapitel, durch welche Merkmale sich eine gelungene Hilfe zur Krisenbewältigung auszeichnet.

Die Diagnose Krebs ist ein Schock, der eine Reihe von akuten Krisensituationen mit sich bringt. Das gilt umso mehr, je schwerer und weiter fortgeschritten die Erkrankung ist. Je mehr sie in den Alltag einschneidet, und je mehr Lebensbereiche durch die Erkrankung betroffen sind, umso größer ist die Belastung. Diese trifft auf einen mehr oder minder entspannten – oder auch stressreichen – Alltagskontext der Patienten und Angehörigen. Je stärker Alltagsstressoren, z. B. finanzielle Verpflichtungen, Paarkonflikte, zu pflegende Elternteile, beruflicher Stress oder Konflikte in der Familie die Beteiligten bereits vor der Krebsdiagnose belasten, umso mehr wird diese

zu einer Lebenskrise. Je weniger Ressourcen, etwa Interessen, eine positive Energiebilanz, guter Zusammenhalt in der Familie, finanzielle Polster, ein verlässlicher Freundeskreis oder ein sicherer Arbeitsplatz bereits vor der Erkrankung vorhanden waren, umso dominierender werden die Erkrankung und die Belastungsprobe, die von ihr ausgeht. Der Leidensdruck für alle – Patient und Angehörige – ist bei hohem Alltagsstress und geringen Ressourcen nochmals um ein Vielfaches erhöht. Gerade dann ist es wichtig, die Last auf mehrere Schultern zu verteilen. Dazu gehört unter anderem, Stressoren ab- und Ressourcen aufzubauen sowie zu versuchen, das soziale Netzwerk von Patient und dessen engsten Helfern zu erweitern (Abb. 2). Patient und Helfer befinden sich in der Regel in einem komplexen sozialen Netzwerk, in dem viele Schnittmengen bestehen, aber auch individuelle Bereiche zu unterscheiden sind. Es ist wichtig, die gemeinsamen und die jeweils eigenen – nicht mit dem Erkrankten geteilten – sozialen Kontakte und Bereiche zu nutzen bzw. sie zu aktivieren, um als Helfer Hilfe zu finden.

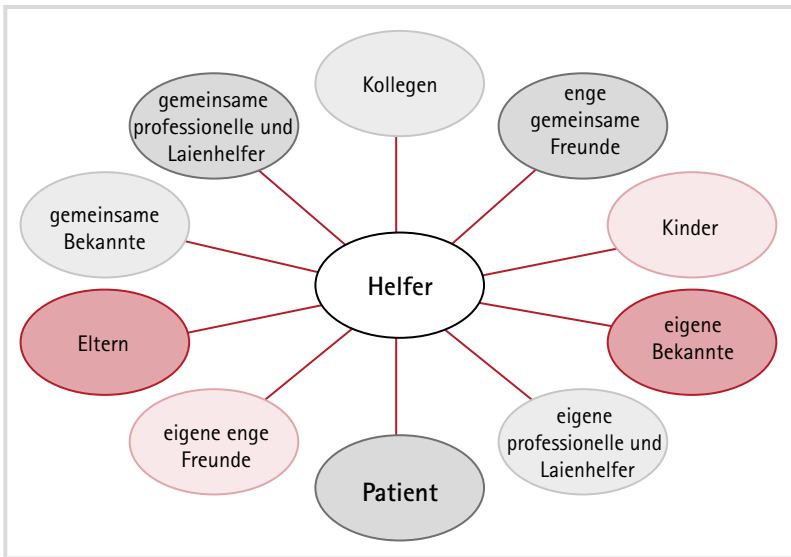


Abb. 2 Netzwerk für Helfer und Patienten: geteilte und eigene soziale Kontakte und Bereiche.

Praxistipp

Ist mehr Hilfe nötig, als ein einzelner Helfer geben kann, sollte der Helferkreis erweitert werden.

Elementar ist, dass Hilfe nicht nur im Handeln besteht. Es ist nicht nur das aktive *Tun*, das zur Entlastung und Unterstützung des Erkrankten beiträgt. Genauso wichtig – wenn nicht wichtiger – ist das *Da-Sein* des Helfers, das gemeinsame Aushalten und Durchstehen der Krise, das Teilen von Erfahrungen. Natürlich kann ein Helfer nicht immerzu bei dem Erkrankten vor Ort und damit im engsten Sinn anwesend sein. Das ist von dem Patienten meist auch nicht erwünscht. Da-Sein im weiteren und hier gemeinten Sinn bedeutet Anteil nehmen, Austausch zulassen, Leid akzeptieren, wo es nicht zu ändern ist, und es dort aktiv bekämpfen, wo es änderbar ist.

Praxistipp

Die Maxime für Helfer lautet: So viel Verantwortung übernehmen wie nötig und so viel Verantwortung abgeben wie nötig. Dabei sollten beide Seiten so viel Autonomie wie möglich behalten.

Hilfe ist eines der menschlichsten Geschenke. Sie macht das Zusammenleben als Paar, als Familie, als Freunde so wertvoll. Gerät jemand, der einem nahe steht, in Not, ist es für die meisten Angehörigen ein starkes inneres Bedürfnis, Hilfe zu leisten und dem Betroffenen beizustehen. Das wird auch in dem folgenden Dialogbeispiel deutlich. Deutlich wird aber ebenso, dass Hilfe zu geben nie einseitig und bei weitem nicht immer einfach ist. Oft ist es ein gemeinsamer Lernprozess.



Angehörige A: Als mein Mann mir sagte, dass der Arzt bei ihm Krebs festgestellt hat, zog sich in mir alles zusammen. Ich konnte es nicht fassen. So seltsam es sich anhört, aber in diesem allerersten Moment half er mir und nicht ich ihm. Er war ruhiger als ich, hat mich getröstet.

Patient **B**: Ja, aber dann sind wir die Sache gemeinsam angegangen und du warst immer bei mir, wenn es wichtig war. Bei der OP zum Beispiel.

A Für mich war das gar keine Frage. Ich musste das tun. Ich habe das nicht nur für dich, sondern auch für mich getan.

B Es war auf jeden Fall gut zu spüren, dass du da bist. Dadurch wurde vieles einfacher.

A Natürlich war nicht alles einfach.

B Nein, das war es nicht ...

A Ich habe mich oft gefragt, wie es wohl in dir aussehen mag, was du fühlst, aber die Fragen haben dich eher gestört, stören dich immer noch, oder?

B Ja und nein. Eigentlich stören sie mich nur, wenn ich sie nicht beantworten kann. Dann komme ich mir durch die Frage so hilflos vor.

A Aber gerade dann würde ich auch gerne für dich da sein.

B Nur kann ich das dann nicht brauchen.

A Hm ... und was machen wir dann?

B Du fragst nicht weiter.

A Und wie es mir dann damit geht, nicht zu wissen, was in dir vorgeht? Was ist damit?

B Weiß nicht.

A Ich würde dafür gerne eine Lösung finden. Meinst du, du könntest mir da nochmals helfen? Denk doch noch einmal drüber nach, ja?

B Ja, kann ich mal versuchen ...

Ohne Hilfsbereitschaft wäre eine soziale Gemeinschaft nicht sozial und unter Umständen noch nicht mal eine Gemeinschaft. Die Zutaten, die eine Beziehung emotional und zwischenmenschlich wertvoll machen, sind Zugehörigkeit, Liebe, Zuneigung, Geborgenheit, Vertrauen, Nähe, Respekt, Wertschätzung und Identifikation. Hilfe umfasst diese Merkmale und führt so Menschen zusammen.

Helfer eines Krebspatienten befinden sich dabei in einer Doppelrolle: Zum einen sind sie diejenigen, die unterstützen möchten, auf der anderen Seite sind sie selbst belastet und bedürfen einer Unterstützung.