



Selbsthilfe für Angehörige

Entlastend: Austausch in der Gruppe.

Krebs ist eine belastende Herausforderung für die Betroffenen. Aber auch die Lebenspartner, Kinder, Geschwister, Eltern oder Freunde leiden, wenn ein geliebter Mensch erkrankt.

Sie versuchen zu helfen. Manchmal so sehr, dass sie irgendwann selbst Hilfe benötigen.

Text von **Carola Hoffmeister**

Freitagnachmittag in Berlin Friedenau. In den Räumen der Krebsberatung Berlin nimmt die Sozialpädagogin, Heilpraktikerin und Psychoonkologin Susanne Gruß Anrufe entgegen. In der Leitung sind krebskranke Menschen oder deren Angehörige. Sie rufen aus ganz unterschiedlichen Gründen an. „Manche fragen, ob wir Spezialisten für eine bestimmte Krebserkrankung kennen. Die nächsten haben finanzielle Sorgen und erkundigen sich nach Ansprüchen, die sie geltend machen können. Andere wiederum erleben angesichts der Gesamtsituation eine so große Angst, dass sie nachts kaum noch schlafen können“, sagt Susanne Gruß. In den Telefonaten nimmt sie sich viel Zeit für die Antworten. Sie hört zu, gibt Tipps und ermutigt Angehörige, sich das eigene Ausmaß an Belastung bewusst zu machen. „Denn auch für die Lebenspartner, die Kinder, Eltern oder Freunde verändert sich der Alltag durch die Erkrankung. „Der Krebs sitzt bei uns am Frühstückstisch“, sagte einmal der Mann einer krebskranken Frau. Das veranschaulicht die Situation aus meiner Sicht sehr gut.“

Bei Krebs ist der Blick meist auf die Krankheit und den Patienten gerichtet. Doch wie geht es den Angehörigen? Was brauchen sie, um gute Begleiter zu sein? Sorgen sie für sich selbst? In den vergangenen Jahren sind diese Fragen verstärkt in das Blickfeld von Therapeutinnen und Therapeuten in Krebsberatungsstellen, Gesundheitsämtern, Krankenhäusern oder Universitäten gerückt. Inzwischen ist bekannt: Wenn Angehörige sich in der Fürsorge für andere aufopfern, ohne auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, können sie selbst erkranken. Im schlimmsten Fall drohen ihnen Erschöpfungszustände, depressive Verstimmungen oder Depressionen. Viele Unterstützungsangebote, die ursprünglich für Krebspatienten eingerichtet wurden, sind deshalb inzwischen auch für Angehörige geöffnet. Während der Behandlung des Krebspatienten können Angehörige die psychoonkologischen oder psychologischen Dienste der behandelnden Klinik nutzen. Und in den psychosozialen Krebsberatungsstellen bieten die Beraterinnen und Berater den Angehörigen Gespräche an, einzeln oder in Gruppen. Die Konzepte sind jeweils unterschiedlich. So gibt es offene Angehörigengruppen, die eine Teilnahme ohne vorheriges Anmelden ermöglichen. Bei den angeleiteten Angehörigengruppen der Krebshilfe Berlin hingegen ist die Anzahl der Mitglieder begrenzt, und ein Erstgespräch sowie eine Zusage sind erforderlich. Susanne Gruß moderiert zweimal im Monat eine solche Angehörigengruppe. Jede Stunde verläuft anders, sagt sie. Trotzdem gibt es eine Grundstruktur. „Am Anfang erzählen die Teilnehmenden der Reihe nach, wie es ihnen geht. Anschließend legen wir ein Thema fest, mit dem wir uns während der zweistündigen Sitzung genauer beschäftigen. Dann erfolgt der Austausch in der Gruppe.“

Susanne Gruß



Susanne Gruß,
Sozialpädagogin,
Heilpraktikerin und
Psychoonkologin
aus Berlin

„Viele Patienten leiden darunter, dass sich die Rollenverteilung innerhalb der Beziehung verändert hat. Der Angehörige ist häufig der Gebende, der Patient der Nehmende. Wenn der Angehörige mit der Selbstfürsorge beginnt, wird diese Dynamik unterbrochen - und dafür sind viele Patienten dankbar, die auch Schuldgefühle empfinden, wenn ihre Erkrankung den Alltag eines Angehörigen fremdbestimmt“ sagt Susanne Gruß

Kommunikation

Sich über seine Gefühle auszutauschen, hilft. Das weiß Susanne Gruß aus eigener Erfahrung. Wie alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Berliner Beratungsstelle wurde sie in der Vergangenheit selbst mit der Krankheit Krebs konfrontiert, bei ihr erkrankte unter anderem die Mutter. „In der Gruppe erkundigen wir uns danach, wie es dem Angehörigen geht. Das klingt banal, aber viele haben die Frage nach dem eigenen Befinden lange nicht gehört. Denn wenn Freunde oder Familienmitglieder anrufen, erkundigen sie sich zumeist nach dem Zustand des Patienten. Die Not des Angehörigen wird selten gesehen“, sagt Susanne Gruß. Doch auch die Angehörigen haben eine Sehnsucht danach, gesehen und unterstützt zu werden. Diese Sehnsucht wird in der Gruppe erfüllt. Überdies bietet die Gruppe einen geschützten Rahmen, die eigenen Gefühle zu offenbaren – egal ob Angst, Sorge, Freude oder Wut zu Tage treten. „Dass alle Empfindungen willkommen sind und geäußert werden dürfen, ist für viele Ehepartner, Geschwister oder erwachsene Kinder ebenfalls nicht selbstverständlich. Sie haben Angst, den Kranken mit den eigenen Gefühlen zu belasten. Oder sie versuchen Streit zu vermeiden – selbst dann, wenn vor der Erkrankung hitzige Diskussionen durchaus zu den

SEITENBLICK

Kommunikationsgewohnheiten gehörten. Der Wunsch, den Patienten zu schützen, schadet aber oftmals dem Dialog und dem Gefühl der Verbundenheit,“ fasst Susanne Gruß zusammen. Denn die Mehrzahl der Erkrankten, so stellt es sich in Erfahrungsberichten Betroffener dar, hat ein Bedürfnis nach Normalität und will nicht, dass sich alles um den Krebs dreht. „Von dieser Erkenntnis zu hören, erleichtert viele Angehörige. Es motiviert sie darin, die eigene Kommunikation zu überdenken.“

Selbstfürsorge

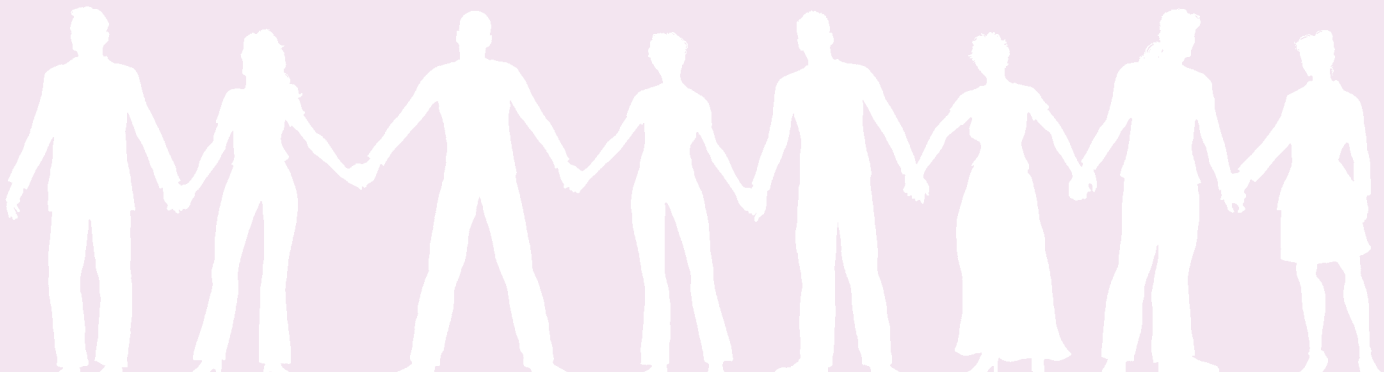
Wenn Angehörige nicht gut mit den eigenen Kräften haushalten, überlasten sie sich. Aber nicht allen fällt

es leicht, die eigenen Grenzen zu erkennen und den eigenen Akku rechtzeitig aufzuladen. Auch hier hilft der Austausch in der Gemeinschaft. Zum einen entlastet es, Gefühle auszusprechen. Außerdem können Angehörige, die möglicherweise bereits länger mit der Situation konfrontiert sind, mit ganz praktischen Anregungen weiterhelfen. „Ich erinnere mich an eine Familie, in der die Frau an Krebs erkrankt war. Der Mann ging arbeiten, kümmerte sich um das kleine Kind und seine Frau. Für Sport fehlte die Zeit, aber ihm war bewusst, dass ihm Bewegung auch als Krisenmanagement gut tut. Denn durch Bewegungen bauen sich Spannungen und Ängste ab. Also hat er alltägliche Wege - zur Kita, zur Arbeit, ins Krankenhaus - wann immer möglich zu Fuß oder mit dem Rad erledigt und auf diese Weise für einen eigenen Ausgleich gesorgt. Solche Erfahrungen sind für andere

»Eine wichtige Erkenntnis für viele Angehörige ist, dass sie **wirksam** sein können und begleiten. Aber retten, das können sie nicht.«

Teil einer Selbsthilfegruppe werden?

Aller sozialen, beruflichen oder familiären Unterschiede zum Trotz, fühlen sich die Teilnehmer einer Angehörigengruppe in erster Linie durch ihr ähnliches Schicksal verbunden. Im Vordergrund steht das Verständnis füreinander. Neben der direkten Hilfe, die die Gruppen bedeuten, vertreten einige Selbsthilfegruppen darüber hinaus die Belange ihrer Mitglieder nach außen. Dies kann in Form von Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit oder durch die Unterstützung von Forschungsprojekten geschehen, bis hin zur politischen Interessenvertretung.



mitunter sehr hilfreich.“ Der Patient wiederum fühlt sich in den meisten Fällen dadurch befreit, dass sich der Angehörige um sich selbst kümmert – sei es durch Sport, durch Inanspruchnahme von Beratung oder durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe.

Loslassen

Vielen Angehörigen fällt es schwer, den Patienten seinen eigenen Weg gehen zu lassen. Denn sie möchten den Betroffenen vor Leid schützen und ihn retten. Dieses Bedürfnis, so verständlich es sei, habe manchmal ein übergriffiges Verhalten zur Folge, sagt Susanne Gruß. „Dann weiß der Angehörige plötzlich, dass der Patient möglichst viel grünen Tee trinken soll. Oder er hat sich über alternative Heilmethoden informiert, die er nun realisiert wissen möchte. Dieses Verhalten dient dem Angehörigen oftmals dazu, eigene Gefühle von Angst oder Ohnmacht abzuwenden. Es führt innerhalb der Beziehung aber häufig zu einer Bevormundung und damit zu Konflikten.“ In den Angehörigengruppen tauschen sich die Teilnehmenden darüber aus, wie es gelingt, die Beziehung auf Augenhöhe zu halten. Ist der Angehörige beispielsweise derjenige, der an die Einnahme der Tabletten erinnert? Darf er diese Aufgabe auch ablehnen? „Eine wichtige Erkenntnis für viele Angehörige ist, dass sie wirksam sein können und begleiten. Aber retten, das können sie nicht.“

Alle Themen sind erlaubt

Menschen sterben an Krebs. In den Gruppensitzungen steht das Thema also immer im Raum, genauso die Angst davor. In Susanne Gruß' Gruppensitzungen sind die Angehörigen bewusst dazu aufgefordert, ihre Erfahrungen mit dem Tod zu teilen – sofern es auch ihrem Wunsch entspricht. Das Sprechen darüber entlastet. Und andere können ihre schlimmsten Befürchtungen mit der Realität eines anderen abgleichen. „Viele Angehörige ermutigt es zu erleben, wie ein anderer den Tod verarbeitet – und damit ein Szenario, vor dem sie die größte Angst haben. Zu sehen, dass es schwer ist, aber dass das Leben weitergeht, kann sehr stärkend sein.“ Genauso kommen in den Angehörigengruppen ganz konkrete Tipps wie über zu beantragende Pflegegrade oder zu Hospizen zur Sprache. „In fast jeder Gruppensitzung wird geweint“, sagt Susanne Gruß. „Aber oft lachen wir auch gemeinsam. Jeder ist bereit, etwas von sich preiszugeben. Dadurch ist die Energie in der Gruppe sehr hoch – und das erlebe auch ich als Leiterin und Moderatorin als sehr wohlthuend und positiv.“

Wer hilft Angehörigen?

Wenn Angehörige das Gefühl haben, der Situation nicht mehr gewachsen zu sein, finden Sie in den Krebsberatungsstellen der Wohlfahrtsorganisationen, Gesundheitsämtern, Krankenhäusern und Universitäten die richtigen Ansprechpartner, meist Psychologen und Sozialarbeiter. In Einzelgesprächen oder gemeinsam mit der ganzen Familie werden Lösungen für die verschiedenen Probleme gesucht und gefunden. Das Angebot reicht von der psychoonkologischen Beratung bis zur konkreten Hilfestellung in sozialrechtlichen Fragen. Die Angebote seriöser Beratungsstellen sind kostenfrei, auch wenn sie mehrfach in Anspruch genommen werden. Vorsichtig sollte man bei Beratern sein, die Geld verlangen. *(Quelle: krebsgesellschaft.de)*

Krebsberatung Berlin

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Krebsberatung Berlin informieren seit 1983 Menschen, die an Krebs erkrankt sind sowie deren Angehörige. Das Alleinstellungsmerkmal der Beratungsstelle ist, dass alle Mitarbeiter persönlich mit der Krankheit Krebs konfrontiert wurden, entweder als Betroffene oder als Angehörige. Zusätzlich zur Ausbildung als Psychologinnen oder Sozialpädagoginnen haben sie außerdem eine Qualifikation als Psychoonkologin. Bei Bedarf beraten sie in polnischer Sprache. *(krebsberatung-berlin.de)*

KISS

KISS steht für Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS), also für bundesweit vorhandene, aber regional organisierte Einrichtungen, die den Selbsthilfegedanken unterstützen. KISS vermittelt Kontakte zu bestehenden Selbsthilfegruppen, unterstützt bei Neugründungen und vernetzt die Selbsthilfegruppen untereinander. Unterstützt wird die Arbeit der regionalen KISS durch die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) Träger der NAKOS ist die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e. V. in Berlin-Charlottenburg, dem Fachverband der Selbsthilfeunterstützung und -förderung in Deutschland.



Links zu Verbänden mit Angehörigengruppen:

- > krebshilfe.de
- > krebsgesellschaft.de
- > krebsinformationsdienst.de
- > krebs-kompass.org