

# Wie kann ich bei einer schweren Erkrankung als Angehöriger helfen?

Für schwer Erkrankte ist es wichtig, dass ihre Angehörigen ein offenes Ohr haben und Beistand anbieten. Der Betroffene soll ein Gefühl von Verständnis und Kontrolle vermittelt bekommen. Die meisten Betroffenen verspüren im Laufe ihrer Krankheit, wie es wirklich um sie steht - ausgesprochen oder unausgesprochen. Ihre Hoffnung können sie nur dann bewahren, wenn sie nicht mit ihren Gefühlen und Gedanken alleine bleiben müssen und Menschen an ihrer Seite wissen, die ihnen offen und ehrlich begegnen.

## Was ist Mitmenschen, der Familie, den Partnern und Freunden zu raten?

Wenn Sie als Angehöriger mit dem Schock, der Diagnose konfrontiert werden, ist es äußerst hilfreich, einen Moment innezuhalten und Ruhe zu bewahren, soweit das möglich ist. Dann sollten Sie sich die Frage stellen, ob sie selbst unter Umständen ein Stück weit durch das Ereignis traumatisiert wurden. Um ein Trauma zu erleiden reicht es allein schon aus, dass ein geliebter Mensch existenziell bedroht wird. Denn selbstverständlich sind auch die Bezugspersonen dem Schock der Diagnose ausgesetzt. Vielleicht zeigen Sie viel ausgeprägtere Verzweiflungs- und Trauerreaktionen als der Betroffene selbst. Oder es kommt dazu, dass zeitverzögerte Reaktionen z.B. innerhalb der Familie auftreten. Es ist aber völlig normal, wenn Personen zum Teil sehr zeitverzögert reagieren. Jeder trauert und reagiert anders.

Für vom Trauma selbst stark betroffene Angehörige ist es zunächst einmal wichtig, dass Sie sich um sich selbst kümmern, beziehungsweise sich Hilfe suchen. Aktivieren Sie hierfür ihr soziales Netz, also ihre Freunde und Verwandten. Manchmal ist es aber auch leichter sich einem Fremden anzuvertrauen. Hier empfehlen wir beispielsweise Klinikseelsorger oder Psychologen auf der onkologischen Station anzusprechen.

Dies gilt selbstverständlich auch für den Betroffenen selbst! Der Hintergrund in Bezug auf die Familienmitglieder ist der, dass Angehörige niemandem wirklich hilfreich zur Seite stehen können, wenn sie selbst unter extremem Schock stehen und die Situation dadurch nicht erfassen können.

## Was sollte die Familie im direkten Umgang mit dem Betroffenen beachten? Wie kann man hilfreich zur Seite stehen?

Zunächst einmal ist es enorm wichtig anzuerkennen, dass z.B. völlige Verzweiflung auf solch ein Ereignis, solch eine Diagnose, eine völlig normale Reaktion ist. Es geht zunächst darum, dass das, was der Mensch gerade zeigt und wo er steht, ungewertet zuzulassen, denn das hat seine Berechtigung. In der Psychotherapie spricht man dabei vom „Konzept des guten Grundes“. Jedes Verhalten, jedes Symptom hat seinen Sinn, auch wenn er zunächst verborgen scheint. Die Reaktionen, mögen für einen Außenstehenden nicht immer nachvollziehbar sein, so sind sie aber dennoch normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis. Gerade innerhalb des Familiensystems, für Partner und andere Verwandte und Freunde, geht es also zunächst einmal viel mehr darum den Erkrankten mit allem was ihn gerade ausmacht, was er an Gefühlen und Verhalten zeigt, zunächst einmal einfach auszuhalten. Das Wort einfach bezieht sich hier nicht auf leicht, denn das ist es nicht. Es kann sehr schwer sein, anzuerkennen und zuzulassen, dass jemand nicht sofort kämpfen möchte, oder sich zunächst einmal sogar gar nicht mit der Diagnose auseinandersetzen möchte. Es ist aber ungemein wichtig, gerade das zu akzeptieren.

## Was kann ich als Angehöriger konkret tun?

Für die betroffenen Familien der Erkrankten empfiehlt sich, soweit wie möglich Ruhe, Gelassenheit und Klarheit zu bewahren. Sehr hilfreich ist es, die Alltags-Ressourcen, die einem Patienten vor dem Ereignis zur Verfügung standen, im Blick zu behalten. Diese müssen reaktiviert werden, falls sie dem Patienten nicht zur Verfügung stehen. Versuchen Sie mit dem Betroffenen zusammen also eine „normale Alltagsstruktur“ beizubehalten, wenn dieser sich darauf einlassen kann. Zwingen Sie ihn zu nichts. Bieten Sie Hilfe an, wirken Sie beim Strukturieren mit. Versuchen Sie diese persönlichen Ressourcen zu stärken und auch die seelischen Selbstheilungskräfte anzusprechen, in dem Sie dem Patienten Raum und Ihre Unterstützung zur Bewältigung seiner aktuellen Bedürfnisse geben. Dies hilft nicht nur bei der Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung der Alltagsbewältigung, sondern schützt zudem auch längerfristig. Denn wenn es den Betroffenen trotz dieser dramatischen Eingriffe in ihr Leben und ihre Körperliche Unversehrtheit gelingt, eine wie auch immer geartete Alltagsroutine zu finden und zu etablieren, ist dies der beste Weg um einer Verchronifizierung von Traumasymptomen entgegen zu wirken. Neben dem Alltag sind das Trauma und die Diagnose aber doch immer präsent.

## Wie rede ich über so ein schwieriges Thema? Kann ich auch etwas Falsches sagen?

Neben den notwendigen Entscheidungen bezüglich der Weiterbehandlung, empfiehlt es sich aus psychotraumatologischer Sicht erst ein bis zwei Wochen nach den erschütternden Ereignissen, längere und intensivere Gespräche über das Thema zu führen. Dabei soll strukturiert über das erlebte Trauma gesprochen werden. Strukturiert bedeutet, das Erlebte Stück für Stück zu sortieren und in einen Zusammenhang, in eine Reihenfolge zu bringen. Die Hilfe eines professionellen Psychoonkologen oder Traumatherapeuten ist hierbei zu empfehlen. Zunächst einmal sollte der Patient aber selbst entscheiden dürfen, ob er darüber sprechen möchte oder nicht. Wenn er oder sie nicht darüber sprechen möchte, ist das in Ordnung und man könnte ihn in seiner Entscheidung stützen, indem man ihm zu verstehen gibt, dass es gut ist, dass er weiß, was ihm im Augenblick hilft.

Möchte der Betroffene sprechen, ist es wichtig ihm den Raum dafür zu geben, den er braucht. Jeder sollte selbst bestimmen, was und wie viel er sagen möchte. Sie sollten jedoch darauf achten, dass das Gespräch sehr kurze Zeit nach dem Trauma, also die ersten Tage danach, nicht zu emotional aufwühlend für Sie und den Betroffenen wird. Scheuen Sie sich nicht, Ihren traumatisierten Angehörigen oder Freund wohlwollend zu begrenzen. Sagen Sie, dass Sie den Eindruck haben, dass Sie oder der Betroffene die Auseinandersetzung mit dem Thema aktuell noch nicht bewältigen können bzw. es Ihnen nicht gut tut und versuchen Sie sich durch eine Alltagsroutine – einen kleinen Spaziergang oder ähnliches – wieder ins „Hier und Jetzt“ zu bringen. In allen Gesprächen mit dem Erkrankten sollten Floskeln wie „reiß dich zusammen“ oder „du musst jetzt kämpfen“ vermieden werden. Diese setzen den Patienten zusätzlich unter Druck und werden als wenig hilfreich empfunden. Grundsätzlich kann gesagt werden, dass es eher schädlich ist, die Kommunikation über das Ereignis oder den Tod grundsätzlich zu vermeiden.

## Gibt es noch mehr, was man als Angehöriger nicht tun sollte?

Viele nahe Angehörige beginnen, wie bereits erwähnt, nachvollziehbarerweise, sehr schnell an den Erkrankten die Forderung zu stellen, dass er jetzt kämpfen müsse. Die Angehörigen möchten den geliebten Menschen nicht verlieren, somit ist diese Reaktion mehr als verständlich. Sie ist aber wenig hilfreich, denn es setzt diesen Menschen unter zusätzlichen Druck. Was ein traumatisierter, erschütterter Mensch benötigt, das ist die Unterstützung und den Beistand seiner wichtigsten Bezugspersonen. Und diese Unterstützung kann auch einfach darin bestehen, dass man ihm signalisiert, dass seine Wünsche akzeptiert werden und dass man zur Stelle ist, sobald man gebraucht wird.

*Foto: Steffen Walther*