

Selbsthilfegruppen aus psychoonkologischer Sicht

Dipl. Psych. Ute Goerling, Dipl. -Psych. Anna Förg
Psychoonkologie

Die einzelnen Initiativen der Selbsthilfe sind in den letzten Jahrzehnten deutlich gewachsen. Die Zunahme an chronischen Erkrankungen und deren psychosozialen Folgen, aufgrund der Alterung der Gesellschaft und der verbesserten medizinischen Versorgung, die Veränderung sozialer Netzwerke, wie familiäre Systeme, sowie ein stärkeres Selbstbewußtsein der Patienten sind mögliche Gründe für diese Entwicklung. Nicht mehr das Heilen bzw. die Lebenszeitverlängerung sind alleinige Ziele der Behandlung, sondern auch die Verbesserung psychosozialer Aspekte, wie Lebensqualität wird vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt.

Während früher wenig Interesse und dann auch eher Widerstände gegenüber der Selbsthilfebewegung bestanden, fand die Selbsthilfe in den 1980er Jahren zunehmend Akzeptanz in der Gesellschaft und auch im professionellen Helfersystem. Es kam zu einer zunehmenden Professionalisierung der Selbsthilfe bis hin zur Legalisierung und finanziellen Unterstützung durch die Krankenkassen. Inzwischen kommt die Selbsthilfe in verschiedenen Bereichen und bei unterschiedlichen Problematiken und Erkrankungen zum Tragen. Schätzungen nach gibt es in Deutschland zwischen 70.000 und 100.000 Gruppen, die das Thema Selbsthilfe verbindet. Auch in der Krebsbehandlung stellt die Selbsthilfe eine entscheidende Säule dar.

Die Konfrontation mit der Diagnose einer Krebserkrankung stellt alle Beteiligten vor eine Ausnahmesituation. Nach anfänglicher Schockreaktion und Starre beginnt meistens die Informationssuche:

Wie kann ich mit dieser Erkrankung und seinen Folgeproblemen weiterleben?
Welche Aktivitäten werden mir noch möglich sein?
Wie gehen andere Menschen mit dieser Erkrankung um?
Welche Unterstützungsmöglichkeiten kann ich in Anspruch nehmen?
Wo finde ich Begleitung ? etc.

Damit sind viele Themenbereiche angesprochen, die über die rein medizinischen Informationen hinaus gehen, die Erkrankten bei der ärztlichen Betreuung gegeben werden. In vielen dieser Fragen kann die Selbsthilfe bei der Suche nach Antworten hilfreich sein.

Angesichts der neuartigen Situation durch die Krebserkrankung werden bei den Betroffenen alle möglichen Emotionen ausgelöst. Sie fühlen sich oft von ihrem Umfeld unverstanden und isoliert. Die einzigartigen Qualitäten der Selbsthilfe machen sie zu einem zentralen Baustein in der sozialen Unterstützung von Krebsbetroffenen. Im Rahmen der Selbsthilfe können Betroffene Informationen mit anderen austauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Das dadurch neu erworbene Wissen kann helfen, Unsicherheiten und Unklarheiten hinsichtlich der Krebserkrankung zu reduzieren und das Kontrollempfinden des Betroffenen bei der Bewältigung der Krankheit zu erhöhen.

In der Selbsthilfe erhalten Menschen mit Krebserkrankungen von anderen Betroffenen außerdem ganz alltagspraktische Hilfestellungen im Umgang mit Ihrer Erkrankung und damit zusammenhängenden Problemen. Sie können von anderen Fertigkeiten und Bewältigungsstrategien erlernen und somit Gefühlen von Hilflosigkeit begegnen. Zudem ist

die emotionale Unterstützung eine wichtige Facette der Selbsthilfe. Oftmals fühlen sich Betroffene von anderen Betroffenen besser verstanden als von Menschen, die keine Krebserkrankung selbst erfahren haben. Es kann sich durch die gemeinsame Erkrankung ein Zusammengehörigkeitsgefühl entwickeln, welches den Eindruck der sozialen Isolation aufheben und damit Ängste und Depressionen reduzieren kann.

Die Selbsthilfe stößt dann an ihre Grenzen, wenn es um individuelle medizinische Fragestellungen oder um sehr starke psychische Reaktionen geht. Hier ist eine enge Vernetzung mit professionellen Helfern (Ärzten, Psychologen, Sozialarbeitern, etc) von entscheidender Bedeutung. Das Respektieren der verschiedenen Kompetenzbereiche der Selbsthilfe wie auch des professionellen Hilfesystems, sowie die gegenseitige Nutzung der jeweiligen Kompetenzen und eine angemessene Arbeitsteilung sind Voraussetzung für eine gelungene umfassende Behandlung der Krebserkrankung und seine Folgeprobleme.

Für die Betreuung von Krebsbetroffenen in einem frühen Behandlungsstadium bieten manche Selbsthilfegruppen einen Krankenhausbesuchsdienst an. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass es ganz praktische Fragen sind, die Patienten veranlassen, dieses Angebot zu nutzen. Da gibt es z.B. tatsächlich einen anderen Menschen, der mit einem künstlichen Darmausgang lebt und dann auch noch durch die Gegend reist. Andere Patienten haben in der Akutsituation kein Ohr für „andere Geschichten“ Für sie kann der erste Kontakt mit der Selbsthilfe in der Anschlußheilbehandlung hilfreich sein. Aber auch nach dem Wiedereinstieg in das Berufsleben können Fragen und psychosoziale Probleme auftreten, die gemeinsam besprochen werden wollen.

Für unsere tägliche Beratung sind Ansprechpartner wichtig. Auch mit dem Hinweis, dass jeder Mensch speziell und einzigartig ist, brauchen wir Menschen, die hinter der Selbsthilfe stehen. Auch wenn Selbsthilfe den Anspruch auf „selber helfen hat“, sollte der Weg in die professionelle Begleitung sicher gestellt werden. Selbsthilfe und professionelle psychoonkologische Beratung schließen sich nicht aus. Beides sollte möglichst gemeinsam als Ergänzung zu medizinischer Therapie verstanden und umgesetzt werden.