

Gerda Wendisch-Kraus

Psychologische Psychotherapeutin

Psychoonkologin

Supervisorin (DGSV)

Vortrag zum Thema: KrebsSelbsthilfe in Berlin

2. Onkopsychologisches Symposium für niedergelassene psychologische PsychotherapeutInnen am 24.9.2005

- **Wichtigste Merkmale der Selbsthilfebewegung**
- **Aufgaben der Selbsthilfebewegung**
- **Entstehung der KrebsSelbsthilfe in Berlin**
- **Entwicklung der Selbsthilfegruppen Krebs in Berlin**
- **Aufgaben und Ziele der KrebsSelbsthilfegruppen**
- **Die Besonderheit der KrebsSelbsthilfe gegenüber anderen SHG**
- **Was kennzeichnet heute die Selbsthilfebewegung und welche Arten von SHG's gibt es**

- **Empfehlungen für Therapeuten, die mit an Krebs erkrankten Menschen arbeiten**
- **Voraussetzungen für Therapeuten im Umgang mit Betroffenen**

Wichtigste Merkmale der Selbsthilfebewegung

(allgemein)

- **Gesellschaftlich:**

Wenn Bedürfnissen und Erwartungen nicht Rechnung getragen wird

- **Individuell:**

Wenn die menschliche Ebene der Begegnung fehlt

Eigenverantwortlich für sich selbst und mit anderen gemeinsam den sozialen und gesundheitlichen Problemen entgegen zu wirken.

Aufgabe der Selbsthilfebewegung ist „Hilfe zur Selbsthilfe“

und setzt da ein, wo die ärztliche und therapeutische Arbeit endet. Es gibt Bereiche, die von Fachkräften nicht abgedeckt werden können.

Wichtig ist, dass sowohl die

- professionelle Hilfe, als auch die
 - Hilfe durch Betroffene und Langzeitüberlebende
- gleichgewichtig bestehen.

Ergänzung zu: Aufgabe der Selbsthilfebewegung

Alles hat seine Bedeutung muss aber verbessert werden.
Es ist von daher wichtig nicht gegeneinander aus zu spielen.
Konkurrenzdenken ist hier nicht angebracht. Beides muß möglich sein: Professionelle Hilfe und Hilfe durch Betroffene und Langzeitüberlebende.

Selbsthilfe setzt auch da ein, was die ärztliche und therapeutische Sprechstunde nicht bewältigen.

Selbsthilfe darf auch nicht Mängel und Defizite im Gesundheitsbereich kostenlos abdecken da wo fachliche Kräfte gefragt sind. Obwohl die Selbsthilfe Lücken im Versorgungssystem noch immer schließt die von professionellen Helfern übernommen werden sollten.

Auch Experten neigen dazu die psychologisch-menschliche Ebene auf die Selbsthilfe abzuschieben.

Krebsselbsthilfe fördert die Zusammenarbeit mit Experten im onkologischen Bereichen. Das WIE der Zusammenarbeit hat seine Bedeutung in

- Betroffene erkennen in sich das therapeutische Potential
- Helfer anerkennen ihr eigenes Betroffensein

Dies fördert gleichberechtigte Partnerschaft.

Entstehung der Krebsselfhilfe in Berlin

- Aus Unzufriedenheit mit dem herkömmlichen medizinischen Behandlungssystem
- Aus einem Bedürfnis nach individueller, ganzheitlicher Behandlung
- Aus dem Bedürfnis am Heilungsprozess aktiv und selbstverantwortlich mitzuwirken
- Aus dem Problem von Berührungängsten der sozialen Umwelt
- Aus sozialpolitischen Gründen (politische Bewegungen)

Ergänzung zu: **Entstehung der Krebsselfhilfe**

Die Krebsselfhilfebewegung hat durch Intensivierung der Öffentlichkeitsarbeit in den Medien und durch Vorträge in den 80iger Jahren die bis dahin tabuisierte Krebserkrankung und ihre Stigmatisierung aufheben können.

Heute ist eine überaus breite Informiertheit über diese Krankheit bei Politikern, Ärzten und Bevölkerung da. Das Internet ist eine reichhaltige und vielseitige Informationsquelle.

Inzwischen haben wir in Berlin auch eine sehr großes Spektrum an Selbsthilfeeinrichtungen, die professionelle Hilfe anbieten (12 Bezirke) und viele privat organisierte SHGS. Die KKassen unterstützen inzwischen die SHGs finanziell, wenn sie einen Antrag stellen.

Entwicklung der Selbsthilfegruppen Krebs

- **1975** gab es bereits die ersten SHG brustamputierter Frauen
- **ab 1980** Bildung neuer Gruppen aufgrund großer Unzufriedenheit mit fehlenden biologischen und ergänzenden Heilmethoden und psychischen Unterstützungssystemen
- **1980** schaltete sich die Wissenschaft ein (FU Berlin Sozialmedizin) und gründete die Projektgruppe „Selbsthilfe im Krebsbereich“ unter dem Motto: zusammen arbeiten und voneinander lernen mit Themen der Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Aufklärung) Problemen mit niedergelassenen Ärzten und Einbeziehung von Naturheilverfahren im Heilungsprozess.
- **1981** Gründung der City Hilfe e.V. „Selbsthilfe Kontakt und Informationsstelle“ (SEKIS) als Umschlagplatz von Informationen, Anstoß für Neugründungen, Raum und Materialbereitstellung für alle Arten von Selbsthilfe im Gesundheitsbereich
- **1983** gründeten krebskranke Frauen und Männer eine Beratungsstelle für Krebskranke und Angehörige die sich von reiner Selbsthilfe zu einer professionellen Hilfe für andere entwickelte.

Aufgaben und Ziele der Krebsselfhilfegruppen

- Krebsselfhilfegruppen (SHG) sind freiwillige Zusammenschlüsse von an Krebs erkrankten Menschen, deren Aktivitäten sich vorrangig auf Informations- und Erfahrungsaustausch und die gemeinsame Verarbeitung von Krankheit und deren psychosozialen Auswirkungen richten. Die Hauptgrundlage ist das Gespräch.
- Oberstes Ziel der Betroffenen ist es, durch Aktivierung der Selbstheilungskräfte ihre Gesundheit wieder zu erlangen.
- Oft steht dies auch im Zusammenhang mit dem Wunsch der Veränderung persönlicher Lebensumstände.
- Ein wichtiger Punkt ist das Zusammenkommen in freundlicher Atmosphäre (Kaffee/Kuchen).

Ergänzung zu: **Aufgaben der Krebsselfhilfegruppen**

Der Leidensdruck bei einer Krebserkrankung führt die Menschen zusammen. In der Verarbeitung des Leides brauchen sie INFO und Wissen anderer. Deshalb bedürfen sie in dieser Zeit der Anleitung. Die gemeinsame Situation gibt die innere Freiheit und den Raum über die Ängste vor Schmerzen, Metastasen, Siechtum, Sterben und Tod zu reden.

Eine Krebsselfhilfegruppe ermöglicht über Tabuthemen sprechen zu können, nämlich solche die Angehörige, Freunde und Kollegen viel Angst bereiten oder die schnell gerne zum Alltag übergehen. Die „SHG“ ist ein Ort wo Erfahrungen mit Ärzten, Krankenhäuser Behandlungsmethoden, schulmedizinische und naturheilkundliche Möglichkeiten der Behandlung und der Umgang mit der Erkrankung und Ernährungsformen ausgetauscht werden.

Sie unterstützen sich gegenseitig in ihren psychischen und sozialen Problemen. Sie laden Fachkräfte und Experten zu diesen Themen ein oder besuchen gemeinsam Vorträge, sportliche Einrichtungen, gestalten gemeinsam ihre Freizeit oder treffen sich außerhalb der Gruppe privat.

Die Besonderheit der Krebs-Selbsthilfe gegenüber anderen SHG

- Krise und professionelle Hilfe
- Einschränkung der Kompetenz zur Selbsthilfe
- Soziale Isolierung und Verunsicherung
- Angst als überwiegendes Gefühl
- Starkes Informationsbedürfnis

Was benötigen krebskranke Menschen?

- Experten, Kontakt zu Betroffenen und ein gutes soziales Netz
- Weitgehende Unterstützung und Begleitung
- Vorbilder i.S. von Hoffnungsträgern

Ergänzung zu: **Die Besonderheit der Krebselbsthilfe** (idealtypisch zu sehen)

Mit der Diagnose Krebs kommt der Mensch in eine Krise und Krise bedarf zunächst der professionellen Hilfe denn nichts ist wie zuvor.

Sie hat einschneidende Veränderungen der Lebenssituation und der Werte zum Partner ,der Familie und der sozialen Umwelt zur Folge. Starke Verunsicherung und soziale Isolierung können folgen.

Die Angst vor dem Leben ist oft größer, als die Angst vor dem Tod. Angst ist das überwiegende Gefühl bei dieser Krankheit!

An Krebs erkrankte Menschen haben ein hohes Stützungsbedürfnis. Die Identität zur Fähigkeit das Leben selbst gestalten zu können ist bedroht.

Der Rückgriff auf Erfahrung ist häufig nicht möglich. Oft haben sie schlechte Erfahrungen in der Familie gemacht. Jeder hat Todesfälle in Erinnerung und die Medien zeigen eher wie man stirbt als wie man mit dieser Krankheit leben kann.

Die persönliche und gesellschaftliche Situation des Krebskranken schränkt deshalb seine Kompetenz zur Selbsthilfe temporär ein.

Kontakte zu Betroffenen und Langzeitüberlebenden kommen eine hohe Bedeutung zu. Sie können zu Vorbildern werden und mit ihren Erfahrungen da sein.

Was kennzeichnet heute die Selbsthilfebewegung, Arten von SHG's

- Z.B. Gruppen, die aus einem Gesundheitstraining hervorgehen
- Privat organisierte Gruppen
- Ganz- oder halbprofessionelle Gruppenleitung durch Betroffene
- Krankenhausbesuche (z.B. zur Information über Prothetik)

Aufgaben der Selbsthilfezentren:

- Beratung,
- Unterstützung,
- Schulung
- Bereitstellung von Materialien und Räumen

Ergänzungen zu: **Kennzeichen der SHG**

Erfahrungsgemäß laufen diese Gruppen am besten und effektivsten die professionelle Begleitung (5-6 Treffen)oder ein Gesundheitstraining erhalten haben und danach in 5-6 Treffen professionell begleitet und punktuelle Betreuung erhalten und z.B. in Form von Workshops in wichtigen Themen, wie „Sterben und Tod“ „Beziehungen“ und Spiritualität vertiefend gemeinsame Erfahrungen machen.

In einem solchen Gesundheitstraining kommen Betroffene zusammen um gemeinsam an den wichtigsten Themen zur Wiedererlangung der Gesundheit zu arbeiten. Ein zentrales Ziel dieses Trainings ist u.a. eine konkrete Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte zu geben und nach dem Centeringmodell rücken Themen, wie „sich bewegen“ „sich entspannen“ „sich nähren“ „sich austauschen“ „sich ausdrücken“ „sich selbst verstehen“ und „sich selbst finden“ zu „seinen Bedürfnissen stehen und befriedigen“ durch Übungen und Austausch in den Mittelpunkt. Hier werden auch bereits wichtige Parameter des gemeinsamen Umgangs miteinander für die spätere Fortführung in einer Selbsthilfegruppe geübt.

Gleichwertig zu betrachten sind (vielleicht für bildungsfernere Schichten) die Gruppen, die sich bei Kaffee und Kuchen zum gemeinsamen Austausch treffen und gemeinsame Aktivitäten z.B. Vorträge besuchen und Wanderungen machen.

Wichtig ist es auch, dass es Männer und Frauen spezifische und Organ bezogene Gruppen gibt.

Dass sie sich für eine vorübergehende begrenzte Zeit im Leben um sich selbst kümmern und sich eigenständig stützen in allen Lebenslagen.

Selbsthilfegruppen müssen unabhängiges Geld bekommen, damit sie frei sind. Sie können einen Antrag bei der Krankenkasse stellen z.B. für Seminare zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit.

Empfehlungen für Therapeuten, die mit krebserkrankten Menschen arbeiten

- Die Arbeit mit ihnen sollte eng an den jeweils **gegenwärtigen** spezifischen Problemen, Ängsten und Bedürfnissen orientiert sein und im Zusammenhang mit der Biographie und der zu erwartenden Zukunft betrachtet werden.
- Die Gesundheit stärken, indem der gesunde Kern im Patienten erkannt und anerkannt wird.
- Die Selbsthilfepotentiale unterstützen. Dazu ist zunächst die Reorganisation der Wahrnehmung und die Verbesserung des emotionalen Ausdrucks der Betroffenen anzustreben (gute Voraussetzung für die Teilnahme an einer SHG)
- Unterstützen in den schon bzw. noch vorhandenen positiven Seiten und Fähigkeiten.
- Aufarbeiten des Verlustes an sinnlicher Sensibilität besonders hinsichtlich des Körpererlebens.
- Über SHG informieren und freie Entscheidung für Teilnahme an einer SHG lassen.
- Gezielte Vermittlung von neuen Bewältigungs-kompetenzen, Entspannungsverfahren und Visualisierung.

Voraussetzung für Therapeuten im Umgang mit Betroffenen

- Selbsterfahrung in Bezug auf eigene Krebsstrukturen
- Eigene Ängste in Bezug auf Sterben und Tod kennen und aufgearbeitet haben
- Die eigenen körperlich-seelischen und geistig-spirituellen Bedürfnisse kennen und für die Befriedigung der Bedürfnisse sorgen
- Von der/dem leistungsstarken Superfrau/-mann Abstand genommen haben

Adressen von Selbsthilfeeinrichtungen:

SEKIS

Selbsthilfe Kontakt und Informationsstelle
Albrecht Achillesstr.65
10709 Berlin
Tel.: 892 66 02 Mo.: 10-18 Uhr

Psychosoziale Beratungsstelle für Krebskranke und Angehörige
Selbsthilfe Krebs e.V.
Albrecht Achillesstr. 65
10709 Berlin
Tel.: 89 40 90 40

NAKOS

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Nationale Kontakt und Informationsstelle zur Anregung und
Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Wilmsdorfer Strasse 39
10627 Berlin
Tel.: 030/ 31 01 89 60