



Professor Dr. Gertrud Krüskemper

## Krankheitsbewältigung und das soziale Netz

von Professor Dr. Gertrud Krüskemper, Dr. med. Jörg Klever, Ruhr-Universität Bochum

Chronische Krankheiten müssen nicht nur vom Arzt behandelt, sondern auch vom Patienten bewältigt werden. Krankheitsbewältigung ist ein seelischer Prozess; den der Patient leisten muss, um die Symptome der Krankheit und die Folgen besser in den Griff zu bekommen und weniger darunter zu leiden. Bei ähnlichen Krankheitserscheinungen – das konnten wir alle schon im Leben beobachten – kommen einige Menschen besser damit zurecht als andere. An der Krankheit liegt es also in dem Falle nicht, sondern an den sie begleitenden Umständen. Es sind einmal die Lebensumstände des Patienten und zum anderen die soziale Unterstützung, die er oder sie aus dem sozialen Netz erhält.

Das soziale Netz hat offizielle, rechtliche Anteile wie der Staat, die Krankenkassen und soziale Einrichtungen, aber vor allen Dingen Anteile aus dem privaten Leben. Da sind die Arbeitskollegen, die gelegentlich unterstützend einspringen, Bekannte, Freunde und Verwandte, an die man sich um Hilfe wenden kann und vor allem die engste Familie. Das soziale Netz ist in unserer Gesellschaft weit gespannt. Es ist nicht für alle Patienten gleich eng geknüpft, aber da es so viele Glieder hat, kann jeder versuchen, es so gut wie möglich zu nutzen. Je privater die gesuchte Unterstützung, desto mehr Eigeninitiative ist gefordert. Aber bereits bei der rechtlichen Unterstützung spürt man die Unterschiede im Erfolg der Nutzung. So müssen wir um die Leistungen, die uns die Krankenkassen besonders in finanzieller Hinsicht erbringen, kämpfen, obwohl wir doch einen rechtlichen Anspruch haben. Aber auch da haben wir gesehen, dass einige Patienten ihre Rechte besser durchsetzen können als andere. Wissen, Geduld und Überzeugungskraft sind nötig.

Auf jeden Fall sollte man sich gut vorbereiten, wenn man eine Leistung erhalten will, von der man weiß, dass jemand anderes sie bekommen hat, die aber im Ermessensspielraum der Kasse oder Behörde liegt. **Neben den Muss-Leistungen gibt es auch Kann-Leistungen.** Geduldig und sachlich muss man dann verhandeln und zu überzeugen versuchen. Es ist schwerer geworden in den letzten Jahren, aber man sollte am Ende zu denen gehören, die ihre Ansprüche durchsetzen konnten, ohne zu viel Nerven und Kraft aufzuwenden.

Auch für Hilfen aus dem privaten Bereich des sozialen Netzes ist es wichtig, dass man eine gute Taktik vorbereitet. Man nehme die Arbeitskollegen. Nicht jeder Augenblick ist günstig, um eine Entlastung zu erbitten. Dennoch sollte man nicht darauf verzichten, es zu versuchen. Auch da heißt es: „Was ist denn im einzelnen nötig?“ Man muss dabei die Situation dessen im Auge behalten, der einem helfen soll, also nicht dann nachfragen, wenn der Arbeitskollege selbst unter Druck steht. Natürlich ist man geneigt, die eigenen Bedürfnisse im Zentrum der Planung zu sehen. Das ist beim Patienten die normale Lage. Erfolgreicher ist man aber, wenn man einkalkuliert, in welchem Spannungsfeld sich der befindet, der eine freiwillige Unterstützung leisten soll. Was bei kluger Überlegung möglich wird, ist in ungünstigen Momenten selbst bei sonst hilfreichen Mitmenschen nicht durchzubringen. Der Kranke sollte also seine Hilfsersuchen so anbringen, dass es für den Helfenden besonders leicht ist. Das gilt für den Zeitpunkt, das Ausmaß und die Art der erbetenen Hilfe und ist mit dem gesunden Menschenverstand zu bewerkstelligen. Auch der Dank sollte adäquat ausfallen mit Worten und Werken und zur richtigen Zeit. Es darf ruhig einmal zu oft sein. Das ist besser als zu wenig, besonders wenn schon öfter geholfen wurde.

**Freiwillige soziale Unterstützung darf nicht als selbstverständlich angesehen werden.**

## Krankheitsbewältigung und das soziale Netz

### Teil 2

Am besten ist, wenn man sich mit einer unterstützenden Gegenleistung revanchieren kann mit Rat oder Tat. Da allerdings muss man sich genau ansehen, ob das vom Partner auch gewünscht ist. Wenn ich einem Kollegen z. B. die Straßenbahnfahrt zur Arbeit durch einen kleinen Umweg ersparen kann und das rechtlich abgesichert ist, dann wird man auch Begleitung zum Schwimmbad erbitten können. Dabei mag sich dann sogar ein mehr als ein kollegiales Verhältnis entwickeln. Ähnliches gilt auch für Bekanntschaften aus der Selbsthilfegruppe.

Wenn man die Unterstützung betrachtet, die man vom Partner erwartet, so ist zu überlegen, welcher Art diese Hilfe sein soll. Soll sie mehr emotionaler Art sein, d.h. brauche ich Trost und Zuspruch oder ist mir mehr an praktischer Unterstützung gelegen. Es kann ja sein, dass ich bestimmte Handreichungen nicht mehr kann und in regelmäßigen Abständen eine helfende Hand nötig habe. Dabei sollte man sich überlegen, ob das unentgeltlich zu verlangen ist. Will ich sozial integriert sein, etwa in einer Selbsthilfegruppe oder im Freundeskreis? Danach muss ich mir die Personen aussuchen. Oft hat der Arzt keine Zeit, sich neben den Krankheitssymptomen die seelischen Belastungen anzuhören, besonders wenn er bei der angesprochenen Problematik aufgrund der persönlichen Situation sowieso nicht helfen kann. Da muss ich versuchen, im Freundeskreis jemanden zu finden, der mir hin und wieder zuhört. Dabei ist es wichtig, dass man sich kurz fasst und als Gegenleistung auch ein offenes Ohr hat für den Gesprächspartner. Das Telefon ist da wichtig. Man weiß, dass die Gesprächszeit begrenzt ist und man kann auch vorher absprechen, zu welcher Zeit man einmal seinen Kummer aussprechen darf. Das löst nicht das ganze Problem, aber es hilft, wenn man mit Zuspruch rechnen kann. Geduldig und planvoll muss man versuchen, für die einzelnen Unterstützungsarten die richtigen Partner zu finden. Das ist leichter gesagt als getan, aber Krankheit ist mit Medikamenten nur zu BEHANDELN: Chronische Krankheit muss aber auch durch kluges Patientenverhalten BEWÄLTIGT werden.

Im Idealfall legt sich das soziale Netz wie ein Schutzschild um den Patienten. Aber das ergibt sich selten von alleine. Die Pflege der SOZIALEN UNTERSTÜTZUNG ist ständige Aufgabe des chronisch Kranken, wenn er seine Krankheit optimal bewältigen will. Belastungen, Sorgen und Stress soll das soziale Netz helfen abzufangen, damit der chronisch Kranke seine Aufmerksamkeit auf die Bewältigung der Krankheitssymptome leiten kann. Da sind die Schmerzen zu ertragen, die Medikation wie verordnet einzunehmen und die krankheitsbedingten Veränderungen der Lebensführung zu organisieren. Das kostet Geld, Zeit und Kraft. Je kräftiger die soziale Unterstützung dabei hilft, desto größer die Chancen die Krankheit optimal zu bewältigen.

**Mit zunehmendem Alter und fortschreitender Krankheit wird die Aufgabe, das soziale Netz richtig zu nutzen meist schwerer.** Befragungen haben ergeben, dass die Zahl der Partner immer kleiner wird. Das hat zur Folge, dass immer weniger Helfer für die immer größer werdenden Unterstützungsmaßnahmen zur Verfügung stehen. Es ist also alles zu tun, um den Schwund an Freunden möglichst gering zu halten. Regelmäßigkeit der Begegnungen ist dabei wichtig, ein Gesprächskreis, ein Club oder Kränzchen. Der engste Partner ist nach Möglichkeit zu entlasten. Er trägt ja sowieso die Hauptlast und sollte regelmäßig die Gelegenheit haben, sich auch einmal ohne unterstützende Aufgaben zu bewegen.

## Krankheitsbewältigung und das soziale Netz Teil 3

Vor allen Dingen sollte man hier die Hilfeleistungen nicht als selbstverständlich ansehen. Die Geber von sozialer Unterstützung haben das Bestreben, die Situation und die emotionale Befindlichkeit des chronisch Kranken positiv zu beeinflussen und zu stabilisieren. Dabei ist es von dieser Seite wichtig, dass dies auf den Patienten richtig zugeschnitten ist. Behutsame Korrekturen darf der Leidende anbringen und sich die Möglichkeit offen halten, selber einzugreifen und in ähnlichen Situationen eigenständig zu handeln. Dies muss der Helfer als Erfolg seiner Unterstützung und nicht als Launenhaftigkeit begreifen. Die Unterstützung darf nicht zur Belastung für beide Seiten ausarten.

In einer guten familiären Situation gelingt es am besten, den Patienten in seinem Kampf gegen die Krankheit zu unterstützen. Bei gestörten Partnerschaften ist es besonders wichtig nicht zu viel zu verlangen. Es sind aber auch schon durch die gemeinsame Aufgabe der Krankheitsbewältigung angeschlagene Beziehungen wieder enger geworden.

von Professor Dr. Gertrud Krüskemper, Dr. med. Jörg Klever, Ruhr-Universität Bochum

## SELBSTHILFE-FÖRDERUNG

### Was kann eine Osteoporose -Selbsthilfegruppe leisten?

## Wirkung der Gruppenarbeit

Seit ich in der Selbsthilfegruppe bin...	„ja“ oder „eher ja“
...komme ich mit meiner Krankheit besser zurecht	78,1 %
...bin ich insgesamt zufriedener	71,9 %
...fühle ich mich insgesamt aktiver	65,4 %
...fühle ich mich insgesamt gesünder	56,4 %
...komme ich im Privatleben besser klar	56,1 %
...macht mir die Arbeit mehr Spaß	48,5 %
...kann ich mich im Beruf besser durchsetzen	43,5 %
...hat sich meine Rolle in der Familie verändert	39,1 %

Anzahl Befragte = 296

Quelle: Bahrs, O.; Klingenberg, A.: Die Beurteilung ärztl. Arbeit durch Teilnehmer von SHGs.  
In: Szecsenyi, J.; Gerlach, F.M. (Hrsg.): Stand und Zukunft der Qualitätssicherung in der Allgemeinmedizin, Stuttgart 1995, S.94