

## **Schriftliches Interview, Jasmin und Fabian Brunke, Betreiber der gemeinnützigen Organisation Heldenhilfe e.V. und Angehörige eines an Krebs Erkrankten Durchgeführt Juni 2022**

Jasmin und Fabian Brunke sind Gründerin und Gründer des Vereins Heldenhilfe e.V., durch den sie von Krebs betroffene Personen aus dem Rettungsdienst unterstützen. Ihr Vater war selber bei der Feuerwehr tätig und ist an Krebs verstorben, was den beiden den Impuls gab, diese ehrenamtliche Tätigkeit aufzunehmen.

**Blue Ribbon:** Wie kann man im Falle einer Krebserkrankung als Kollege oder Kollegin unterstützen?

**Heldenhilfe e.V.:** Unterstützung kommt darauf an, wie eng die Bindung zur betroffenen Person ist und ob die Person eher offen und extrovertiert mit der Erkrankung umgeht oder es eher für sich behält. Ein Richtig oder Falsch gibt es hier nicht, wichtig ist, die Bedürfnisse der betroffenen Person zu respektieren und nicht etwa die persönliche Meinung in den Fokus zu setzen. Alles, was der betroffenen Person hilft ist gut, das kann im Zweifel auch sein, nicht über die Erkrankung zu sprechen und lieber auf Ablenkung zu setzen – je nach dem, was der betroffenen Person gut tut. Ein intensives Einbringen und zur Seite stehen kann hingegen ebenfalls helfen, jedoch nur dann, wenn man sich selbst auch dazu in der Lage fühlt.

**Blue Ribbon:** Wie kann man als Chef oder Chefin unterstützen?

**Heldenhilfe e.V.:** Auch hier gilt, zunächst prüfen, inwiefern die betroffene Person die Erkrankung im beruflichen Umfeld thematisieren möchte oder nicht. Zudem im Rahmen der beruflichen Beschäftigung prüfen, was die betroffene Person braucht, wie zum Beispiel eine Wiedereingliederung erfolgreich verlaufen könnte, ob der Arbeitsplatz im Hinblick auf die Erkrankung optimiert werden könnte o.ä.

**Blue Ribbon:** Wie ist es, wenn die Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist, man häufig fehlt, man länger ausfällt, man einfach nicht mehr so viel schafft, wie vorher?

**Heldenhilfe e.V.:** Aus Gesprächen mit Betroffenen wissen wir, dass gerade das berufliche Umfeld ein wichtiger Anker sein kann und die eigene krankheitsbedingte Einschränkung hier besonders sichtbar werden und dies sehr frustrierend sein kann. Dies hängt aber auch immer vom individuellen Krankheitsverlauf, dem Support aus dem beruflichen Umfeld wie vom Arbeitgeber, den KollegInnen und dem persönlichen Umgang mit der Erkrankung ab.

**Blue Ribbon:** Wie rede ich mit meinem Partner oder meiner Partnerin über den Krebs in all seinen Facetten?

**Antwort aus Vereinssicht Heldenhilfe e.V.:** Hier gibt es keine pauschale Antwort oder einen Idealweg. Die Frage ist zunächst ob man überhaupt darüber reden möchte. Wichtig ist, dass die betroffene Person und die jeweiligen Gesprächspartner versuchen, Verständnis für das jeweilige Gegenüber und die ggf. auch abweichende Haltung zu einzelnen Aspekten vorzuhalten. Ebenso ist es wichtig Grenzen zu respektieren und sich bei Bedarf alternative Anlaufstellen für Gespräche zu suchen.

**Antwort als Privatpersonen:** Wir sind in unserem Umgang mit der Erkrankung und allen Facetten sehr offen und nach vorne umgegangen. Die Methode einer maximal offenen Ansprache von Sorgen, Ängsten usw. war für uns der beste Weg.

**Blue Ribbon:** Wem kann ich mich anvertrauen? Oder möchte ich mich überhaupt jemandem anvertrauen?

**Heldenhilfe e.V.:** Das ist immer von der betroffenen Person selbst abhängig. Einigen hilft der Austausch über die Erkrankung, andere ziehen sich lieber zurück. Personen, denen man sich anvertraut, können aus unterschiedlichen Lebensbereichen kommen, ein Familienmitglied, eine gute Freundin / ein guter Freund oder auch jemand aus dem beruflichen oder freizeithlichen Umfeld. Einigen betroffenen Personen hilft auch der Austausch mit jemandem, der nicht so nah steht, zum Beispiel in Form von Krebsberatungsstellen oder auch Vereinen wie uns. Der Austausch mit Außenstehenden hat den Vorteil, dass man sich thematisch wie auch unbefangen austauschen kann. Eine betroffene Person hat so die Gelegenheit, „frei von der Seele weg“ zu sprechen, ohne sich Gedanken darüber machen zu müssen, das Gegenüber mit der persönlichen Haltung zu irritieren (zum Beispiel wenn im Austausch mit Familienangehörigen unterschiedliche Haltungen zu Behandlungsschritten o.ä. bestehen).

**Blue Ribbon:** Was ist, wenn Impotenz und Inkontinenz langfristig im Raum stehen? Wie gehe ich in der Partnerschaft damit um?

**Heldenhilfe e.V.:** Auch hier gilt, dass die betroffene Person einen eigenen Weg wählen darf. Für den/die PartnerIn ist es sicher ebenso schwierig, derartige Themen zu besprechen, da man der betroffenen Person nur das Beste wünscht, dennoch kann ein Gespräch etwas befreiendes haben. Gleichzeitig gilt es zu respektieren, wenn derartiges nicht ins Detail erörtert werden soll. Auch hier kann eine Person außerhalb der Partnerschaft ggf. eine erste Anlaufstelle sein.

**Blue Ribbon:** Wen nehme ich mit zu Untersuchungen und Arztgesprächen?

**Heldenhilfe e.V.:** Grundsätzlich ist es sinnvoll, jemanden zu Untersuchungen und Arztgesprächen mitzunehmen, da man sich als betroffene Person ggf. von den Eindrücken überwältigt fühlt und Rückfragen oder Themen vergisst, anzusprechen. Eine weitere zuhörende Person kann da hilfreich sein. Wer diese Person ist, sollte selbst entschieden werden, das kann jemand aus der Familie, aus dem Freundeskreis usw. sein.

**Blue Ribbon:** Wem erzähle ich es und wann?

**Antwort aus Vereinsicht Heldenhilfe e.V.:** Hier gibt es keine pauschale Antwort. Die betroffene Person muss bereit und in der Lage sein, sich auszutauschen, einen konkreten Zeitpunkt gibt es dafür nicht.

**Antwort als Privatpersonen:** Privatperson: Als Privatperson plädieren wir für einen möglichst offenen Umgang und sind der Meinung, dass der Einbezug nahestehender Personen eine große Stütze für die betroffene Person sein kann.

**Blue Ribbon:** Wie können Freunde unterstützen?

**Heldenhilfe e.V.:** Auch hier gilt, dass jede Person eine Vertrauensperson ist, bei der sich die betroffene Person aufgehoben fühlt. Unabhängig davon, aus welchem Umfeld die Person kommt, wäre es hilfreich, wenn das Gegenüber möglichst verständnisvoll reagiert und die eigene persönliche Haltung versucht, außen vor zu lassen. Beratung und Tipps sind gut, sollten aber möglichst so formuliert werden, dass sie die betroffene Person nicht unter Druck setzen. Gleichzeitig ist es auch legitim, über Grenzen zu sprechen und klar zu kommunizieren, wenn man bestimmte Themen nicht besprechen möchte. Eine offene Kommunikation im Dialog kann ein wichtiger Anker für die betroffene Person aber auch für Angehörige sein.

**Blue Ribbon:** Wie sage ich, wenn ich einfach mal alleine sein möchte, ohne jemanden zu verletzen?

**Heldenhilfe e.V.:** Siehe die vorherige Frage. Grenzen in der Kommunikation setzen ist wichtig, da man als betroffene Person jedwede Kraftreserven für die Behandlung und Genesung braucht und als angehörige Person nur dann helfen kann, wenn man sich emotional dazu in der Lage fühlt. Wenn man eine offene und respektvolle Kommunikation mit dem Gegenüber wählt und Differenzen respektiert, kann man sich gegenseitig bestärken und unterstützen.

**Blue Ribbon:** Wen kann ich um Hilfe bitten? (Arzttermin, Krankenhaus Besuch, Einkauf, Gespräche)

**Heldenhilfe e.V.:** Auch hier gibt es die Möglichkeit, sich an angehörige Personen zu wenden oder Hilfs- und Unterstützungsangebote von Institutionen und Vereinen in Anspruch zu nehmen.

**Blue Ribbon:** Wie erzähle ich es den Kindern? (Kleine Kinder, jugendliche Kinder und erwachsene Kinder)

**Heldenhilfe e.V.:** Die Frage ob und wie man es Kindern erzählt, ist eine sehr individuelle Entscheidung, die jede Familie für sich selbst beantworten muss. Dies hängt vor allem von der Fähigkeit der Kinder ab, solche schwierigen Themen zu verarbeiten, das kann man als Elternteil sicher besser einschätzen als von außen. Auch für Kinder gibt es schon gezielte Angebote, um sich mit dem Thema Krebs auseinanderzusetzen, die Deutsche Krebshilfe ist hier zum Beispiel ein guter Anlaufpunkt und hat unter anderem kindgerechte Erklärvideos und gibt Buchempfehlungen.

**Blue Ribbon:** Was löst das im Familiengefüge möglicherweise aus?

**Heldenhilfe e.V.:** Die Auswirkungen auf das Familiengefüge sind sehr individuell und daher schwer abschätzbar. Deshalb ist es umso wichtiger, dass sich die Eltern - ggf. mit Einbezug Dritter wie Psychoonkologen, Krebsberatungsstellen o.ä. - zunächst darüber Gedanken machen, ob man dem Kind die Auseinandersetzung mit der Erkrankung des Elternteils zumuten kann und möchte. In manchen Kindern löst dies vielleicht existenzielle Ängste aus, es ist beängstigend, wenn man nicht weiß ob Mama oder Papa wieder gesund wird und es ist ebenso nicht begreifbar, wieso Mama oder Papa oft müde und schwach ist oder Schmerzen haben. Zudem ist der individuelle Umgang des Kindes nicht vorhersehbar, zieht sich das Kind zurück, möchte es darüber sprechen usw. wichtig wäre hier vor allem das Signal, dass jede Reaktion in Ordnung ist und dass man mit möglichst viel Verständnis reagiert. Andererseits ist dies gerade für die betroffene Person zum Beispiel aufgrund der körperlichen oder seelischen Situation - zusätzlich anstrengend, insofern sollte man sich nicht davor scheuen, Angebote Dritter in Anspruch zu nehmen - dies kann ggf. auch eine Vertrauensperson aus dem Familien- oder Freundeskreis sein, die dem Kind als Ansprechpartner dient.

**Blue Ribbon:** Wie können Kinder den kranken Vater unterstützen? Wann ist es vielleicht auch zu viel und wie sieht man die Zeichen?

**Heldenhilfe e.V.:** Im Hinblick auf die Unterstützung der erkrankten Person kommt es wieder auf die individuelle Situation innerhalb der Familie an. Wichtig ist ein offenes Miteinander und dass möglichst auch Freiräume bestehen bleiben, da gerade Momente, in denen man vielleicht nicht an die Erkrankung denken muss, wichtige Stützen und Akkus für neue Kraft sein können.

**Blue Ribbon:** Bei jüngeren Erkrankten: Wie sage ich es den Eltern?

**Heldenhilfe e.V.:** Wir sind immer der Ansicht, dass ein möglichst offener und ehrlicher Austausch die beste Option ist, sich gegenseitig zu unterstützen.

**Blue Ribbon:** Wieviel Hilfe brauche ich von den Eltern? Wieviel Hilfe möchte ich von den Eltern?  
Wo ziehe ich die Grenze?

**Heldenhilfe e.V.:** Inwiefern und in welchem Umfang man die Hilfe der Eltern annimmt, hängt davon ab, ob die betroffene Person dies möchte. Als Angehöriger ist es verständlich, dass man helfen möchte, es ist daher umso schwieriger aber eben auch wichtig, Grenzen, die die betroffene Person setzt und kommuniziert, zu respektieren. Auch für Angehörige gibt es Anlaufstellen wie die Krebsberatungsstellen, Selbsthilfegruppen o.ä., um sich auch über derartige Gefühle auszutauschen. Die erkrankte Person und ihre Bedürfnisse sollten hier möglichst im Fokus stehen. Genauso gut ist es aber auch, wenn die betroffene Person die Eltern als Mitstreitende und Unterstützende wahrnimmt und die Hilfe erwünscht ist., auch hier wäre dann aber wichtig, dass man auch die eigenen Grenzen erkennt, denn es ist auch völlig in Ordnung zu sagen, dass man seine eigenen Akkus manchmal auftanken muss, da man der betroffenen Person nur so dauerhaft zur Seite stehen kann.

**Blue Ribbon:** Wie gehe ich damit um, wenn man mir die Erkrankung ansieht?

**Heldenhilfe e.V.:** Hier vertreten wir ganz klar die Haltung, dass eine Krebserkrankung in der Gesellschaft leider noch zu häufig als etwas angesehen wird, über das man nicht spricht. Dies macht es gerade für Betroffene, deren Auswirkungen der Erkrankung man sehen, umso schwieriger - zusätzlich zu den existenziellen und mit der Erkrankung unmittelbar verbundenen Widrigkeiten, denen sie begegnen müssen.

**Blue Ribbon:** Ziehe ich mich zurück oder gehe ich raus in die Welt?

**Heldenhilfe e.V.:** Hier ist alles in Ordnung, was der betroffenen Person gut tut, es gibt kein Richtig oder Falsch. Das, was der betroffenen Person gut tut - ob es das "Rausgehen" oder das "Zurückziehen" ist - sollte das Maß der Dinge sein.

**Blue Ribbon:** Wenn der Krebs nicht überlebt wird: Wie gehen die Angehörigen damit um?

**Heldenhilfe e.V.:** Als Angehörige gibt es viele Möglichkeiten, sich Unterstützung zur Verarbeitung zu beschaffen, dies kann sowohl im persönlichen Umfeld aber auch durch Dritte wie Krebsberatungsstellen, Vereine und co der Fall sein. Genauso wie der Umgang der betroffenen Person ist dies auch für Angehörige ein großer Belang, den es zu verarbeiten gilt.

**Blue Ribbon:** Kann ich Vorkehrungen treffen, um meinen Angehörigen die Zeit nach dem Tod zu erleichtern?

**Heldenhilfe e.V.:** Im Hinblick auf Vorkehrungen gibt es eine Reihe von Dingen, die man tun kann, die jedoch vielen Menschen gar nicht bekannt oder bewusst sind. Dies liegt sicher wieder daran, wie wir als Gesellschaft mit dem Thema Tod umgehen und dass es hier eher ein "mit sich selbst ausmachen" ist. Rein "formell" betrachtet gibt es beispielsweise die Möglichkeit, seine letzten Wünsche durch Testament, das Aufschreiben des letzten Willens etc. vorab festzulegen. Auch im Hinblick auf die eigene Beisetzung lassen sich vorab zum Beispiel mit einem Bestattungsinstitut die individuellen Wünsche festlegen. In diesem Kontext lassen sich sogar vorab die finanziellen Rahmenbedingung klären, da wir in Gesprächen mit Betroffenen oft auch dies als Thema gehört haben (man möchte



den Hinterbliebenen keine Kosten aufbürden). Wir plädieren auch immer dafür, sich frühzeitig mit dem Thema Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Co auseinander zu setzen, das kann vieles vereinfachen und bringt die Angehörigen nicht in die Bedrängnis, Entscheidungen für die betroffene Person zu treffen, deren Ansicht man zum Sachverhalt nicht kennt. Persönlich betrachtet kann es für betroffene Personen zum Beispiel hilfreich sein, mit Angehörigen noch schöne Momente zu erleben und gemeinsame Erinnerungen zu schaffen.

**Blue Ribbon:** Wie finde ich psychologische Unterstützung?

**Heldenhilfe e.V.:** Unterstützung findet man durch diverse Angebote der Krebshilfe, Krebsberatungsstellen, Vereinen, Selbsthilfegruppen und weitere. In den onkologischen Stationen findet man häufig Flyer und ähnliche Informationsquellen. Ein weiterer Anlaufpunkt zur Suche nach Unterstützungsangeboten sind zum Beispiel die Social Media Kanäle der genannten Akteure.

**Blue Ribbon:** Kann ich auch einfach einmal mit jemandem reden, ohne gleich in Therapie zu gehen?

**Heldenhilfe e.V.:** Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, mit jemandem außerhalb einer Therapiesituation zu reden, wobei wir betonen möchten, dass therapeutische Angebote wie das Sprechen mit speziell geschulten Personen ein guter und wichtiger Baustein in der individuellen Verarbeitung und dem Umgang mit der Erkrankung sein kann. Auch stellen die üblichen Anlaufstellen gute Möglichkeiten dar, mit anderen Personen in Austausch zu treten. Ob das Sprechen eher mit Unbeteiligten oder vielleicht sogar mit anderen Betroffenen hilfreicher ist, muss die betroffene Person individuell für sich testen und entscheiden.

**Blue Ribbon:** Wie können meine Angehörigen durch die Erkrankung begleitet werden?

**Heldenhilfe e.V.:** Auch für Angehörige gibt es eine Vielzahl an Unterstützungsmöglichkeiten von Angeboten größerer Akteure bis hin zu Selbsthilfegruppen, Vereinen und Co. Wir als Verein sehen beispielsweise nicht nur die unmittelbar erkrankte Person als betroffen an, sondern beziehen insbesondere auch die Angehörigen ein, da auch für diese eine Krebserkrankung bedeutet, dass das Leben aus der Bahn geworfen wird.

**Blue Ribbon:** Chemotherapie ist für Patienten oft mit Ängsten verbunden. Vielleicht auch, weil man eigentlich nicht genau weiß, was genau auf einen zukommt. Manchmal sind es auch veraltete Vorstellungen, die man aus Filmen oder von lange vergangenen Erkrankungen kennt. Wie kann man aus Ihrer Sicht heute eine Chemotherapie beschreiben, sodass es ein realistisches Bild für den Patienten gibt?

**Heldenhilfe e.V.:** Wir sind keine Mediziner, insofern möchten wir uns nicht anmaßen, eine Chemotherapie zu beschreiben. Hierzu sollte der behandelnde Arzt konsultiert werden, ggf. ist auch eine Zweitmeinung hilfreich. Wichtig ist, ggf. mit Unterstützung weiterer Personen, wenn man sich selbst nicht in der Lage fühlt, hartnäckig zu bleiben und alle Fragen zu stellen, die einen zu dem Thema interessieren, um sich ein möglichst großes Bild machen zu können und eine Entscheidung treffen zu können, ob eine Chemotherapie individuell in Frage kommt.

**Blue Ribbon:** Wie wichtig ist eine psychologische Betreuung?

**Heldenhilfe e.V.:** Inwiefern eine psychologische Betreuung erforderlich ist, hängt von der Person ganz individuell ab. Wir plädieren grundsätzlich dafür, derartige Angebote bei Bedarf anzunehmen und sich nicht vor Informationen zu dem Thema zu scheuen.

**Blue Ribbon:** Muss und/oder darf jeder Mann, der Prostatakrebs bekommt auch zur Psychotherapie?

**Heldenhilfe e.V.:** Siehe auch die vorherige Frage. Es muss niemand zum Psychologen, aber jeder kann.

**Blue Ribbon:** Wie kommt man an gute Psychologen oder Psychologinnen?

**Heldenhilfe e.V.:** Die Wahl für eine passende psychologische Unterstützung kann durch Tipps bzw. Empfehlungen von anderen Betroffenen, von Beratungsstellen, Vereinen und Co. erleichtert werden, nichtsdestotrotz muss die betroffene Person testen, welches Angebot individuell in Frage kommt und hilft.

**Blue Ribbon:** Wie schätzen Sie den Austausch mit anderen Patienten ein? Zieht das eher runter? Oder ist es konstruktiv?

**Heldenhilfe e.V.:** Der Austausch mit anderen Betroffenen kann beides sein, entweder hilfreich oder einen herunterziehen. Dies hängt zum einen von mir selbst ab und zum anderen von meinem Gegenüber, insofern lässt sich hier keine pauschale Antwort geben.

**Blue Ribbon:** Muss es gleich eine Selbsthilfegruppe sein?

**Heldenhilfe e.V.:** Nein, es muss keine Selbsthilfegruppe sein, wir begrüßen jedoch grundsätzlich jedes Austauschangebot, das einer betroffenen Person zur Verfügung steht und plädieren dafür, sich im Zweifelsfalls unterschiedliche Angebote anzuschauen und zu entscheiden, was individuell hilfreich erscheint und in Frage kommt.

**Wir danken Jasmin und Fabian für Ihre Zeit und Antworten!**