

Für andere da sein

Von der Bedeutung des Helfens für die eigene Recovery **Von Susanne Jaeger**

Welche Bedeutung hat es für den eigenen Genesungsprozess, für andere Menschen da zu sein? Eine Forschergruppe in den USA/Indiana ist dieser Frage nachgegangen. Zehn Frauen und 36 Männer mit einer Störung aus dem schizophrenen Formenkreis, die in einem Gemeindepsychiatrischen Zentrum und in einem Gesundheitszentrum für Veteranen für eine Studie zu Recovery rekrutiert worden waren, berichteten in einem halbstrukturierten Interview über ihre Krankheitsgeschichte. Von den Interviews wurden nur diejenigen Pas-

auch gerne in einem offizielleren Rahmen tun, z.B. als Erfahrungsexperten in verschiedenen Arbeitsfeldern der Versorgung psychisch kranker Menschen. Dahinter stand der Wunsch, ihr Wissen und ihre Erfahrungen im Umgang mit der eigenen Erkrankung an andere weiterzugeben. Außerhalb des medizinischen Kontextes berichteten sie auch davon, etwas für die Gemeinschaft tun, ein »nützliches Mitglied der Gesellschaft« sein zu wollen. Einige erzählten, wie sie Menschen in einer Notsituation bei sich aufgenommen oder ihnen finanziell unter

und ihren widrigen Lebensumständen einen Sinn zu finden. Dies ermöglichte ihnen, sich aktiv gegen das Stigma der Krankheit zur Wehr zu setzen und auch anderen zu Stigmaresistenz zu verhelfen.

Zuletzt wurden noch die Gruppen verglichen: Wie erwartet, zeigte die Gruppe der Befragten, die spontan über Hilfsaktivitäten berichtet hatten, in so gut wie allen weiteren Merkmalen (z.B. Recovery, Hoffnung, Lebensqualität, Symptome) signifikant bessere Ergebnisse als die Gruppe derer, die nichts darüber berichtet hatten.

Gutes tun tut gut

Insgesamt fassen die Autorinnen und Autoren zusammen, dass für einen Teil der Betroffenen das Bedürfnis, für andere da zu sein, ein wichtiger Bestandteil ihres persönlichen Recoveryprozesses ist. Indem sie selbst zu einer Quelle der Unterstützung, Hoffnung, Ermutigung und des Trostes werden, können sie in ihrem Leben auch selbst vermehrt einen Sinn finden. Bereits in anderen Studien hatte sich gezeigt, dass sich die Mitarbeit in speziellen Angeboten der Peer-Unterstützung positiv auf die Betroffenen auswirkt. Die neue Studie erweitert die Ergebnisse dahingehend, dass auch informelles Hilfeverhalten für Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen in engem Zusammenhang mit ihrem Genesungsprozess stehen kann und dies auch nicht auf die Unterstützung anderer Betroffener beschränkt bleibt. Ob nun Recovery das Bedürfnis fördert, auch den anderen zu helfen, oder umgekehrt, lässt sich anhand des Designs nicht feststellen. Dies wäre ein wichtiger Bereich für die künftige Forschung. Sollte sich dabei herausstellen, dass die Hilfe für andere Veränderungsprozesse anstoßen und die Betroffenen darin unterstützen kann, selbst stabil zu bleiben, wäre der nächste Schritt die Suche nach Wegen, entsprechende Anregungen in den Alltag zu integrieren. ■

Dr. Susanne Jaeger ist wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Versorgungsforschung am Standort Weissenau des ZfP Südwürttemberg mit Schwerpunkt auf den Themen Lebensqualität und Patientenautonomie. Firmin RL, Luther L, Lysaker PH, Salyers MP (2015): Self-initiated helping behaviors and recovery in severe mental illness: Implications for work, volunteerism, and peer support. *Psychiatr Rehabil J.* 38 (8): 336–341. doi:10.1037/prj0000145.

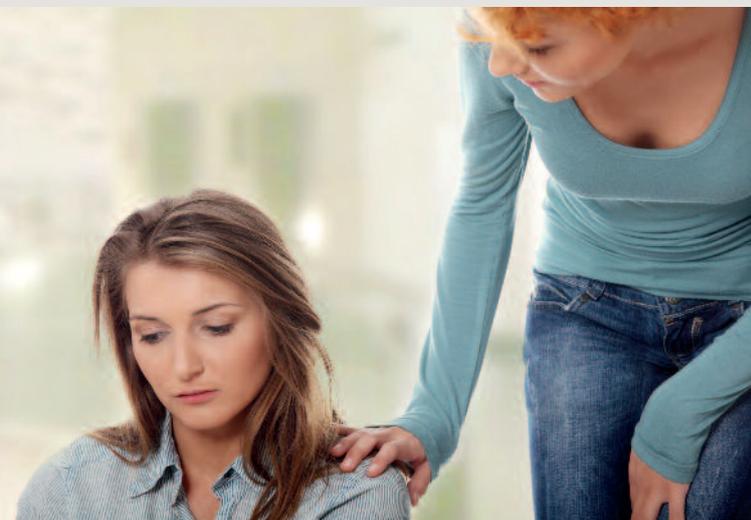


Foto: bds, clipdealer.com

Wer Hilfe erfahren hat, hilft oft gerne anderen

sagen qualitativ ausgewertet, in denen die Studienteilnehmer spontan über eigenes Hilfeverhalten gesprochen hatten. Außerdem kamen verschiedene standardisierte Erhebungsinstrumente zu den Themen Recovery, Hoffnung, Lebensqualität, Krankheitsbewältigung, Krankheitseinsicht, Behandlungsentwägung, Medikamentenadhärenz und Symptome zum Einsatz. Auf der Basis des Interviews wurden die Teilnehmenden in zwei Gruppen eingeteilt: Personen, die über das Helfen gesprochen hatten, und Personen, die sich im Interview nicht dazu geäußert hatten. Später sollten die beiden Gruppen anhand der mit den Instrumenten erfassten Merkmale quantitativ verglichen werden.

Helfen ist ein Thema

Für 16 der 46 Teilnehmenden war Helfen ein Thema. Viele von ihnen wünschten sich, andere Betroffene in ihrem Genesungsprozess zu unterstützen. Einige würden dies

die Arme ge-griffen hatten. Zudem wurde das Bemühen geschildert, ein aktives, verlässliches Familienmitglied zu sein, das sich um die Angehörigen kümmert und den Kindern einen guten Start ins Leben ermöglicht.

Die Unterstützung richtete sich an andere Menschen mit psychischen Erkrankungen, aber auch an Menschen, die einfach nur in Schwierigkeiten steckten, oder an Menschen, von denen sie selbst Hilfe erfahren hatten. Die Befragten nahmen die Sorgen und Nöte ihres Umfeldes aufmerksam wahr, ob es sich nun um die verarmte Nachbarin handelte oder um jemand mit ähnlich gelagerten psychischen Problemen. Insbesondere die Erfahrung, auch in schweren Zeiten von bestimmten Familienmitgliedern nicht im Stich gelassen worden zu sein, weckte Dankbarkeit und den Wunsch, dies zurückzugeben.

Als Motiv für ihr Verhalten nannten die Betroffenen das Gefühl, damit aktiv Verantwortung für ihr Leben und ihren Genesungsprozess übernehmen zu können. Etwas für andere zu tun, sei befriedigender, als zu Hause herumzusitzen, und helfe ihnen, selbst besser mit der Erkrankung zurechtzukommen. Außerdem beschrieben sie ihre Hilfsbereitschaft als Möglichkeit, im eigenen, von der Erkrankung geprägten Leben so etwas wie Normalität zu verspüren. Nicht zuletzt war das Helfen für die Befragten damit verbunden, in der eigenen Erkrankung