

## SCHLUSS MIT SCHULDGEFÜHLEN BEIM BITTEN UM HILFE

Das Umgehen mit großen Veränderungen im Leben ist nicht einfach. Wenn jemand die Diagnose einer schweren, unheilbaren Krankheit wie ALS bekommt, ist es nicht verwunderlich, dass die beängstigenden Zukunftsaussichten den Betroffenen emotional hin- und herwerfen. Das kann zu Angst und Verdrängung führen, insbesondere bei ALS-Patienten und ihren Angehörigen. Häufig werden sie von Schuld- und Schamgefühlen geplagt, wenn sie andere Menschen um Hilfe bitten müssen.

Bitte vergegenwärtigen Sie sich bei Ihren Zweifeln, dass auch die Angehörigen von ALS-Patienten von der Diagnose betroffen sind. Verschlechterungen im Krankheitsverlauf führen bei ihnen zu Ausgezehrtsein und Erschöpfung. Ohne ein tragfähiges Unterstützungsnetzwerk kann es untragbar werden, mit den Schwierigkeiten der Krankheit ALS umzugehen.

Um in einer solchen anstrengenden Zeit körperlich und seelisch gesund zu bleiben, ist es deswegen nicht nur schlau, andere um Hilfe zu bitten, sondern schlicht und einfach notwendig.

### Ohne Schuldgefühle um Hilfe bitten

Informieren Sie Ihre Kollegen am Arbeitsplatz, Ihre Nachbarn und Ihre Familie über Ihre Situation. Üben Sie, jedes Angebot für praktische Hilfe anzunehmen. Die Menschen in Ihrer Nähe, denen Sie wirklich wichtig sind, wollen Sie in dieser schweren Zeit gern unterstützen. Das können kleine Aufträge sein, wie einkaufen, zur Post oder zur Reinigung gehen oder kleine häusliche Arbeiten erledigen.

Betrachten Sie es einmal so: Durch das Annehmen der Hilfe zeigen Sie, dass Sie die Freundschaft und Unterstüt-

zung wertschätzen. Es wird genug Möglichkeiten geben, um Ihre Dankbarkeit zu zeigen. Vielleicht können Sie sogar etwas ähnliches für die anderen tun.

Übung macht den Meister. Für die benötigte Hilfe können Sie eine Liste mit den zu erledigenden Aufgaben und den Namen der Menschen anlegen, die Hilfe angeboten haben. Zeigen Sie, dass Sie die Hilfsangebote gern in Anspruch nehmen wollen, indem Sie um etwas Bestimmtes bitten:

- Kannst du heute zur Apotheke gehen und die Medizin abholen?
- Kannst du am Dienstag zu uns kommen und uns ein Stündchen Gesellschaft leisten?
- Hast du diese Woche Zeit, um für mich telefonisch Erkundigungen über das beste Pflegeheim einzuholen?

Auch im Internet gibt es praktische Tools zur Koordination der Hilfsangebote von Freunden, Nachbarn, der Gemeinde (Kirche) und anderen Leuten, die den ALS-Patienten und seine Familie unterstützen wollen. Machen Sie es den Menschen aus Ihrer Umgebung einfacher, indem Sie sie zu sich nach Hause einladen. Lassen Sie Nachbarn und Angehörige Fotoalben mitbringen, um sie zusammen mit dem ALS-Patienten anzuschauen. Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten gemeinsam ein. Ermuntern Sie Freunde, gemeinsam mit dem ALS-Patienten ihre Lieblingsbücher zu lesen. Dadurch entsteht ein Gefühl der Verbundenheit. Es kommt Leben und Mitgefühl ins Haus. Es ist ermutigend zu wissen, dass Sie nicht der Einzige sind, der mit den großen und kleinen Veränderungen umgehen muss, die ALS unvermeidlich mit sich bringt.