



**4 HOCH 2 METHODE**

# **Prozessbegleitung Diagnose Krebs**

V1 | 25.07.2023

# Die 4 Hoch 2 Methode

## Empfehlungen für Familie und Freunde

So vielfältig die Krebsarten sind, so vielfältig sind auch die Behandlungsmöglichkeiten. Und noch vielfältiger sind die Persönlichkeiten der Betroffenen. Dieses Informationsblatt erhebt sicher nicht den Anspruch, für jeden das richtige Vorgehen zu beschreiben.

Vielmehr wollen wir einen schnellen Überblick darüber geben, was sich viele Krebspatienten von ihrem Umfeld wünschen. Die Aufgabe von **4 hoch 2** ist es, Informationen weiterzugeben.

Natürlich sind wir kritikfähig. Wenn es gravierende Lücken in unseren Empfehlungen gibt. Lass es uns wissen: [info@vierhochzwei.com](mailto:info@vierhochzwei.com) Damit noch mehr Menschen von unserer Methode profitieren können.

**Während Diagnostik und Therapie von Krebserkrankungen enorme Fortschritte gemacht haben, sind die psychologischen Begleitaspekte noch etwas in den Hintergrund gerückt. Neueste Erkenntnisse zeigen, wie wichtig das direkte Umfeld der Patienten ist. Es spielt eine entscheidende Rolle für die Lebensqualität der Betroffenen.**

## Deine Hilfe

Zwar sind alle bereit, die Betroffenen in allen Bereichen zu unterstützen. In der Praxis werden diese Angebote jedoch kaum angenommen. Der

Niemand ist perfekt.

Wie geht man mit  
außergewöhnlichen

Grund dafür ist einfach. Die Angebote sind oft zu allgemein und unverbindlich. "Ruf mich an, wenn du Hilfe brauchst" klingt nicht einladend. Besser: "Ich nehme dir die Kinder ab".

"Ich mache mal deinen Garten".

"Ich gehe für dich einkaufen".

"Sag mir, was ich für dich tun kann".

Denn in der Praxis nehmen Patienten vage Angebote kaum wahr, konkrete Angebote umso mehr.

**Mache konkrete statt allgemeine Hilfsangebote.**

Ganz konkrete Vorschläge mit etwas Fingerspitzengefühl ausgesucht, kommen in der Regel ganz gut an.

Situationen um? Das lernt man nicht in der Schule.

Jeder gibt sein Bestes, jeder macht es anders. Aber aus der Sicht vieler Patienten hört man immer wieder die gleichen Wünsche. „Es wäre schön gewesen, wenn mein Umfeld so oder so reagiert hätte“.

Wir haben die Meinungen vieler Patienten gesammelt. Diesen Erfahrungsschatz von 4 hoch 2 wollen wir allen zur Verfügung stellen, die Krebspatienten begleiten. Mit diesem Wissen kannst du dein eigenes Handeln optimieren. Damit deine Bemühungen beim Betroffenen so ankommen, wie beide Seiten es sich wünschen und wie du es gemeint hast.

## Ratschläge?

Nein! Darin sind sich viele Patienten einig. Gut gemeinte Ratschläge kommen von allen Seiten. Nur der Betroffene selbst tut sich schwer damit. Sicher spürt er die gute Absicht. Nur ist es unmöglich, alle Ratschläge umzusetzen. Es gilt das Motto: Ratschläge sind auch Schläge. Im Extremfall verwendet der Patient sogar viel Energie darauf, sich gegen Besserwisser durchzusetzen. Du musst auch bedenken: Wenn es eine gute Methode mit einem signifikanten Heilungsversprechen gäbe, dann hätte sich das längst herumgesprochen. Wenn es so viele Methoden gibt, die angewendet werden können, dann spricht das eher für einen geringen Erfolg der einzelnen Methode. Zusammenfassend solltest du mit gut gemeinten Ratschlägen vorsichtig sein. Natürlich kannst du dem Patienten vorschlagen: "Wenn du meine Meinung wissen willst, welche Heilmethoden ich dir empfehlen würde, dann sag es mir".

## Kontaktaufnahme?

Die Erfahrung zeigt, dass den Patienten kurz nach der Diagnose viel Aufmerksamkeit geschenkt wird. Je länger der Krankheitsprozess dauert, desto mehr nimmt die Zuwendung ab. Irgendwie logisch, denn jeder lebt sein eigenes Leben. Und ungewollt gewinnt der Alltag wieder an Aufmerksamkeit und das Wohlbefinden des Patienten gerät langsam in den Hintergrund. Natürlich will das niemand, aber es ist die Realität. Du kannst dich einfach vornehmen, eine gewisse Frequenz beizubehalten. Einmal die Woche oder einmal im Monat. Man kann sich wichtige Arztbesuche in den Kalender eintragen. Das lindert das Gefühl der Einsamkeit. Der Patient wird es dir im Stillen danken.

**Mit der Zeit gewinnt der Alltag wieder an Normalität, was für die Betroffenen in der Regel nicht der Fall ist.**

## Wie verhältst du dich?

Bestimmte negative Verhaltensmuster von Angehörigen, Freunden und Bekannten werden immer wieder genannt. Sicherlich wollen alle das Beste für den Betroffenen. Daran zweifelt niemand. Die Frage ist nicht so sehr, ob die Bemühungen gut gemeint sind, sondern viel wichtiger, wie sie beim Patienten ankommen. Folgendes Verhalten wird von vielen Patienten als anstrengend und belastend beschrieben.

- **Das Klammern.**  
Menschen mit diesem Verhalten können den Patienten keine Sekunde aus den Augen lassen. Oder sie sprechen die gerne von Verlustängsten. Neben der Bewältigung der Erkrankung bauen sie so zusätzlich Druck auf. Natürlich ist das Gefühl der Verbundenheit großartig, aber wenn es in Klammerer überkocht, tut man dem Betroffenen keinen Gefallen.
- **Angst.**  
Die eigene Angst mit dem Patienten zu teilen, ist eine heikle Sache. Hier macht die Dosis die Musik. Niedrig dosiert zeigt es dem Patienten, dass er gebraucht und geschätzt wird. Überdosiert führt sie zu einer extra Belastung
- **Stumpfheit.**  
Es gibt nicht wenige Menschen, die sich kaum in die Situation der Betroffenen hineinversetzen können. Sie illustrieren diesen Mangel manchmal mit derben Sprüchen. Solche stumpfen Vertreter sind gut beraten, im Zweifelsfall gar nichts zu sagen.
- **Oberlehrer**  
Kein Thema, sie sind informiert. Das wäre nicht so schlimm, wenn sie nicht ungefragt und ungewollt auf den Betroffenen einreden würden. Auch hier gilt: Reden ist Silber, Schweigen ist Gold!
- **Selbstmitleid.**  
Sehr erstaunlich ist die Reaktion, dass Angehörige manchmal mehr Mitleid mit sich selbst haben als mit dem Betroffenen. Natürlich hat die Krankheit nicht nur Folgen für den Betroffenen. Nicht selten klagt das Umfeld über die Einschränkungen. Sei es der verpasste Urlaub oder der Krankenhausaufenthalt. Diese Kommentare sind unangebracht, egozentrisch und bedürfen eher einer Reflexion.

- Die Unwissenden.  
Die Liste der Kommentare ist endlos. Dumm wie Brot und meinen, alles zu wissen. „Mit ein bisschen Chemo ist das kein Problem“. „Kein Wunder, du hast geraucht“,
- Die Muss-Brigade.  
Jeder Satz, der ein Muss enthält, ist falsch. Jeder Patient darf selbst entscheiden, was er für richtig hält.
- Der positive Denker.  
Das ist zwar ein Trend. Aber ein Allheilmittel ist es sicher nicht. Wenn du ein Anhänger dieser Methode bist, herzlichen Glückwunsch. Aber viele Patienten berichten, dass sie diese Idee nicht unterstützen können. Vielmehr ist es belastend, diese Empfehlung des positiven Denkens nicht immer in die Praxis umsetzen zu können. Lies doch mal „Ich möchte lieber nicht“ von Juliane Marie Schreiber.

## Mr. und Mrs. Perfect

Viele Patienten sehnen sich nach einer perfekten Behandlung.

Eine schöne Formel dafür ist: Zuhören, Einfühlen, Reden (Ratschläge). Ratschläge stehen in Klammern, weil sie sehr sparsam dosiert werden sollten. Begleiter mit Einfühlungsvermögen sind gesegnet. Denn sie wissen, dass auch die Auseinandersetzung mit den „negativen Seiten“ der Krankheit durchaus ein positives Gefühl hinterlassen kann. Im Gegensatz zu denen, die solche Themen eher meiden.

Diejenigen, die den Umgang mit Krebs als eine wichtige Lektion im Leben betrachten, sind gut bedient. Denn sie wollen die Aufgabe so gut wie möglich lösen. Die beste Haltung ist, sich selbst einmal in den Hintergrund zu stellen. Und den Betroffenen von Herzen etwas Gutes tun zu wollen. Die Überraschung: Diese Haltung wird dir viel zurückgeben.

Also ohne, schaue oder frage, was der Betroffene sich wünschen würde. Wenn du diese Haltung einnimmst, ist der erste und wichtigste Schritt getan.

## Humor und Co.

Die Krankheit nimmt ohnehin einen gigantischen Raum im Bewusstsein ein. Etwas Ablenkung hilft bei der Verarbeitung. Natürlich mit Fingerspitzengefühl dosiert. Eine interessante Geschichte, ein passender Witz, ein Urlaubsbericht oder ein Buch lenken buchstäblich ab. Das Thema Krebs braucht ab und zu etwas Leichtigkeit. Du bist derjenige, der sie in der richtigen Form und Dosierung anbieten kann. So kann der Patient etwas Abstand zu seinem Problem gewinnen und die Belastung reduzieren. Ängste und Leid treten etwas in den Hintergrund. Wähle aus der Palette der Ablenkungen das für den Patienten passende aus. Humor, Kultur, Kulinarisches, Kino, Musik, Sport.

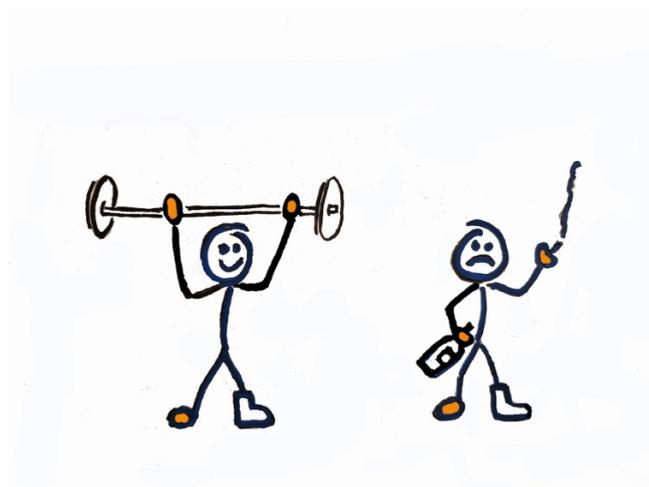
## Professionale Hilfe.

Viele Patienten berichten, dass sie sich bei wichtigen Arzt- oder Krankenhausbesuchen gerne begleiten lassen. Denn oft vergessen sie vor lauter Aufregung, die Fragen zu stellen, die sie sich vorgenommen haben. Du kannst helfen, indem du die Fragen gemeinsam aufschreibst. Außerdem kannst du gemeinsam darauf achten, dass die Fachkraft sich genügend Zeit nimmt, um die Situation verständlich zu erklären. Wenn es zu viel Fachchinesisch ist, kannst du Hilfe anbieten, indem du selbst noch einmal nachfragst. Am Ende verstehen und behalten zwei Personen immer mehr von dem, was gesagt wurde.

# Isolation

Viele Krebspatienten ziehen sich zurück oder werden gemieden. Selten fühlen sie sich sozial abgelehnt.

In der Praxis führt die erste Krebsdiagnose zu einer zunehmenden Isolation. Ohne den Kontakt aufzwingen zu wollen, ist es gut, den Betroffenen nicht allein zu lassen. Nicht wenige Patienten berichten, dass sie solche Bemühungen sehr schätzen.



Gleiche Diagnose. Unterschiedliche Entscheidungen und Einflüsse führen zu unterschiedlichen Ergebnissen.

## Fazit

Wir hoffen, dass dir unser **4 Hoch 2 Methoden** Ansatz etwas gebracht hat. Vielleicht hast du konstruktive Ergänzungen oder Erfahrungen, die du mit uns teilen möchtest. Wir werden diese konstruktiven Anmerkungen auf jeden Fall berücksichtigen. Schick uns einfach eine E-Mail an: [info@4hoch2.com](mailto:info@4hoch2.com)

### SPENDEN

Natürlich freuen wir uns über jede Spende, die es uns ermöglicht, weitere kostenlose Module zu entwickeln und Betroffenen, Angehörigen und Freunden kostenlos zur Verfügung zu stellen.

Unser Konto lautet:

Odisado, Frederik Deemter

IBAN: ES66 2100 8139 7902 0004 1008

Bitte mit dem Vermerk: Spende 4 Hoch 2 Methode

Schließlich freuen wir uns über jede Weiterempfehlung. Bitte denke daran, dass die **4 Hoch 2 Methode** nicht nur für Patienten gedacht ist, sondern eine effektive Methode für alle Menschen, die optimale und konstruktive Entscheidungen treffen möchten. Alle Interessierten können uns auch auf Instagram oder Facebook folgen.

Esther und Frederik Deemter

