

# Wenn man nicht über Kleinigkeiten jammern mag

**Krebs** Die Diagnose Krebs stellt nicht nur das Leben des Betroffenen auf den Kopf – sondern auch der Menschen, die ihm am nächsten sind: Der Tod rumpelt ins Leben. Das schenkt mitunter einen neuen Blick auf die Gegenwart. Das BT sprach mit Familie und Freunden.

Marcel Friedli

Blitz aus heiterem Himmel: Der 32-jährige Marco, Vater zweier kleiner Kinder, steckt mitten in der Vorbereitung für den 100-Kilometer-Lauf, als er erfährt, dass es sich bei der Schwellung in seinem linken Hoden um einen Krebstumor handelt (siehe BT vom 14. Juli). Dieser wird kurz darauf operativ entfernt. Aber dann tauchen in Marcos linker Leiste Ableger auf, so dass eine Chemotherapie nötig wird, die sich über mehr als zwei Monate erstreckt. Zwar stehen die Chancen auf Heilung gut, doch um die Krebszellen zu zerstören, muss ein happiger Medikamentcocktail in seinen Körper.

Seit dem Diagnose-Schock vor einem halben Jahr dreht sich bei Marco vieles um seine Gesundheit. Mülmige Monate auch für die Menschen, die ihm nahestehen (siehe Zweittext). «Der Leidensdruck», sagt Pascal Lüchinger von der Bernischen Krebsliga, «ist für die Angehörigen, so absurd das klingen mag, manchmal grösser als für die Betroffenen selber. Diese können sich meist dem nächsten Therapieschritt stellen, also konkret etwas unternehmen. Die Angehörigen hingegen stehen oft ohnmächtig daneben, können nur beschränkt etwas tun.»

## Gesundheit, ein Schatz

Die Mutter von Marco nennt es nicht Ohnmacht, aber vielleicht meint sie genau das, wenn sie den Moment zu beschreiben versucht, als Marco ihr eröffnet hat, er habe Krebs: «Eine Welt brach für mich zusammen.» Obwohl die schwarze Nachricht so unerwartet über sie hineinbrach, hatte sie eine Vorahnung, die sich in einem Traum ein paar Nächte zuvor offenbarte: Mit Marco auf dem Schoss rast sie in ein Tobel, hat grosse Angst um ihn – kann ihn aber mit letzter Kraft noch im und am Leben halten.

Bislang bewahrheitet sich dieser Traum, Marco geht es relativ gut. «Die Therapie hat aber Spuren hinterlassen: Obwohl er noch immer recht fit ist, ist sein Teint blass, seine sind Augen müde», sagt Marcos Mutter. Sie ist jedoch stolz auf ihren Sohn, weil er so optimistische Signale aussendet: «Das fährt auch auf mich ab. Damit hilft er mir sehr.» Doch ein Hauch mütterliche Skepsis bleibt.



Seine Haare hat sich – wie der Mann hier – auch Marco bereits von seinem besten Freund René Furler, ehemaliger EHC-Spieler, abrasieren lassen. Die Chemotherapie ist überstanden, jetzt heisst es für ihn und seine Nächsten: abwarten. Themenbild: Keystone

Trotz der guten Werte und obwohl die Heilungschancen fast 100 Prozent sind. «Ich hoffe innig, dass er nicht zum kleinen Prozentsatz gehört.»

Krebs ist plötzlich mitten in ihr Leben eingebrochen. «Man hört viel davon, weiss, dass es ihn gibt. Aber wenn er jemanden trifft, der einem so nahe ist, ist es ganz anders.» Seither genieisse sie das Zusammensein mit der Familie noch mehr. «Und es ist mir noch stärker bewusst geworden, welch grosser Schatz es ist, gesund zu sein, und wie wenig Anlass man hat, über Kleinigkeiten zu jammern.»

**Mehr zusammengeschwelts** Gesundheit, eine fragile Sache. Das ist auch Marcos Vater vor Augen geführt worden: Seit sein Sohn Hodenkrebs hat, ist er ängstlicher geworden, sorgt sich mehr, wenn ihm selber etwas wehtut. Zumal ihn die Hiobsbotschaft zwischen zwei Beerdigungen erreicht hat: Zwei weitere Menschen, mit denen er häufig zu tun hatte, sind gestorben – an Krebs. Er versank ins Grübeln:

«Warum? Warum ausgerechnet mein Sohn, wenn Hodenkrebs doch so selten vorkommt?»

Er habe jedoch nie daran gezweifelt, dass Marco es schaffe, der Krankheit zu trotzen. «Seine Zuversicht hat mich sehr beeindruckt.» Und er freut sich darüber, dass ihn dieser Prüfstein des Schicksals noch näher an seinen Sohn und dessen Familie geschweisst hat.

Dass bei Schicksalsschlägen Positives aufblinke, wenn man dafür offen ist, hat auch Marcos Frau erfahren. Während der The-

rapie war ihr Mann öfter als sonst zu Hause, so dass sie mehr Zeit füreinander hatten; die Familie kam ab und zu in den Genuss von Extras wie einem Dolce, das Marco zubereitete – Kleinigkeiten, die den Alltag erhellen. Zu sehen, dass ihr Mann trotz der intensiven Therapie guter Dinge sei, es ihm recht gut gehe, habe sie beruhigt.

Der Befund hatte ihr ziemlich zugesetzt, eine Woche lang war sie niedergeschlagen, zermüht. Danach aber kam sie zum Schluss: «Solche Schläge treffen nur starke

Menschen und machen sie noch stärker.»

Dass Leben und Tod nahe beieinander sind, erfährt sie in ihrer beruflichen Tätigkeit Tag für Tag. Das selber hautnah zu spüren zu bekommen, wirkt sich auf ihre Arbeit aus. «Seit ich selber erfahren habe, was es bedeutet, auf eine Operation zu warten, setze ich mich zum Beispiel nach meinen Möglichkeiten dafür ein, dass ein Eingriff möglichst bald erfolgen kann.»

Zudem sei sie etwas gelassener geworden. «Es ist mir nicht mehr ganz so wichtig, was andere über mich denken.»

## «Andere haben Krebs»

René Furler, 2004 Meister mit dem EHC Biel in der Nationalliga B, ist Marcos bester Freund. Die beiden kennen sich vom Eishockey. Als Marco ihm sagte, er habe Krebs, kamen ihm, der viel und schnell spricht, für eine Zeitlang die Worte abhanden. «Ich hatte das Gefühl, die Welt würde still stehen.» Nachdem er sich gefasst hatte, packte er an, wo helfende Hände gefragt waren: Er holte

müssen, weshalb sie eine tragende Rolle spielen. Das springt dann ins Auge, wenn sie nicht da sind», sagt Pascal Lüchinger, psychosozialer Berater der Region Bio, Seeland und Jura. «Wir stützen die Angehörigen und ermuntern sie, sich selber Sorge zu tragen, damit sie sich nicht bis zu Selbstaufgabe und Burnout aufopfern.» mf

## Angehörige als Stütze

Fragen rund um Finanzen und Sozialversicherungen, zum eigenen Umgang und Verhalten, zur Betreuung von Kindern und so weiter: Ein Drittel der Anfragen, welche bei der Bernischen Krebsliga eintreffen, stammt von Angehörigen.

«Sie stehen oft unter Druck, weil sie alles aufrechterhalten und darum einiges managen

## Angebot für Angehörige

- **Kostenloses Beratungsangebot** der Bernischen Krebsliga (BKL) auch für Angehörige: 031 313 24 24; info@bernischekrebsliga.ch.
- **BKL-Beratungsbüro** in Biel beim Bahnhof ist zwei Tage pro Woche offen.
- **Nächstes Treffen** Selbsthilfegruppe für Angehörige, die einen Menschen durch Krebs verloren haben: 8. September in Bern, 17-19 Uhr. www.bernischekrebsliga.ch (-> Dienstleistungen -> Selbsthilfe -> Selbsthilfegruppen)
- **Broschüre** «Krebs trifft auch die Nächsten»: www.bernischekrebsliga.ch (-> Dienstleistungen -> Angehörige) mf

Marco nach dem ersten Chemotherapie-Tag ab und ging mit ihm in der Stadt essen. Und rasierte Marco die Haare, als sie ihm wegen der Chemo nach und nach ausfielen, fuhr kurz vor Abschluss der Therapie mit der Familie in die Ferien.

Kurz darauf die Bewährungsprobe für René Furler: Bandscheiben-Operation im Nacken unter Vollnarkose. «Das hat mich natürlich beschäftigt. Aber das Drama relativiert sich beträchtlich, wenn ich daran denke, dass andere wesentlich grössere Probleme haben: Andere haben Krebs.» Der Eingriff ist gut verlaufen. Nun aber ist seine Geduld gefragt. Drei Monate wird es wohl dauern, bis der 37-Jährige wieder voll einsatzfähig ist.

## Wieder im Alltag

Marco ist bereits wieder im Alltag zurück: Er arbeitet, hat das Joggingtraining aufgenommen. «Zwar bin ich etwas zurückgeworfen worden, aber es geht immer besser, so dass ich schon fast wieder der Alte bin.»

Obwohl die Ableger verschwunden, seine medizinischen Werte erfreulich sind, schwebt das Damoklesschwert weiter über ihm. Die absolute Leichtigkeit des Seins ist verloren, weil seine Gesundheit fortan engmaschig überwacht wird.

In fünf Jahren soll das Ärgste ausgestanden sein: Dann liegt das Risiko, dass sich der Krebs wieder meldet, laut Onkologe Markus Borner vom Spitalzentrum Biel noch bei fünf bis zehn Prozent.

## Mehr Demenzkranke erwartet

**London** Die Zahl der Demenz-Patienten könnte sich einer Studie zufolge bis 2050 auf weltweit 132 Millionen beinahe verdreifachen.

Alein in diesem Jahr werde rund zehn Millionen neue Fälle geben, heisst es im kürzlich veröffentlichten Welt-Alzheimer-Bericht. Der Dachverband Alzheimer's Disease International verweist auf die wachsende Zahl älterer Menschen – das Demenz-Risiko steigt mit dem Alter stark an. Derzeit leben dem Bericht zufolge weltweit 900 Millionen Menschen, die 60 Jahre oder älter sind.

In den kommenden 35 Jahren wird diese Gruppe in wohlhabenden Ländern um 65 Prozent wachsen, in Ländern mit niedrigeren Einkommen um 185 Prozent und in armen Ländern um 239 Prozent. Unter einer Form der Demenz leiden in der Gruppe der 60- bis 64-Jährigen weniger als vier von 1000 Menschen. Ab 90 Jahren sind es bereits 105 von 1000.

**47 Millionen weltweit** Derzeit sind weltweit rund 47 Millionen Menschen von einer Demenz betroffen, also einem nachlassenden Denk- und Erinnerungsvermögen. Die Hälfte der Patienten hat Alzheimer. Der Welt-Alzheimer-Bericht beziffert die in diesem Jahr durch Demenz-Erkrankungen verursach-

ten Kosten auf mehr als 700 Milliarden Euro – ein Zuwachs um mehr als 35 Prozent in den vergangenen fünf Jahren.

Vergangene Woche hatten Wissenschaftler in einer Studie erklärt, in einigen wohlhabenden Ländern habe sich die Zahl der Demenz-Patienten womöglich stabilisiert. Laut der im Fachmagazin «The Lancet Neurology» veröffentlichten Studie blieb in Grossbritannien, Schweden, Spanien und in den Niederlanden der Anteil der Bevölkerung mit Demenz in zwei Vergleichszeiträumen nahezu gleich.

Die Autoren der Studie führten dies auf bessere Lebensbedingungen und bessere Vorsorgemassnahmen zurück. Andere Experten kritisierten die Studie aber als wenig aussagekräftig. sda

## Brustkrebs: Neue Gruppe in Biel

**Selbsthilfe Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind, können sich jetzt auch in Biel austauschen. Am 14. September findet ein Infoanlass statt.**

Erst im Mai hatten Doris Thomi aus Gächwil und Susanne Roduit aus Schnottwil eine Selbsthilfegruppe für Brustkrebs gegründet, welche der Selbsthilfe des Kantons Solothurn angegliedert ist (siehe BT vom 21. April, «Hallo, ich will überleben!>). Praktisch zeitgleich hatte sich auch die ebenfalls an Brustkrebs erkrankte Christa Jost aus Biel entschlossen, eine Gruppe ins Leben zu rufen, zumal es in Biel selbst nach

wie vor nur eine französische Gruppe gibt. Am 14. September können sich Betroffene zusammenfinden, um weitere Schritte zu besprechen. Christa Jost selbst fühlte sich nach der Diagnose von



Diese Skulptur schuf die Initiatorin der neuen Selbsthilfegruppe in Biel. zvg

ihrem Umfeld sehr gestützt. Wenn dies nun nicht der Fall ist, sagt sie, sei dieser Weg sicher nicht leicht. Sie habe das Bedürfnis, eine kleine Oase gegen Ängste und Sorgen zu schaffen für jene, die mit dem Brustkrebs kämpfen. «Es ist einfach befreiend, mit jemandem zu sprechen, der das Gleiche durchgemacht hat.» Auf einem Kreativurlaub in der Toskana bastelte sie eine ganz persönliche «Nana» (hier die Rohform), welche sie nun für den Flyer als Motiv auswählte. mt/gau

**Info:** Ein Infoabend für betroffene Frauen findet statt am Montag, 14. September, 18.30 Uhr im Selbsthilfe-Beratungszentrum Biel, Bahnhofstrasse 20, Biel. Anmeldung unter 0848 33 99 00 oder info@selbsthilfe-bech.