

Verlorene Lebensqualität durch Beratung wiederentdecken

Ihre Chancen, wieder gesund zu werden, waren verschwindend klein. Fünf Prozent sagten die Ärzte. Renate Marthy kämpfte sich nach einer grossen Operation ins Leben zurück. Eine Beraterin der Krebsliga Ostschweiz half ihr, Lebensqualität wiederzufinden.

Text: Joëlle Beeler; Foto: Paolo Foschini

Anstehende Herausforderungen bespricht Renate Marthy mit ihrem Mann am liebsten beim Laufen. Im April 2016 gab es auf der gemeinsamen Runde sehr viel zu bereden. Überraschend hatte die damals 55-Jährige eine Krebsdiagnose bekommen. «Man denkt ja immer, das passiert nur den anderen, und plötzlich ist man selbst in dieser Situation», erzählt die Frau. «Ich vermutete, ich sei inkontinent, und liess mich deshalb untersuchen. Ich hätte niemals erwartet, dass ein monströser, 14 Zentimeter grosser Tumor in meinem Bauch war.» Im Erstgespräch erklärte die Frauenärztin Renate Marthy und ihrem Mann sehr sachlich und ruhig, dass sie den Krebs noch nicht lokalisieren konnte. Zu stark habe er sich in der Bauchregion bereits ausgebreitet. «Ich bin fast vom Stuhl gekippt. Ich dachte: Das war's. Auch auf den Vorschlag einer Operation wollte ich zuerst gar nicht eingehen. Für was auch...», erinnert sich die gelernte Pflegefachfrau. In diesem Schockzustand ging sie in ihr Büro. Als Case Managerin koordinierte sie im Fürstentum Liechtenstein die Altersheim-Eintritte. Sie funktionierte nur noch, wollte Listen nachführen und aufräumen. «Erst am Mittag, als mein Mann anrief und mir einen Spaziergang vorschlug, wurde ich ruhiger. Ich wusste, dass ich den Rat der Ärztin annehmen und mich operieren lassen musste. Auch wenn laut Schätzung meine Überlebenschance bei fünf Prozent lag.»

Zwischen Zuversicht und Angst

Nach diversen Abklärungen wusste Renate Marthy, dass es ein Eileiter-Krebs war. Eine Krebsart, die sich lange un bemerkt ausbreiten kann. «Es ist ein heimtückischer Krebs», meint sie. Mit Zuversicht und zugleich auch mit Angst trat Renate Marthy im Frühling 2016 ins Spital ein. Während einer siebenstündigen Operation entfernte die Chirurgin die Lymphknoten, das Bauchfell, ein Stück des Dünndarms und einen Teil der Blase. Auch die Milz, Eileiter, Eierstöcke und die Gebärmutter kamen heraus. Nur zwei Metastasen an der Leber konnten nicht entfernt werden, diese wurden in einer späteren Behandlung vereist.

Nach der Operation realisierte Renate Marthy, dass sie eine realistische Chance hatte, wieder gesund zu werden. «Die Ärzte hatten bereits grosse Arbeit geleistet, nun musste auch ich mich mit meinem Körper auseinandersetzen.»

Um ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren, wollte sie als Erstes nur positive Energie und Gedanken sammeln und um sich haben. Deshalb las sie beispielsweise keine Studien über ihren Krebs. «Das hätte mich gleich wieder runtergezogen», erklärt sie. Ihre Familie sei ihr in diesem Moment enorm wichtig gewesen. «Sie gab mir Halt, sodass ich mich auf mich konzentrieren konnte.» Draussen in der Natur und in der Meditation konnte sie entspannen und gleichzeitig neue Kraft tanken. Ausserdem investierte sie jeden Tag viel Zeit in Mentaltraining und in verschiedene energetische Therapien.

Beratungsgespräch als Bewältigungsstrategie

Cancer Survivorship



Die Fachberatung Cancer Survivorship für Betroffene und Angehörige wurde 2014 von der Krebsliga Ostschweiz entwickelt und aufgebaut. «Dank des medizinischen Fortschritts sind viele Menschen nach der Erstbehandlung krebsfrei oder können mit der chronischen Erkrankung

weiterleben. Wirklich gesund fühlen sie sich aber noch nicht», erklärt Sarah Stoll, Fachberaterin und Initiatorin des Angebots. Der Schwerpunkt der Beratung liegt auf den körperlichen Symptomen und den medizinischen Spätfolgen nach und mit einer Krebserfahrung. Das Erlebte kann auch emotional oder psychisch belasten (siehe Haupttext). Die Beratungsgespräche sind kostenlos.

Das Angebot bietet keine Behandlung, sondern ist eine Hilfe beim Bewältigen von Schwierigkeiten. Die Beratung Cancer Survivorship wird neben der Krebsliga Ostschweiz auch von den Ligen Aargau, Thurgau und Zürich angeboten.

► ostschweiz.krebsliga.ch/dienstleistungen/cancer-survivorship



Die 59-jährige Renate Marthy hat viel über sich und ihre Krankheit gelernt. Sie sei gelassener geworden, wie sie selbst sagt.

Beratung für Menschen nach Krebs

Während der Behandlung erfuhr Renate Marthy in ihrer onkologischen Praxis in Sargans vom Beratungsangebot Cancer Survivorship der Krebsliga Ostschweiz (siehe Kasten). Seit mehreren Jahren empfängt die Beraterin Sarah Stoll onkologische Patientinnen und Patienten, die am Ende ihrer Erstbehandlung stehen. «Oberstes Ziel ist es, dass die Menschen nach ihrer Erkrankung wieder mehr Lebensqualität finden», fasst Sarah Stoll das Angebot der Krebsliga Ostschweiz zusammen.

Unkompliziert und wertvoll

Renate Marthy empfand die Beratung von Sarah Stoll als sehr unkompliziert: «Mit ihr konnte ich über Dinge reden, die ich sonst mit niemandem bespreche.» Dabei ging es um Ängste, Sterben, Partnerschaft und um alte Glaubenssätze und Muster, die sich in ihr festgesetzt hatten. Ein weiteres Thema in der Beratung war die krebserkrankungsbedingte Müdigkeit – die sogenannte Cancer-related Fatigue. Nach einer Therapie – oft mit Chemotherapie

«Die Erklärungen der Beraterin haben mir die Augen geöffnet.»

Renate Marthy

und Bestrahlung verbunden – klagen Frauen und Männer über eine grosse Erschöpfung, welche auch nicht mit einmal Ausschlafen vorübergeht. Renate Marthy war sehr dankbar, bekam sie dazu von Sarah Stoll wertvolle Informationen. «Ihre Erklärungen haben mir die Augen geöffnet. Ich wusste nun, warum ich mich weniger gut und

weniger lange konzentrieren konnte und nicht mehr so belastbar war wie früher.» Und dennoch ..., dass die Folgen der Therapie einschneidende Auswirkungen auf ihr Erwerbsleben hatten, war für Renate Marthy schwierig zu akzeptieren. «Ich habe mein Leben lang gearbeitet. Aber durch die Krankheit und diese Fatigue wurde mir mehr und mehr bewusst, dass mir die Kraft fehlte, um wieder in meinen angestammten Beruf als Case Managerin zurückzukehren.» In diesem Prozess der Verarbeitung und der Akzeptanz spielte Sarah Stoll eine wichtige Rolle: «Durch unsere Gespräche konnte Frau Marthy die Dinge besser verstehen und einordnen. Das half ihr, die Situation zu bewältigen.»

Insgesamt schwärmt Renate Marthy von der Beratung: «Sarah Stoll hat mir Werkzeuge in die Hand gegeben, damit ich mein Leben wieder meistern kann. Sie kommuniziert auf Augenhöhe und hört zu.» Deshalb sei für sie diese Beratung sehr wertvoll gewesen.

Neues Vertrauen ins Leben

Eine lange Narbe bis unter die Brust erinnert Renate Marthy jeden Tag an die lebensrettende Operation von damals. Rückblickend habe sie viel über Krankheit, Gesundheit und auch über Heilung gelernt, so Marthy. Sie habe auch wieder das Vertrauen in ihren Körper gefunden. «Ich gehe heute nicht mehr nur spazieren, sondern mache meiner Gesundheit zuliebe auch regelmässig etwas Sport.»

Fast fünf Jahre sind seit der Diagnose vergangen. Wegen des erhöhten Rückfallrisikos geht die heute 59-jährige Frau nach wie vor regelmässig zur Kontrolle. «Ich bin zuversichtlich, dass der Krebs nicht mehr zurückkommt. Und ich geniesse alle kleinen und grossen Glücksmomente. Das macht mein Leben lebenswert.» ●