

# Wirkungsvolle Unterstützung gesucht und gefunden

Die Krebsdiagnose und den Verlust ihrer Arbeit halten Agnes Witrahm (56) nicht davon ab, jeden Tag bewusst zu leben und zu geniessen. Dabei geholfen hat ihr ein Selbstmanagement-Training. Weitere Unterstützung bekam sie von der Krebsliga Ostschweiz.

Text: Joëlle Beeler, Fotos: Gaëtan Bally

**A**gnes Witrahm wirkt auf den ersten Blick schüchtern, ihre Geschichte erzählt sie aber fest und bestimmt. Den Tumor in ihrer Brust habe sie durch Zufall und nur durch grosse Aufmerksamkeit entdeckt, erzählt die 56-jährige Frau in einem Café am Klosterplatz in St. Gallen. Anfang 2016 bekam sie die Diagnose Brustkrebs. Ein Lymphknoten, der Sentinel war befallen. Sie wurde operiert und startete mit der Chemotherapie. Wegen starker Nebenwirkungen brach sie nach reiflicher Überlegung die Therapie vorzeitig ab und machte wei-



Agnes Witrahm blickt zurück: «Einst war ich vor allem für andere da.»

ter mit Bestrahlung und Antihormontherapie. Es sei nicht die Krebsdiagnose gewesen, die ihr den Boden unter den Füessen weggezogen habe, sondern die Kündigung am Arbeitsplatz. Die gebürtige Berlinerin war im Rechnungswesen in einer Firma im Kanton St. Gallen tätig: «Betriebliche Umstrukturierung war die Begründung für den Blauen Brief. Für mich, die ein Leben lang gearbeitet hat, war diese Entlassung gleich nach der Diagnose sehr hart. Seither habe ich mich immer wieder beworben, aber es heisst jedes Mal, ich sei zu alt.»

## Sich um alle und alles kümmern

Bereits vor ihrer Krebsdiagnose war die Krankheit ein steter Begleiter von Agnes Witrahm und ihrer Familie. Ihr zweites Kind kam mit Mehrfachbehinderungen auf die Welt. Ihre Mutter erkrankte an Brustkrebs. Fast zeitgleich pflegte und begleitete Agnes Witrahm die beiden bis zum Schluss. Für sie gehört das Sterben zum Leben: «Der Tod ist immer auch ein Begleiter. Man darf ihn nicht tabuisieren.»

Dass sie sich in ihrem Leben vor allem um andere kümmerte und zu wenig um sich selbst, bekam die Frau zu spüren. Ein Burn-out und die anschliessende Krebserkrankung waren eine Art Warnung. Plötzlich merkte sie, dass sie wieder besser auf sich hören und auf ihre eigenen Bedürfnisse schauen musste. Aber das war gar nicht so einfach: «Wenn man 50 Jahre lang etwas verkehrt gemacht hat, kann man das nicht von einem Moment auf den anderen ändern», beschreibt sie das Problem. Unterstützung fand sie unter anderem im Beratungsangebot der Krebsliga Ostschweiz. Noch heute geben ihr die regelmässigen Kontakte den nötigen Halt: «Ich kann auch ganz kleine Probleme zur Sprache bringen. Sarah Stoll, die Fachberaterin Cancer Survivorship, findet immer eine Lösung und hat ein Netzwerk ohne Ende. Hier eine Maltherapie, da eine psychologische Betreuung oder weitere Tipps im Umgang mit Medikamenten.»

## Mitgefühl und kein Mitleid

Durch die Beratung seitens der Krebsliga Ostschweiz hat die Betroffene auch vom Selbstmanagement-Training Evivo erfahren. Damit können Menschen im Alltag besser mit ihrer chronischen Krankheit umgehen. Agnes Witrahm sagt: «Mir hat der Kurs sehr geholfen. Ich konnte meinen eigenen Handlungsplan entwerfen und umsetzen. Eines meiner Ziele war, dass ich mich wieder mehr bewege.» Sie nahm sich vor, zwei Mal in der Woche eine Stunde spazieren zu gehen. In der nächsten Evivo-Sitzung wurde dann besprochen, ob das Ziel erreicht wurde



**Zurück ins Leben gefunden:** Durch Selbstmanagement kann Agnes Witrahm ihre Ressourcen heute besser einteilen.

und was sie noch besser machen könnte. Also zum Beispiel einmal mit einer Freundin oder mit dem Hund der Nachbarin spazieren gehen. Oder sich nach dem Spaziergang mit einer Kaffeepause belohnen.

«Evivo bietet mir eine persönliche Entscheidungshilfe, damit ich in meinem Alltag selbstständiger handeln kann, auch wenn ich Schmerzen habe», resümiert sie. Denn es sei schon ein Teufelskreis, wenn man sich wegen Muskel- oder Knochenschmerzen einerseits fast nicht mehr bewegen könne, andererseits wisse man, dass man den Körper unbedingt aktiveren müsse, damit auch die Lebensgeister geweckt würden. Das bekommt man mit Evivo wieder in den Griff.

### Von Betroffenen für Betroffene

Das Selbstmanagement-Training Evivo wird nicht von Fachpersonen geleitet, sondern von Betroffenen selber. Agnes Witrahm war so überzeugt davon, dass sie nach dem Kurs gleich die Ausbildung zur Evivo-Trainerin gemacht hat. «Als Betroffene habe ich kein Mitleid mit den anderen Betroffenen. Ich bin auf gleicher Augenhöhe. Ihre Probleme und Anliegen sind für mich normal und nachvollziehbar.» Sie habe die Erfahrung gemacht, dass Betroffene mit ihren Ratschlägen eine hohe Glaubwürdigkeit geniessen.

Diesen Herbst wird voraussichtlich zum ersten Mal bei der Krebsliga Ostschweiz ein Evivo-Kurs durchgeführt. Die Kursleiterinnen sind Agnes Witrahm zusammen mit Monika Schiesser. Aufgeregt sei Witrahm deswegen aber nicht: «Als Kind war ich sehr schüchtern. Aber bei Evivo ist es anders. Da geht es um die Sache, die mich überzeugt. Ich freue mich darauf, die Leute dort abzuholen, wo sie stehen. Damit am Ende jeder seinen eigenen Weg finden und ihn gehen kann.»

### Puderzuckerseite des Lebens

Trotz schwierigen Zeiten hat Agnes Witrahm das Vertrauen ins Leben keineswegs verloren. Sie versuche, so intensiv wie möglich zu leben und sich nicht dauernd Sorgen zu machen, was morgen oder übermorgen sein

könnte. Grosse Freude bereitet ihr der zweijährige Enkelsohn. «Er hilft mir, im Hier und Jetzt zu leben.» So kann es gut sein, dass die beiden spontan auf Reisen gehen, um ein Eis zu essen. «Oma sein ist für mich wie Mamma sein, nur mit ganz viel Puderzucker obendrauf», sagt sie lachend und stolz. ●

## Selbstmanagement

### Mit eigenen Zielen gestärkt in den Alltag

Seit 2012 wird Evivo in der Schweiz angeboten. Es stammt als standardisiertes Programm von der Stanford Universität in Kalifornien. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Programm chronisch Kranke sowie Angehörige als indirekt Betroffene im Alltag bei unterschiedlichsten Beschwerden und Herausforderungen unterstützt.

Ein Evivo-Training umfasst sechs Mal 2½ Stunden Training in der Gruppe. Zentral dabei sind die Handlungspläne, in denen jede Woche festgehalten wird, welche Ziele jeder Teilnehmende konkret umsetzen will (siehe auch Haupttext). «Die Planung und Umsetzung von realistischen Zielen motiviert die Betroffenen, das Heft selber in die Hand zu nehmen und im Alltag etwas zu verändern», erklärt Priska Bretscher vom Verein Evivo Netzwerk Schweiz. Übergeordnete Themen sind zum Beispiel Schlafprobleme, gesunde Ernährung, Handhabung bei Medikamenten, Instrumente zur Entscheidungsfindung und Umgang mit schwierigen Gefühlen. Die Krebsliga Ostschweiz bietet diesen Herbst in St. Gallen ein Evivo-Training an. Informationen und Anmeldung unter:

► <https://ostschweiz.krebsliga.ch/evivo>