

Leben mit Brustkrebs

Der Verein Tavola Rosa in Reinach zeigt, wie der Umgang mit Mut und schwarzem Humor gelingt.

Maria-Elisa Schrade

Barbara Kundert war dreissig, als sie ihre Brustkrebsdiagnose erhielt. Das war vor zwanzig Jahren. Heute sagt die Gründerin des Selbsthilfevereins Tavola Rosa Basel: «Ich dachte damals, ich bin die Einzige auf der Welt, die so ein Pech hat.» Plötzlich waren da diese Gefühle: Angst, Trauer, Wut. Sie habe sich gefragt, warum das ausgerechnet ihr passiere, erzählt die Reinerin. «Ich habe nie über die Stränge geschlagen, ein ganz normales Leben geführt.»

Doch Barbara Kundert war nicht allein. Ihr soziales Umfeld reagierte offen auf die Diagnose. Über Brustkrebs zu sprechen – das war in ihrer damaligen Wahlheimat Australien ganz «normal». Sie fand schnell Selbsthilfegruppen, in denen sie sich wöchentlich mit anderen Betroffenen austauschte. Die heute Fünfzigjährige erinnert sich: «Das hat mir seelisch das Leben gerettet.» Denn nur wer selbst betroffen ist, kann vollkommen nachvollziehen, was eine Brustkrebsdiagnose bedeutet. «Sie verstehen einen wirklich und können auf einen eingehen», sagt Kundert.

Über Krebs zu sprechen, fällt vielen Menschen schwer

In der Schweiz erlebt Barbara Kundert das anders. Eine Krebserkrankung ist für die meisten nach wie vor etwas sehr Intimes. Darüber öffentlich zu sprechen, ein Tabu. Vor allem unter Älteren. Manche weihen selbst engste Angehörige nicht ein, um diese nicht zu belasten. «Erzählt man einer Bekannten auf der Strasse, dass man Krebs hat, ist die damit überfordert», glaubt Kundert. Viele wüssten nicht, wie sie in so einer Situation Trost spenden könnten. Umso wichtiger ist für Betroffene, sich untereinander austauschen zu können.

Das haben mittlerweile auch hiesige Fachpersonen erkannt. Als Barbara Kundert nach ihrer Rückkehr in die Schweiz einen Selbsthilfeverein gründen wollte, begegnete ihr viel Widerstand. «Man sagte mir, das sei die Arbeit von Psychologen und Onkologen», erinnert sie sich. Heute seien die Spitäler froh, dass es solche Anlaufstellen gebe. Das Projekt Selbsthilfefreundliche Spitäler der Basler Stiftung Selbsthilfe Schweiz ist entstanden, das die Zusammenarbeit zwischen lokalen Selbsthilfezentren, Selbsthilfegruppen und Spitälern fördert. «Tavola Rosa Basel» ist gut vernetzt. Kundert sagt: «Unser Ziel ist, dass keine Frau aus dem Spital entlassen wird, ohne unser Angebot zu kennen.»

Der 2020 in Reinach gegründete Selbsthilfeverein zählt bereits 80 Mitglieder. 30 Frauen nehmen regelmässig an den monatlichen Stammtischen teil. Zwei Gruppen für ältere, eine für jüngere Frauen. Das älteste Mitglied ist 80 Jahre alt, das jüngste 25. Manche haben kleine Kinder. Eine Mutter hat die Diagnose während der zweiten Schwangerschaft erhalten. Alle haben oder hatten Brustkrebs oder

einen anderen gynäkologischen Tumor. Alle wurden von einem Tag auf den anderen aus ihrem bisherigen Leben gerissen.

«Viele haben Angst, nicht in ihr altes Leben zurückkehren zu können», sagt Kundert. «Sie denken schon während der Therapie darüber nach, wie sie wieder dieselbe Fitness, denselben Berufsalltag erreichen.» Das sei allerdings kaum möglich, glaubt sie. Insbesondere nach einer Chemotherapie sei nicht mehr dieselbe Leistungsfähigkeit vorhanden. Die Vereinsgründerin betrachtet die Krebsdiagnose aber auch als Chance für persönliches Wachstum. «Ich finde, ich bin ein anderer Mensch geworden und ein besserer», sagt sie und lacht.

Mit Krebs ein «normales» Leben weiterführen

Nicht alle Frauen melden sich direkt nach der Diagnose beim Selbsthilfeverein. Viele kommen nach der Operation, wenn sie die Chemotherapie antreten. Andere nehmen erst Kontakt auf, wenn die Therapie abgeschlossen ist. Kundert erklärt: «Man hat so viele Termine während der Therapie. Dann ist es plötzlich vorbei. Man ist noch krankgeschrieben, aber die Gesellschaft erwartet, dass es direkt weitergeht. Da fallen viele ins Loch.»

«Tavola Rosa Basel» ist keine Beratungsstelle und ersetzt keine Therapie. Barbara Kundert ist aber überzeugt, dass die Selbsthilfegruppen die eigene Kompetenz im Umgang mit der Krankheit fördern. Man profitiert vom Erfahrungsschatz der anderen. Man lernt, sich im «Brustkrebs-Ökosystem der Region», wie es Kundert bezeichnet, zurechtzufinden: Welche Fragen stelle ich dem Onkologen? Wo kaufe ich eine Perücke? Welcher BH sieht auch nach einer Brustentfernung gut aus?



Vereinsgründerin Barbara Kundert erhielt ihre Brustkrebsdiagnose mit 30.

Bild: Kenneth Nars

Die Stammtische finden immer an einem öffentlichen Ort statt. Kundert erklärt: «Wir wollen den Frauen das Gefühl vermitteln, dass wir «normal» sind und unsere Krankheit nicht verstecken müssen.» Weiterhin am «normalen» Leben teilzunehmen, falle zudem in der Gruppe leichter: «Man traut sich eher gemeinsam ohne Haare ins Res-

taurant oder ins Café zu gehen.» Wer allerdings glaubt, da eine Trauergesellschaft anzutreffen, täuscht sich: «Bei uns geht es lebhaft zu», sagt Kundert. «Wir haben einen schwarzen Humor.»

Der Verein organisiert auch verschiedene Aktivitäten. Die Mitglieder gehen gemeinsam spazieren, besuchen zusammen

Ausstellungen, veranstalten Kochabende, lernen Tangotanz oder Töpfern. Auch beim Basler Frauenlauf Ende April ist «Tavola Rosa Basel» mit dabei, um zu zeigen, was trotz Krebsdiagnose möglich ist. Kundert sagt: «Es ist schön, durchs Ziel zu kommen, wenn man vor einem Jahr noch dachte, dass man nicht überleben wird.»

Wieso schlägt mir der Automat eine TNW-Tageskarte vor?

SBB-Automaten zeigen bei Fahrten im TNW unter der Option Hin- und Rückfahrt Tageskarten an, die teurer sind als zwei Einzelfahrten.

Isabel Langer

Eine Fahrt nach Sissach steht an. Am Automaten in der grossen Halle des Bahnhofs SBB in Basel ist schnell «Sissach» als Endziel eingegeben. Dazu 2. Klasse und Halbtax ausgewählt. Eine Fahrt kostet 5.40 Franken, nichts Ungewöhnliches.

Um nicht noch einmal an einen Automaten zu müssen, scheint es die Option zu geben, den Rückweg auch gleich mitzubuchen. Die zwei Pfeile sind ebenfalls schnell angeklickt. Auf dem Display wird sofort eine Tageskarte des Tarifverbunds Nordwestschweiz (TNW) für alle Zonen angezeigt. Das tont praktischer und flexibler. Der



Bei SBB-Automaten kann man auch Tickets für den TNW lösen.

Bild: Remo Naegeli

Preis: 13.10 Franken. Kurz nachgerechnet sind das 2.30 Franken mehr als für beide Fahrten einzeln. Bei der 1. Klasse wird es noch deutlicher. Einzelticket, Halbtax: 9.20 Franken. Das Tagesticket: 22.30 Franken. Differenz: 3.90 Franken.

Auch bei weniger Zonen zeigt sich das gleiche Bild

Das macht stutzig. Wieso zeigt es unter dem Symbol der beiden Pfeile nur die teurere TNW-Tageskarte an und nicht eine Hin- und Rückfahrt, wie man es erwarten würde? Ist dies bei der Strecke Basel-Sissach aufgrund der hohen Zonen-Anzahl, die man durchquert, der Fall?

Wir geben am Automaten die Strecke Basel-Liestal ein. Dafür müssen drei Zonen durchquert werden. Preis mit Halbtax: 4.20 Franken. Wieder Hin- und Rückfahrt ausgewählt, erscheint erneut die TNW-Tageskarte für alle Zonen: 13.10 Franken. Dieses Mal beträgt die Differenz sogar 4.70 Franken.

Kauft man die Tageskarte, nutzt sie aber nur für die geplanten zwei Fahrten, zahlt man 4.70 Franken zu viel. In der 1. Klasse wird die Differenz noch einmal deutlich höher. Sie beträgt 7.90 Franken. Letzter Versuch. Basel-Muttenz, eine Zone, Halbtax, 2. Klasse, einfache Fahrt: 2.90 Franken. Klick auf die zwei Pfeile, erscheint eine TNW-Tages-

karte für Basel und die Agglo; Kosten: 7.50 Franken. Die Differenz ist mit 1.70 Franken dieses Mal nicht ganz so hoch, in der 1. Klasse beträgt sie 1.20 Franken.

Nicht falsch, aber irreführend

Woran liegt es, dass es am Automaten nur die TNW-Tageskarte anzeigt und nicht Hin- und Rückfahrt? TNW-Geschäftsführer Adrian Brodbeck sagt auf Anfrage: «Es gibt überhaupt kein Rückfahrticket.» TNW-Einzeltickets seien während zweier Stunden in der gelösten Zone für beliebig viele Fahrten gültig. «Wir könnten das Rückfahrticket gar nicht anbieten, da wir nicht wissen, wann die Person zurückfährt.»

Deswegen sei es legitim, was der Automat anzeige.

Stellt sich die Frage, wieso der Automat die Möglichkeit für ein Hin- und Rückfahrticket anzeigt, wenn es das gar nicht gibt? Wahrscheinlich hängt dies damit zusammen, dass es sich um einen SBB-Automaten handelt und es für die Streckentickets längerer Fahrten – wie zum Beispiel Basel-Zürich – tatsächlich die Option eines Hin- und Rückfahrtickets gibt. Diese sind dann aber im Gegensatz zu den TNW-Tickets den ganzen Tag gültig.

Bei den TNW-Automaten gibt es die Option der Hin- und Rückfahrt nicht. Stattdessen kann man nur Einzel- oder Tageskarten lösen.