

BERNER TUMORTAG COURAGE

Eine Veranstaltung, die Mut macht

Unter dem Motto «What else matters» hatte die Lindenhofgruppe am Samstag, den 30. August zum Berner Tumortag Courage geladen. Das Thema: begleitende Massnahmen in der Onkologie. Der Fokus: Wohltuendes und Stärkendes zum Thema Krebs und Krebserkrankung. Etwa 80 Patientinnen und Patienten, Angehörige, Interessierte nahmen das Angebot an.

Das Programm der Veranstaltung hatte den Besuchenden einiges zu bieten. Ziel der Veranstaltung war es, ihnen aufzuzeigen, wo und wie Betroffene sich Gutes tun können. Etwas, das ihnen hilft, um den schwierigen Weg der Diagnose und Therapie einer Krebserkrankung besser zu meistern. «Das Onkologiezentrum der Lindenhofgruppe bietet neben exzellenter fachlicher Expertise und einem breiten Spektrum an Angeboten, auch viel Raum für Menschlichkeit und Begegnung», erklärte Dr. med. Ilka Rüsches-Wolter, Ärztliche Leiterin des Onkologiezentrum Bern. «Darum sind wir heute hier: Es geht um Sie – und Sie liegen uns am Herzen.»

Kompetenz fördern

Gleich nach der Begrüssung erwartete die Besuchenden ein gesundes Frühstück: Bircher, Baked Oats, Overnight Oats, Rührei mit Tomaten, Pancakes. Das Aufgetischte lieferte den schmackhaften Beweis, dass eine vielseitige und ballaststoffreiche Ernährung nicht langweilig schmecken muss. Damit die Besuchenden die Rezepte auch selbst zubereiten können, lieferte die Lindenhofgruppe ein Büchlein mit den Rezepten gleich dazu. Auf diesem Weg machten die Spezialistinnen und Spezialisten gleich zu Beginn deutlich, wie wichtig es ist, die Betroffenen und ihre Angehörigen zu befähigen, sich selbst etwas Gutes zu tun.



Der **Berner Tumortag Courage** stand unter dem Motto «What else matters» und zeigte den Interessierten, wo und wie sich Betroffene einer Krebsdiagnose Gutes tun können, damit der schwierige Weg der Diagnose und Therapie besser zu meistern ist.

Lebensqualität steigern

Nicht jeder Tag ist ein guter Tag. Besonders nach einer Krebsdiagnose. Dann kann selbst Gewohntes zur Belastung werden. Nebenwirkungen verderben den Appetit, der Bauch fühlt sich überladen an und nichts schmeckt mehr. Wie eine Ernährungsberatung eine Krebstherapie unterstützen kann, machte der erste Vortrag deutlich. Carolyn Schmutz, Ernährungsberaterin der Lindenhofgruppe, klärte über Mythen der Ernährung bei Krebs auf und zeigte den Sinn und Unsinn von Krebsdiäten. Darüber hinaus lieferte sie praktische Tipps, wie Betroffene über Ernährung die Therapie positiv beeinflussen, ihre Mahlzeiten kreativ gestalten und ihre Lebensqualität steigern können.

Vertrauen zurückgewinnen

Um Lebensqualität ging es auch im nächsten Vortrag zum Thema Be-

wegung. Schon bei der Vorsorge von Krebserkrankungen spielt Bewegung eine entscheidende Rolle. Laut einer Reihe von Studien kann sie das Krebsrisiko um bis zu 30 % senken. Wie wichtig Bewegung auch nach der Krebsdiagnose ist, zeigte Martina Bühler, Physiotherapeutin und dipl. Yogalehrerin. Sie machte deutlich, wie zum Beispiel Yoga-Übungen Betroffenen helfen können, verlorenes Vertrauen zurückzugewinnen, das vegetative Nervensystem zu harmonisieren und das Immunsystem zu stimulieren. Zusammen mit der Referentin konnten die Besuchenden im Anschluss selbst erfahren, welche ausgleichende Wirkung Viniyoga auf den Körper hat.

Balance finden

Krebs betrifft nicht allein den Körper. Auch die Seele leidet unter einer Krebserkrankung. Bei Betroffenen, aber auch bei Angehörigen. Das mach-

te der dritte Vortrag von Dr. med. Marjke Dickson, Psychotherapie und Psychiatrie FMH, deutlich. Sie vermittelte den Teilnehmenden, wie Unsicherheit, Herausforderungen und Ängste die Psyche belasten können. Und wie wichtig es ist, Selbstwert, Selbstständigkeit, Autonomie und Sicherheit auch in bedrohlichen Situationen in Balance zu bringen und zu halten. Fertige Rezepte dafür gibt es jedoch nicht, wie sie erklärte. Denn es gilt, die eigene individuelle Krankheitsbewältigung der Patientinnen und Patienten zu respektieren, zu schützen und zu fördern.

Vieles ist anders

Was es heisst, nach einer Krebserkrankung zurück in den Alltag zu finden, machte der Vortrag von Nicolas Netzer, Sozialberater der Krebsliga Bern spürbar. Denn auch nach der überstandenen Erkrankung ist Vieles nicht mehr so wie früher. Ein Leben

mit Krebs bedeutet auch Alltägliches plötzlich neu anzugehen. Alles, was vor der Diagnose so selbstverständlich und unkompliziert war, fordert plötzlich besondere Aufmerksamkeit. Die enge Zusammenarbeit der Lindenhofgruppe mit der Krebsliga eröffnet Betroffenen und Angehörigen ein breites Spektrum an Angeboten.

Kompetenz und Empathie

Den Abschluss der Vortragsreihe bildeten die Vorträge von Yvonne Martinelli-Kühni, Leiterin Geschäftsstelle Onkologiezentrum, und Tania Stiefel, Breast and Gyn Care Nurse. Sie zeichneten den Behandlungspfad von Krebspatientinnen und -patienten nach und zeigten die Bedeutung einer ganzheitlichen Begleitung auf.

Onco Care Nurses spielen dabei eine zentrale Rolle: Als spezialisierte Pflegefachpersonen beraten und unterstützen sie individuell – sei es bei familiären Belastungen, körperlichen Symptomen, Folgeproblemen oder psychischen Herausforderungen. Deutlich wurde, wie entscheidend die enge interdisziplinäre und interprofessionelle Zusammenarbeit für eine bestmögliche Behandlung ist.

Austausch und Information

Abschliessend konnten sich die Besucherinnen und Besucher mit den Referierenden austauschen, Fragen stellen oder sich umfassend informieren. Dafür sorgten auch die Stände der Partnerinstitutionen wie zum Beispiel die Stiftung «Look good – feel better», der Verein «Selbsthilfe BE» oder das Kunstprojekt «Kultur am Betrand». Ein Rundgang in der Radio-Onkologie der Lindenhofgruppe setzte den Schlusspunkt der erfolgreichen Veranstaltung. Hier konnten sich die Teilnehmenden selbst ein Bild über die Behandlungsmöglichkeiten machen.

Foto: creasquare GmbH, Text: Georg Baumewerd

