

ZUSAMMEN SIND SIE STÄRKER

Sie sind verbunden durch eine Erfahrung, die ihr Leben verändert hat: Brustkrebs. Als Betroffene unterstützt Anna Farris andere Betroffene wie Maria Sanchez. Ihre Begegnung zeigt, wie wichtig dieser Austausch ist – und wie daraus Stärke und manchmal sogar Freundschaft entsteht.

— Text **Ginette Wiget** Fotos **Anna-Tia Buss**

Anna Farris steht erwartungsvoll vor ihrer Wohnung. Als sie die Gestalt im Trenchcoat am Gartentor erblickt, winkt sie und läuft ihr entgegen. Die beiden Frauen stehen sich gegenüber, strecken die Arme aus und umarmen sich innig. Anna Farris sagt: «Komm, ich zeig dir das Pony unserer Vermieterin.» Sie gehen schwatzend zur kleinen Weide, die an den Garten angrenzt, und streicheln das Pony am Zaun.

Die beiden Frauen wirken vertraut, dabei sehen sie sich zum ersten Mal. Anna Farris hat Maria Sanchez* zum Mittagessen eingeladen. Zuvor haben sie per Telefon Dutzende Gespräche miteinander

geführt, hatten Kontakt per E-Mail und Sprachnachrichten. Die Unterhaltungen drehten sich vorwiegend um ein Thema, das beide miteinander verbindet: Brustkrebs.

Erfahrungen teilen

Anna Farris begleitet ehrenamtlich Menschen, die daran erkrankt sind. Die 36-Jährige ist selbst Brustkrebspatientin und eine «Peer» der Krebsliga. Peers, englisch für «Gleichrangige», sind Menschen, die ihre Erfahrungen rund um eine Krankheit mit anderen Patientinnen und Patienten teilen. Und ihnen damit das Gefühl vermitteln, nicht allein zu sein.

PRIX SANA: EINSATZ FÜR MITMENSCHEN

Die Fondation Sana zeichnet Menschen aus, die sich mit grossem Engagement für die Gesundheit ihrer Mitmenschen einsetzen.

Die gemeinnützig tätige Stiftung ist Mehrheitsaktionärin der Helsana-Gruppe. Der Prix Sana wird am 30. November

2024 bereits zum 13. Mal verliehen.

Der Preis von insgesamt 30 000 Franken wurde an die «Peers» der Krebsliga und eine weitere Person verteilt: Cristina De Biasio Marinello, die sich seit vielen Jahren für Demenzerkrankte einsetzt. Zusammen

mit einer Kollegin hat die Pflegeexpertin im Jahr 2016 in St. Gallen den Verein «mosa!k» gegründet, der jüngere Menschen mit Demenz unterstützt. fondation-sana.ch



Das ist auch das Ziel von Anna Farris. «Mit meiner Begleitung möchte ich mein Gegenüber unterstützen und stärken.»

Die gemeinnützige Stiftung Fondation Sana würdigt dieses grosse Engagement und vergibt ihren diesjährigen Prix Sana (siehe Box unten links) an Anna Farris und rund achtzig andere Peers, die ehrenamtlich für die Krebsliga arbeiten. Anna Farris steht mit ihrem Einsatz stellvertretend für all diese freiwilligen Helfenden.



* Name der Redaktion bekannt.



«Schön, dich zu sehen»: Anna Farris (links) und Maria Sanchez begrüßen einander mit einer innigen Umarmung.

«Es ist schön, dass unsere Tätigkeit durch diesen Preis ins Rampenlicht rückt und bekannter wird», sagt sie. «Ich hoffe, dass dadurch noch mehr Menschen vom Austausch mit einem oder einer Peer profitieren können.»

Auch Erika Gardi von der Krebsliga Schweiz freut sich über die Auszeichnung. Sie leitet die Peer-Plattform für Betroffene und Angehörige, die vor rund zwei Jahren ins Leben gerufen wurde. «Wir haben mit

elf Freiwilligen angefangen und sind seither stetig gewachsen», sagt die psychonkologische Beraterin.

Austausch auf Augenhöhe

Anna Farris ist seit eineinhalb Jahren dabei. Sie weiss aus eigener Erfahrung, wie wichtig der Austausch für Betroffene ist. Im Jahr 2018 erhielt Anna Farris die Diagnose Brustkrebs. Damals war sie dreissig Jahre alt. Trotz Chemotherapie, Opera-

tionen und Bestrahlung kam der Krebs zurück. Beim zweiten Mal mit Lungenmetastasen. Wie viel Zeit ihr noch bleibt, weiss sie nicht. «Es können Monate oder Jahre sein.»

Dass die junge Frau einen Teil ihrer kostbaren Zeit anderen Betroffenen widmet, empfindet sie nicht als Aufopferung. Im Gegenteil. «Diese Aufgabe tut mir gut und gibt mir Sinn. Ich möchte in meinem Leben etwas Positives bewirken.» →

«Anna ist ein Glücksfall. Sie kann eine Atmosphäre schaffen, in der Menschen sich sicher und verstanden fühlen.»

Erika Gardi, Leiterin Peer-Plattform der Krebsliga Schweiz

Peers kommen im Schweizer Gesundheitswesen immer häufiger zum Einsatz (siehe Box auf Seite 57). Diesen Trend begrüsst Jörg Haslbeck von der Careum Hochschule Gesundheit in Zürich. «Peers sind eine Bereicherung für das Gesundheitswesen», sagt der Pflege- und Gesundheitswissenschaftler. Verschiedene Studien zeigen, wie Peers dazu beitragen, die Lebensqualität kranker Menschen zu verbessern. «Peers können im Gegensatz zu Fachleuten einen Austausch auf Augenhöhe bieten», sagt Jörg Haslbeck. Peers wüssten aus eigener Erfahrung, welche Herausforderungen die Krankheit im Alltag mit sich bringt und wie sie gemeistert werden können. Der Austausch mit Peers könne zudem die Selbstwirksamkeit der Betroffenen stärken. Das bestätigt Anna Farris: «Manchmal kann ich anderen mit meinen Ideen helfen, oft aber kommen sie im Gespräch selbst auf eine Lösung.»

Auch Freundschaften möglich

Als ich draussen vor der Weide Maria Sanchez frage, wie es ist, Anna Farris endlich persönlich zu treffen, kommen ihr die Tränen. «Es ist ein emotionaler Moment für mich», sagt sie. Die beiden Frauen lächeln sich an.

Anna Farris ist nicht nur die Peer von Maria: «Zwischen uns hat sich eine Freundschaft entwickelt.» Schon nach kurzer Zeit hätten beide den Wunsch gehabt, einander zu treffen. «Aber bis wir endlich den heu-



ERIKA GARDI

Leiterin der Peer-Plattform der Krebsliga Schweiz.



JÖRG HASLBECK

Gesundheitswissenschaftler, Careum Hochschule Gesundheit.



Anna Farris (rechts) hat für Maria Sanchez ein Mittagessen zubereitet.

tigen Termin gefunden haben, hat es eine Weile gedauert.» Dass Freundschaften zwischen Peers und Kontaktsuchenden entstehen, sei nicht ungewöhnlich, sagt Erika Gardi von der Krebsliga. «Es ist aber nicht die Regel.» Oft seien die Kontakte kurz und bestünden aus wenigen E-Mails oder Telefonaten. Persönliche Treffen seien eher selten. «Unsere Peers stammen von überall aus der Schweiz. Oft sind die Wege zueinander lang, da ist es einfacher, zu telefonieren.»

Beim Mittagessen erzählt die 44-jährige Maria Sanchez von ihrer Brustkrebsdiagnose im letzten Frühling. «Ich merkte rasch, dass ich das nicht allein durchstehen kann. Ich war voller Angst, hatte ständig Bauchweh und wusste nicht, wie ich mit der Situation umgehen sollte.» In ihrem Umfeld

fand sie zwar viel Zuspruch, aber nicht das Verständnis, das sie suchte. «Sie wollten mich aufmuntern und sagten, dass alles gut kommt. Das half mir aber nicht.» Deshalb suchte sie im Internet nach Unterstützung von Frauen, die dasselbe durchgemacht hatten – und stiess auf die Peer-Plattform der Krebsliga. Sie schaute sich verschiedene Profile an und entschied sich für Anna. «Sie sprach mich an, weil sie jung ist und Hunde liebt, so wie ich», erinnert sie sich.

Maria Sanchez hatte viele Fragen. Fragen, die nur eine Frau, die auch Brustkrebs hat, beantworten kann. «Ich wollte wissen, für welche Operation sich Anna entschieden hatte oder was ihr während der Chemotherapie am meisten Angst machte. Ich fragte sie auch, ob der Krebs bei ihr in jedem Moment präsent ist und was ihr gegen die Ungewissheit hilft.» Sie habe immer aufrichtige Antworten bekommen. «Anna gibt mir das Gefühl, dass ich sie alles fragen kann.» Inzwischen sind bei Maria Sanchez alle Therapien abgeschlossen, und ihre Prognose ist gut. «Anna war



«Anna war und ist eine Inspiration für mich. Ich dachte mir, wenn sie es schafft, kann ich das auch.»

Maria Sanchez

Glücksfall. «Sie hat ein ausgeprägtes Einfühlungsvermögen, kann gut zuhören und eine Atmosphäre schaffen, in der Menschen sich sicher und verstanden fühlen.» Auch in schwierigen Situationen sei sie in der Lage, Ruhe zu bewahren und Orientierung zu geben.

Zwischen Kampf und Akzeptanz

Auch auf mich wirkt Anna Farris geerdet und voller Lebensfreude. Dass sie krank ist, merke ich ihr nicht an. Anna Farris bekommt gegen den Krebs ein Medikament, einen sogenannten Antikörper, der bei ihr in Kombination mit einer Bestrahlung gut wirkt. «Im Gegensatz zu anderen Krebstherapien sind dabei die Nebenwirkungen moderat.» Die Metastasen selbst bereiten ihr noch keine Probleme. «Sie sind kaum gewachsen im letzten Jahr.»

Trotzdem sei klar, dass sie irgendwann am Krebs sterben werde. Wie gelingt es ihr, nicht zu verzweifeln?

Anna Farris erzählt, dass es bei ihr durchaus Zeiten gab, in denen sie am Boden war. Die ersten zwei Jahre sei sie im Kämpfermodus gewesen. «Obwohl ich eine aggressive und schwer behandelbare Krebsart habe, hatte ich den Glauben, dass alles gut wird.» Das änderte sich, als sie 2019 erfuhr, dass der Krebs zurück war. Obwohl der Tumor nach verschiedenen Behandlungen zeitweise nicht mehr nachweisbar war, ging es ihr psychisch immer schlechter. Dann kam die Pande-

und ist eine Inspiration für mich. Ich dachte mir, wenn sie es schafft, mit ihrer schwierigen Situation so gut umzugehen, dann kann ich das auch.»

Nicht jede Person eignet sich für die Peer-Begleitung, sagt Erika Gardi von der Krebsliga. «Bevor ich ein Peer-Profil auf die Plattform stelle, prüfe ich die Eignung in einem Gespräch», erklärt sie. «Die Person sollte innerlich gefestigt sein und selbst einen guten Umgang mit der Krankheit gefunden haben.» Zudem müsse sie bereit sein, sich mit ihrer Geschichte und ihren Herausforderungen zu zeigen. Gleichzeitig sei es wichtig, der anderen Person Raum und Zeit zum Erzählen zu geben.

Für Erika Gardi ist eine Peer wie Anna Farris ein

Peer-Angebote aus der Schweiz:

Krebsliga
peerplattform.krebsliga.ch

Verein von Anna Farris
metastasierterbrustkrebs.ch

Pro Mente Sana
promentesana.ch/selbstbestimmt-genesen/angebote-zur-genesung/

Fragile Suisse
fragile.ch/hilfe/peer-beratung

Verein «mypeer.ch»
mypeer.ch

Schweizerische Herzstiftung
peer.swissheart.ch

PEERS IM EINSATZ

Peers (engl. für «Gleichran-gige») im Gesundheitswesen sind keine neue Erscheinung. «Es war schon immer ein Bedürfnis von Menschen, sich mit anderen auszutauschen, die Ähnliches erlebt haben», sagt der Pflege- und Gesundheitswissenschaftler Jörg Haslbeck. Aber oft sei es schwierig, Peers zu finden. Deshalb gibt es seit den 1990er-Jahren institutionalisierte Peer-Angebote, anfänglich vor allem in den Bereichen psychische Gesundheit und Suchttherapie. Seither hat sich die Idee, Peers in die Krankenversorgung einzubeziehen, weiter verbreitet.

In der Schweiz sind Peer-Angebote unterschiedlich organisiert. Manche Peers arbeiten für Organisationen wie die Krebsliga oder die Herzstiftung, andere sind für Spitäler im Einsatz. Schulungen können Peers in ihrer Unterstützungsrolle stärken. Sie sind aber nicht bei allen Peer-Angeboten Pflicht. Unterschiede gibt es auch, was die Bezahlung betrifft: Bei der Krebsliga ist die Begleitung durch Peers gratis und erfolgt ehrenamtlich. Beim Verein «mypeer.ch» hingegen ist sie kostenpflichtig, das Entgelt geht an die Peers.

mie, welche die gesellige Marketing-spezialistin einer Technologiefirma ins Homeoffice verbannte. Sie verfiel in eine Depression und liess sich deswegen zwei Monate stationär behandeln. «Ich lernte dort, wie ich mir gut schauen kann und wie ich starke Gefühlsschwankungen reguliere.» Bis heute besucht sie eine ambulante Psychotherapie. Um zur Ruhe zu kommen, praktiziert sie regelmässig Entspannungs- und Meditationsübungen.

Viel Unterstützung erfuhr Anna Farris auch von ihrem Ehemann, ihren Eltern und Schwestern. Ende 2022 erfuhr sie, dass der Krebs erneut zurück war und sich Metastasen in der Lunge gebildet hatten. «Das war dann nochmals ein langer Weg, dies zu akzeptieren.» Zuerst habe sie sich sehr allein gefühlt. «Ich wollte nicht in eine Selbsthilfegruppe für Frauen mit



«Mir hat die Unterstützung durch andere Betroffene so geholfen, dass ich das auch für andere tun wollte.»

Anna Farris, Peer

Brustkrebs. Dort wäre ich für die anderen der wahr gewordene Albtraum gewesen, weil mein Krebs metastasiert hat.» Sie wollte auch nicht über Themen wie brusterhaltende Operationen reden, sondern darüber, wie man sein Testament schreibt und wie man sich mit dem Tod auseinandersetzt. Unterstützung fand sie in den sozialen Medien, auf Instagram. «Dort

gab es eine internationale Gruppe von Frauen, denen es ähnlich ging wie mir. Dieser Austausch tat mir unheimlich gut.»

Inzwischen hat Anna Farris wieder etwas Vertrauen gefasst. Sie hat Hoffnung, dass ihr noch einige Jahre bleiben. «Ich bin dankbar für jeden weiteren Tag», sagt sie. Gleichzeitig spüre sie manchmal einen übermässigen Druck, das Leben

Teilen nicht nur ein schweres Schicksal, sondern auch die Liebe zu Tieren: Anna (links) und Maria mit Annas Hunden Pata und Lola.

voll auszukosten. «Einen Tag lang nichts zu tun, ist oft schwierig für mich. Dann kommt die Angst auf, etwas zu verpassen.» In den letzten zwei Jahren ist sie viel gereist, hat Freunde und Verwandte im Ausland besucht – «immer mit dem Gedanken, dass ich sie vielleicht das letzte Mal sehe». Diese Ferien seien wunderschön gewesen, sagt sie. Inzwischen habe sie aber auch gelernt, in kleinen Momenten Glück zu empfinden. Zum Beispiel, wenn sie mit ihrem Mann im Garten Kaffee trinkt oder wenn sie mit ihren kleinen Neffen spielt. Pro Woche arbeitet sie noch zwölf Stunden im Marketing. «Das macht mir Freude und gibt mir Struktur.»

Als Anna Farris letztes Jahr erfuhr, dass die Krebsliga eine Peer-Plattform gegründet hatte, meldete sie sich sofort. «Mir hat die Unterstützung durch andere Betroffene so geholfen, dass ich das auch für andere tun wollte», sagt sie. Seit letztem Jahr hat sie nebst Maria Sanchez rund zehn Frauen als Peer begleitet – und dabei ausnahmslos gute Erfahrungen gemacht.

Erika Gardi von der Krebsliga bestätigt, dass es bei der Peer-Begleitung nur selten zu Konflikten komme. Tauchen doch einmal Schwierigkeiten auf, können sich die Peers an Erika Gardi wenden. Zudem gibt es Supervisionen, Treffen und kleinere Weiterbildungen für interessierte Peers. Das Preisgeld von 15 000 Franken, das die Krebsliga erhält, ist genau dafür reserviert.

Bevor ich mich nach dem Mittagessen verabschiede, gibt mir Anna Farris noch einen Flyer: Mit einer Freundin hat sie vor einigen Monaten die Patientenorganisation und Community «Metastasierter Brustkrebs Schweiz» gegründet. Erste Treffen mit rund einem Dutzend Frauen haben bereits stattgefunden. «Wir möchten zeigen, dass viele von uns noch mitten im Leben stehen. Und wir möchten eine Gemeinschaft für Betroffene bilden. Zusammen sind wir stärker.» ■