

# Scham abbauen und Sicherheit zurückgeben

## MURTEN

Das Thema künstlicher Darmausgang ist mit Tabus und Vorurteilen behaftet und treibt viele Betroffene in die soziale Isolation. Mehr öffentliches Bewusstsein für die Thematik und eine solide Beratung der Betroffenen könnten hier Hand bieten.

Nach ihrer Operation trat Catharina Jansen Lurf die Flucht nach vorn an. «Ich habe einen künstlichen Darmausgang, er heisst Mark, und er ist ein Teil von mir», hatte die passionierte Schützlin ihren versammelten Vereinskolleginnen und -kollegen verkündet und gleichzeitig um ihre Unterstützung gebeten. «Es ging mir um das Bewusstsein, dass wir Stomaträgerinnen und -träger uns nicht zu verstecken brauchen», erläutert sie im Gespräch mit dem «Anzeiger von Kerzers» in den Räumen der Spitex-Zentrale in Murten ihre damalige Motivation. Ein Anliegen, das sie auch heute umtreibt. «Wir brauchen uns nicht zu schämen.» Sie selbst sei sehr aktiv, fahre Velo, mache Fitness, widme sich engagiert dem Schiesssport. Die Schützinnen und Schützen hätten allesamt positiv reagiert, merkt sie rückblickend an. Dennoch ist ihr bewusst, dass die Thematik mit starken Tabus behaftet ist.

## Schambehafte Thematik

«Mark» sei übrigens die Abkürzung für «Markierung». Vor der Operation sei die ideale Lage des Enterostomas, oder kurz «Stoma», auf der Bauchdecke eingezeichnet worden. Dabei wird chirurgisch ein Teil des Darms durch eine Öffnung in der Bauchwand geführt. Dieser Darmteil dient nun der Ausscheidung, anstelle des Rektums, des Enddarms. Eine Krebserkrankung hat dies bei Catharina Jansen Lurf nötig gemacht. Sie trägt ein Colostoma, einen künstlichen Ausgang des Dickdarms. Die Verdauungsausscheidungen fängt sie mittels eines speziellen Beutels auf. «Am Anfang war dies sehr einschneidend», erinnert sie sich. Sie musste mit der Krebsdiagnose klarkommen und sich gleichzeitig auch mit ihrem neuen Körperbild arrangieren. «Der ganze innere Haushalt ist verschoben.» Gleichzeitig erkrankte ihr Mann schwer und verstarb ein halbes Jahr später. «Es war eine sehr schwere Zeit.» Mittlerweile hat sie sich mit der Situation versöhnt.



Catharina Jansen Lurf (l.) und Magdalena Wenger Tschannen demonstrieren mit einem Augenzwinkern verschiedene Stomabeutel - diese haften natürlich auch auf der Hand.

Sie sei nicht allein und komme gut zurecht. Sie ist überzeugt: «Es ist eine Frage der Persönlichkeit, wie jemand damit klarkommt.» Wer positiv denke, verarbeite das schneller. Viele Betroffene würden sich sozial zurückziehen, sich isolieren. «Sie fürchten zum Beispiel, man könne es riechen.» Ihnen müsse man die Sicherheit zurückgeben. Darum sei es wichtig, ein öffentliches Bewusstsein für die Thematik zu schaffen und mit den Vorurteilen aufzuräumen. Diese Ansicht teilt auch Magdalena Wenger Tschannen. Die diplomierte Pflegefachfrau mit Spezialausbildung in Stoma-, Wund- und Inkontinenzpflege steht kurz vor ihrer Pensionierung bei der Spitex See/Lac. In ihrer 45-jährigen Berufslaufbahn hat sie 22 Jahre lang Patientinnen und Patienten mit einem Stoma beraten und betreut.

«Im Spital bleiben bei Stomaoperationen oft gewisse Themen aussen vor», räumt sie ein. Fragen der Betroffenen, zum Beispiel nach der Sexualität, würden zudem erst im Laufe der Zeit auftauchen oder aus Angst gar nicht erst kom-

muniziert. Deshalb sei die Stomaberatung für viele so wichtig, so die Fachfrau. Der Umgang mit Krisensituationen oder speziellen Herausforderungen habe sie

## «Im Spital bleiben bei Stomaoperationen oft gewisse Themen aussen vor.»

Magdalena Wenger Tschannen  
Diplomierte Pflegefachfrau

schon immer gereizt. Sie war neugierig drauf, wie sie beruflich damit umgehen könne, und hat sich mit ihrer Weiterbildung das Wissen angeeignet, um solchen Problemen gerecht zu werden. Die Problematik eines künstlichen Darmausgangs lässt sich aber auch nicht wegdiskutieren. Sie liegt auch in unserem Umgang mit unseren Ausscheidungen begründet. «Wir verbannen diese von klein auf in die Toilette, ekeln uns davor»,

so Wenger Tschannen. «Und plötzlich soll man nach einer Operation einfach so damit zurechtkommen.» Catharina Jansen Lurf kann dies gut nachvollziehen. «Am Anfang hat man das Gefühl, es rieche stärker als normal.» Das liege psychologisch auch darin begründet, dass die Öffnung am Bauch sei und damit näher an den Sinnen. Hinzu kommt laut Magdalena Wenger Tschannen: Plötzlich sei ein Stück des Darms sichtbar, das wecke Assoziationen zu einer offenen Wunde. Diese seien aber falsch. Weder schmerze ein Stoma noch bestehe Infektionsgefahr.

Auch diverse Alltagshürden müssen gemeistert werden. Wegen der Gefahr eines Bruchs dürfen Trägerinnen und Träger eines Stomas nicht mehr als zehn Kilo heben - wie Magdalena Wenger Tschannen erläutert. Das Wechseln eines Stomabeutels könne unterwegs durchaus zu einer Herausforderung werden. Betroffene könnten bei der Organisation Ilco einen sogenannten Euro-Key beantragen. Dieser koste einmalig 35 Franken und gebe ihnen jeder-

zeit Zugang zu behindertengerechten Toiletten. Im Hinblick auf Ferien ist Vorbereitung gefragt. «Ich war vergangenes Jahr in der Dominikanischen Republik», berichtet Catharina Jansen Lurf. Wichtig sei vor allem, am Flughafen klar zu kommunizieren, dass man ein Stoma trägt, und die Airline vorab zu informieren. «Dann sollte es kein Problem sein.» fko

## Stoma und Selbsthilfe

Ein künstlicher Darmausgang (Stoma) kann sowohl den Dünndarm (Ileostoma) wie den Dickdarm (Colostoma) betreffen. Gründe für die Notwendigkeit einer Stomaanlage gibt es viele: von Krebserkrankungen über Morbus Crohn bis zu Unfallfolgen. Die gemeinnützige Organisation Ilco Schweiz bietet Unterstützung für Betroffene und Angehörige, zum Beispiel in Form von regionalen Gesprächsgruppen.  
[www.ilco.ch](http://www.ilco.ch)

## Vorschau

### Jodlerkonzert zum Einstimmen in die Weihnachtszeit

MURTEN | Der Jodlerklub Echo vom Bodemünzi lädt am Sonntag zum beliebten Adventskonzert in die Deutsche Kirche Murten ein. Eing.  
Sonntag, 9. Dezember 2018, 17.00 Uhr

Lueg, d' Böim hei keini Bletter meh,  
dr Winter zieht is Land.  
S' ligt chalte Näbel übrem See,  
grad wie ne graui Wand.

S' geit hübschli gäg dr Wiehnacht zue,  
me merks a allne Lüt:  
E jede hätt doch gärn chli Rueh,  
doch äbe, s' fählt ar Zyt.

Me sött no hie, me sött no da,  
u das sött ou no sy,  
die Hektik fuehrt so na dis na  
zur Massehysterie.

Chli abefahre wär doch schön,  
chli Zyt voll Harmonie,  
chli Jodelgsang u Gloggetön,  
chli friedlechs Zämesy.

Mir biete euch die Glägeheit  
u lade härzlech y.  
Im Abschluss gits de, we dr weit,  
no warme Tee u Wyl!

## Die erste Mannschaft des VBC Kerzers gewinnt gegen Schmitten

### VOLLEYBALL

Die erste Mannschaft (2. Liga) des VBC Kerzers konnte in den letzten drei Spielen keine Punkte gewinnen. Alle Spielerinnen und auch Coach Sophie Sutter waren mit diesen Leistungen nicht zufrieden und waren sich zugleich sicher, dass man als Team deutlich besser abschneiden kann.

Das Auswärtsspiel gegen Schmitten vom Samstag startete durchaus nach den Vorstellungen der Kerzserinnen. Von Beginn an gelang es Kerzers, grossen Druck aufzubauen, und so musste sich das Heimteam an das Spiel der Gäste anpassen. Die Spielerinnen des VBC Kerzers agierten konzentriert auf dem Feld und schenkten dem Gegner in der Startphase nur wenige Punkte. Beim Stand von 12:19 wackelte das Team aus Kerzers jedoch erstmals. Das vermochte das gegnerische Team direkt auszunützen. Die Annahme von Kerzers war nicht mehr stabil, was zur Folge hatte, dass die Passeuse mit mehr Laufarbeit konfrontiert wurde. Zudem fand man plötzlich keinen Weg mehr, am Netz zu punkten. Die Spielerinnen aus Schmitten standen in der Defens-



solide und leisteten sehr gute Verteidigungsarbeit. Das Heimteam machte 8 Punkte in Folge. Kerzers konnte sich von diesem Tief nicht mehr erholen und gab den Startsatz trotz gutem Beginn ab.

Im zweiten Satz war die Verunsicherung im Team von Kerzers noch deutlich zu spüren. Das in der Startphase des ersten Satzes noch selbstsicher auftretende Team zeigte Kommunikationsprobleme und nicht die nötige Überzeugung im Angriff. Schmitten lag permanent einige Punkte in Front. Die Kerzserinnen zeigten sich kämpferisch, liessen den Gegner jedoch auf 22:16 davonziehen. In dieser schon fast aussichtslosen Ausgangslage gelang es Kerzers, befreiter zu spielen und zur anfänglichen Stärke zurückzufinden. Trotz der Aufholjagd kam das Heimteam zu zwei Satzballen (22:24). Diese Chancen verwerteten die Spielerinnen aus Schmitten nicht. Kerzers

zeigte sich am Ende nervenstark und holte sich doch noch mit 27:25 den Satzausgleich.

Die Erleichterung bei Kerzers war gross. Der hart erkämpfte Satzgewinn verlieh den Gästen das nötige Selbstvertrauen und zeigte den Spielerinnen, dass ein Sieg durchaus im Bereich des Möglichen lag. Im dritten Satz zeigte Kerzers eine äusserst konzentrierte und schon fast abgeklärte Leistung. Es gelang, die Gegnerinnen aus Schmitten über den ganzen Satz zu kontrollieren. Es resultierte der Satzgewinn für Kerzers (18:25).

Im vierten Durchgang konnte die erste Mannschaft von Kerzers das Niveau des dritten Satzes nicht mehr halten. In der Verteidigung waren die Kerzserinnen oft nicht mehr aufmerksam genug. Vermehrt fielen Bälle aufgrund mangelnder Kommunikation in der eigenen Spielfeldhälfte zu Boden. Die Schmittner Spielerinnen nutzten die Schwächephase von Kerzers aus und holten sich den 2:2-Satzausgleich mit 25:19.

Im entscheidenden fünften Satz liess sich Kerzers den Sieg nicht mehr nehmen. Ähnlich wie in Satz drei konnten die Gäste das Spiel dominieren und gewannen dank kämpferischer Teamleistung mit 7:15. Eing.

## Vorschau

### Seeland Singers besingen die Liebe

KERZERS | Die Seeland Singers treten am kommenden Samstag und Sonntag in der reformierten Kirche Kerzers auf. Seit seinem Bestehen widmet sich der Chor aus dem Seeland hauptsächlich der Interpretation von klassischen und modernen Gospels, also von afro-amerikanischen geistlichen Liedern. Die Gesänge der versklavten Schwarzen in Amerika handeln oft vom besseren Leben, das man sich in der Ewigkeit erhofft, sie preisen Gott und drücken ihre Liebe zu ihm aus. Im diesjährigen Programm ist aber auch die irdische Liebe ein Thema: Sie prägt ja die ganze Populärmusik, sei es nun im Pop, im Schlager oder im Volkslied. Die Seeland Singers singen die schönsten Liebeslieder bekannter Stars wie Barbra Streisand, Olivia Newton-John, Elvis Presley, Ray Charles und von bekannten Gruppen wie den Beatles, den Bellamy Brothers, von Manhattan Transfer und andern. Dem Publikum wird am Wochenende ein abwechslungsreiches Programm geboten, das vom Emotionalen über Witziges und Ernstes bis zum Besinnlichen reicht. Selbstverständlich fehlt auch Weihnachtliches nicht. Eing.

Samstag, 8. Dezember 2018, 18.30 Uhr  
Sonntag, 9. Dezember 2018, 17.00 Uhr