

Bettina Gutknecht



Bild:zVg

In den letzten Monaten des Jahres 2017 geht es Bettina Gutknecht körperlich stetig schlechter, bis sie nicht mehr in der Lage ist zu arbeiten. Die durchgeführte Magenspiegelung ist unauffällig, bei der Darmspiegelung hingegen sieht der Arzt auf den Bildern schnell, dass etwas nicht stimmt und stellt gleich die Diagnose Morbus Crohn. Die Dreissigjährige fängt sofort an zu recherchieren und will möglichst viele Informationen und die für sie besten Optionen im Umgang mit der chronischen Krankheit finden. Bereits zwei Monate später sitzt sie zum ersten Mal in der [Selbsthilfegruppe](#).

Gesundheitlich ausgebremst

«Mein Arzt hat mir gesagt, dass mein damaliger Gesundheitszustand so war, als ob ich mit 100 Stundenkilometern in eine Wand gefahren wäre», erklärt Bettina Gutknecht den Ernst der damaligen Lage. Deshalb habe man vielleicht so rasch herausgefunden, woran sie erkrankt sei, denn nicht selten würde es viel länger – zum Teil Jahre – dauern, bis Betroffene eine Diagnose erhielten, weiss sie, die sich seither mit vielen anderen Betroffenen ausgetauscht hat. Vielleicht habe es bei ihr schon vorher Anzeichen für die Krankheit gegeben, die sie als aktiver und engagierter Mensch mit stressigem Beruf und herausfordernden Arbeitszeiten nicht beachtet habe, denn die meisten würden in jüngeren Jahren an Morbus Crohn erkranken. Das erste Jahr nach der Diagnose sei herausfordernd gewesen. Dies vor allem auch deswegen, weil sich eine kleinere Operation im Sommer 2018 wegen Fisteln zu einer grösseren Geschichte entwickelt habe. Aus medizinischen Gründen musste bei ihr während der Operation beim Dünndarm ein Stoma gesetzt werden. Lange war nicht klar, wann das Stoma wieder rückverlegt werden konnte. Sie habe in dieser Zeit mit angezogener Hand-

bremse gelebt und die Erlebnisse hätten sie psychisch zurückgeworfen, weshalb sie auch die Hilfe einer Psychologin in Anspruch genommen habe. Halt habe sie zudem in der woh-norts-nahen Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen gefunden, unter anderem weil es dort auch eine Person mit einem Stoma gab. Als die Medikamente wirkten, das Stoma wieder weg war und sie wieder arbeiten konnte, sei es besser geworden, aber natürlich nie mehr zu 100 Prozent so wie früher.

Neue Wege eingeschlagen

Ganz offen berichtet Bettina Gutknecht über ihre Einschränkungen beim Essen und Trinken aufgrund von Unverträglichkeiten. Auch habe sie das Gefühl, dass sie müder sei als vorher und mehr Schlaf benötige. Aufgrund der Medikamente sei sie zudem anfälliger für Infekte, und Verletzungen würden schlechter verheilen. Sie habe ihr Leben allerdings so eingerichtet, dass diese Einschränkungen und die Tatsache, dass sie manchmal dringend und schnell auf die Toilette müsse, wenn es ihr nicht gut gehe, kein Problem darstellten, erklärt sie. Dazu gehöre, dass sie gegenüber ihrem Umfeld und ihren Arbeitgebenden stets offen mit der Erkrankung und den Konsequenzen umgegangen sei. Ihre Stelle an der Front in der Gastronomie habe sie vorsorglich aufgegeben zugunsten eines Bürojobs in der Branche. Weiter habe sie – was ihr aufgrund ihres Naturells schwerfiel – den negativen Stress reduziert und sei wieder regelmässig körperlich aktiv, indem sie drei Mal in der Woche ins Cross-fit gehe. Als gelernte Köchin kocht sie ihr Mittagessen immer selbst. Dann wisse sie, was drinnen sei. Ein anderer wichtiger Punkt als gesellige Person sei gewesen, Nein sagen zu lernen, zu priorisieren und Kompromisse zu finden, wenn im Freundeskreis zum Beispiel ein Menü vorgeschlagen werde, das für sie stundenlange Bauchkrämpfe zur Folge hätte.

Die Selbsthilfegruppe als Stütze

Noch heute, nach sieben Jahren und trotz Umzug nach Wettingen, geht Bettina Gutknecht regelmässig zu den Treffen ihrer Morbus-Crohn-Selbsthilfegruppe. Für sie habe die Chemie mit den anderen Teilnehmenden – auch wenn es in den letzten Jahren immer wieder Wechsel gegeben habe – von Anfang an gestimmt und sie habe sich sofort sehr aufgenommen gefühlt. Als mit Abstand jüngstes Mitglied würde sie sich allerdings wünschen, dass auch andere in ihrem Alter den Weg in die Gruppe finden würden. Allerdings sei so eine Gruppe eben auch nicht für alle der richtige Weg, weiss sie aus Gesprächen mit Betroffenen in ihrem Umfeld. Sie selbst sei gerade zu Beginn, als so viele Fragen im Raum standen und sie sich mit vielen Kosten konfrontiert sah, froh gewesen um das Erfahrungswissen und die Tipps der Gruppe. Das habe ihr in schwierigen Momenten viele Ängste genommen. Zudem könne man in der Selbsthilfegruppe ebenfalls Dinge kritisch hinterfragen, ohne dass es für jemanden wertend sei. Bei Fachpersonen habe man manchmal Angst, etwas Falsches zu sagen. In der Gruppe sei das anders, man könne den Gedanken freien Lauf lassen. Sie nennt als Beispiel das Thema Medikamente und erklärt: «Nicht alle Menschen vertragen die gleichen Medikamente. Da ist es wertvoll, die Erfahrungen der anderen mit ihren Medikamenten zu hören.» Es sei wichtig, den eigenen Weg zu finden, obwohl dies manchmal eine Gratwanderung sei. Damit dies gelinge, brauche es aber unter anderem Arbeitgebende, die einem eine Chance geben. Und noch etwas liegt ihr am Herzen: «Die Gesundheit ist unser kostbarstes Gut. Das merkst du erst, wenn du das nicht mehr hast. Und dann ist es zu spät.»