

## Tanja Kewan



Bild:zVg

Was es bedeutet, als junger Mensch krank zu sein, weiss Tanja Kewan aus eigener Erfahrung. Kurz nach ihrer Hochzeit mit gerade einmal 21 Jahren erhielt sie die Diagnose Brustkrebs. Ihre Pläne mussten warten, mit ihrem ägyptischen Mann, der eigentlich nur für die Hochzeit in die Schweiz gekommen war, in dessen Heimat auszuwandern. Weil sie aber den Job bereits gekündigt hatte und bei der Mutter wohnte, zogen sie und ihr Mann in ihr ehemaliges Kinderzimmer. Dort wohnten sie dann ein Jahr während der Therapie, die ambulant durchgeführt wurde. Nach Operation, Chemo- und Antikörpertherapie sowie Bestrahlungen galt sie ein Jahr später als krebsfrei. Weil sie nach Therapieende ein sicheres Umfeld wollte, aber auch aus sprachlichen und kulturellen Gründen, haben Sie und ihr Mann sich schliesslich gegen das Ausland entschieden und sind in der Schweiz sesshaft geworden. In der Heimat ihres Mannes etwa seien psychische Aspekte einer Krankheit – anders als in der Schweiz – ein Tabuthema.

### **Auf grosses Glück folgt der nächste Schicksalsschlag**

Als knapp drei Jahre später die kleine Arwa zur Welt kam und damit Tanja Kewans grösster Wunsch in Erfüllung ging, schien sich alles zum Guten zu wenden. Doch nur vier Wochen nach der Geburt folgte der nächste Schicksalsschlag. Bei der jungen Mutter wurde Leukämie diagnostiziert. Anders als beim Brustkrebs erfolgte die Behandlung stationär und zwar genau auf jener Station, auf der sie vor und nach der Behandlung selbst als Fachfrau Gesundheit (FaGe) arbeitete. Ihr Mann hat zu jener Zeit Vollzeit gearbeitet; sie und das Baby sind gemeinsam mit ihrer Mutter ins Spital gezogen, die sie in jener anspruchsvollen Zeit unterstützte. Ihre Tochter bei sich zu haben, gab der jungen Frau viel Motivation und Energie. Sie wollte möglichst viel selbst zu ihrer Tochter schauen, habe ihr den Schoppen gegeben und sie gewickelt. Das habe Abwechslung geboten und wenig Zeit zum Nachdenken. Beim zweiten Zyklus allerdings war sie alleine, ohne ihre Tochter, die in dieser Zeit in einer Pflegefamilie lebte. Sie sei in ein grosses Loch gefallen und war psychisch am Ende. Der Weg daraus war nur mit Psychopharmaka möglich.

### **Informationen, aber die richtigen**

Tanja Kewan findet es wichtig, als Betroffene für sich selber einzustehen und sich Informationen über die Krankheit, die Therapien und andere Möglichkeiten einzuholen. Aufgrund ihres Berufs

wusste sie gewisse Dinge bereits vorgängig. Für sie war deshalb von Anfang an klar, dass sie mitbestimmen und die Initiative ergreifen konnte und wollte, um alles zu tun, was ihre Genesung unterstützte. Die Onkologin habe ihr geraten, sie solle nicht zu viel «googeln», denn im Internet stünde auch vieles, was verunsichere oder beunruhige. Dem kann sie aus heutiger Sicht zustimmen. Sie holte sich viele Informationen darum im onkologischen Ambulatorium oder bei Bekannten im Freundeskreis, die ebenfalls in der Pflege tätig sind. Sie erhielt Tipps, worauf sie achten solle, wobei sie vieles bereits selbst wusste. Ihre Mutter, ebenfalls mit einem beruflichen Hintergrund im Pflegebereich, war eine weitere Stütze. Tanja Kewan erklärt: «Ich bin es gewohnt zu mir zu schauen und für mich einzustehen». Sie rät Betroffenen, sich mit der eigenen Krankheit auseinanderzusetzen, um auf Augenhöhe mitzureden und mitzubestimmen. Für den Verarbeitungsprozess sei es ebenfalls wichtig zu verstehen, was passiere und was geschehen könne. Es sei aber auch zentral zu sehen, was man tun könne. Sie habe stets gewusst, was sie wolle, sei jedoch gleichzeitig offen geblieben für anderes sowie die Ideen der anderen und wollte diese auszuprobieren. Diese Haltung helfe sicherlich auch in der Zusammenarbeit mit den medizinischen Fachpersonen. Gleichzeitig sei es für diese wertvoll, wenn man sage, was man wolle, denn dann wüssten sie, wo sie noch unterstützen könnten. Sie betrachtet es als ihr Schicksal, dass sie aufgrund ihrer Erfahrungen die Menschen bei einer Krebserkrankung mit mehr Verständnis begleiten und unterstützen kann, ohne dass sie dies offen kommuniziert.

### **Umgang mit Familie und Freundeskreis – manchmal ein Balanceakt**

Für ihren Mann sei es aus mehreren Gründen anspruchsvoll gewesen, sie bei ihrer ersten Erkrankung zu unterstützen. Es fehlte ihm an Wissen und er kämpfte mit sprachlichen Barrieren. Zudem stammt er aus einer Kultur, die den Umgang mit Krankheiten ganz anders handhabt. So spielen zum Beispiel religiöse Aspekte eine weitaus grössere Rolle. Nach der Brustkrebsdiagnose habe sie das Bedürfnis gehabt, mit ihren Freundinnen und Freunden zu telefonieren und mit ihnen zu sprechen. Sie habe oft Besuch gehabt und ihre Freundinnen haben Sie ermutigt, spazieren zu gehen, auch wenn sie mal keine Lust gehabt habe. Im Rückblick hätten diese Spaziergänge stets gutgetan. Entsprechend bat sie die Freundinnen darum, sie manchmal zu ihrem Glück, sprich zu Aktivitäten zu zwingen. Bei der Leukämie sei all das nicht möglich gewesen. Dort übernahmen ihr Mann und ihre Mutter vieles, also ihr engster Kreis der Vertrauten. So habe ihr Mann zum Beispiel seiner Familie erzählt, wie es ihr ging, und die Mutter hat mit den Freundinnen und dem Vater gesprochen, da die Eltern von Tanja Kewan getrennt leben. Sie plädiert dafür, dass Betroffene dem Umfeld sagen, was sie wollen und was sie benötigen. Umgekehrt rät sie Menschen im Umfeld einer erkrankten Person, sich selber zu informieren, wenn letztere es nicht schafft zu kommunizieren.

### **Bedeutende Rolle von Peers und Cancer Survivors**

Sie findet es wichtig, dass gerade jung Betroffene Mut erhalten und mit positiven Vorbildern in Kontakt kommen, die so wie sie überlebt haben. Man soll also nicht nur die negativen Seiten der Krankheit sehen. Sie selbst war erst nach der Therapie in einer Physiogruppe für Onkologie-Betroffene, hätte sich jedoch während beiden Erkrankungen mehr Kontakt mit anderen Betroffenen gewünscht. Deshalb engagiert sie sich einerseits als [Peer bei der Krebsliga](#), wo sich unter anderem junge Frauen mit Brustkrebs mit Themen wie Kinderwunsch und Sexualität bei ihr melden. Andererseits ist sie auch auf Instagram als Cancer Survivor und Hoffnungsträgerin aktiv. Bei Krebs sei es wichtig zu verstehen, dass man nicht nur während der Therapie, sondern auch danach auf Unterstützung angewiesen sei, unter anderem auch wegen der körperlichen und psychischen Folgen der Krankheit und der Behandlung. Es gelte die entsprechenden Angebote sichtbar zu machen.

1. März 2026, Tag der Kranken zum Motto «selbstbestimmt und eingebunden»