krebsliga zürich

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe – Austausch unter Betroffenen

Es freut uns sehr, dass Sie in Erwägung ziehen, neben der fachlichen Unterstützung, die Sie erhalten, auch eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Selbsthilfegruppen bieten Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit, sich gegenseitig zu stärken und weiterzuhelfen. Die Krebsliga Zürich fördert entsprechende Gruppen.

Eine Krebserkrankung konfrontiert Betroffene und Angehörige häufig mit Ängsten und unterschiedlichsten Fragestellungen. Es kann sehr hilfreich sein, sich mit anderen Menschen, die in einer ähnlichen Lebenssituation stehen, auszutauschen. Schon die Erkenntnis, dass man mit den Gedanken und Problemen nicht alleine ist, kann gut tun. Zusammen Perspektiven gestalten, trotz der Erkrankung aktiv sein und sich gegenseitig Halt geben hilft oft, neuen Mut zu fassen.

Selbsthilfegruppen können Betroffene und Angehörige dabei unterstützen

› Erfahrungen zu teilen und in gegenseitigen Austausch zu kommen
› mit der Krankheit und den Schwierigkeiten umzugehen
› Gefühle und Bedürfnisse zu formulieren
› das Selbstbewusstsein zu stärken
› selbstbestimmt und autonom zu bleiben

Selbsthilfegruppen im Kanton Zürich

Unter krebsligazuerich.ch/selbsthilfe finden Sie eine Übersicht der Selbsthilfegruppen im Kanton Zürich, die wir aktiv unterstützen. Wenn Sie sich dafür entscheiden, eine dieser Gruppen unverbindlich zu besuchen, stellen wir Ihnen gerne die Kontaktdaten zur Verfügung.

Weitere Informationen über den Beitritt zu einer Selbsthilfegruppe oder den Aufbau einer neuen Gruppe finden Sie ebenfalls auf unserer Website.

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie zusätzliche Informationen? Gerne helfen wir Ihnen telefonisch oder per E-Mail weiter.

Telefon 044 388 55 00
E-Mail pbu@krebsligazuerich.ch

Drehscheibe für Krebsthemen

Die Krebsliga Zürich unterstützt Betroffene und Angehörige mit vielfältigen Dienstleistungen und Angeboten, engagiert sich in der Prävention und fördert die Krebsforschung. krebsligazuerich.ch, **Spenden: IBAN CH77 0900 0000 8000 0868 5**

09.2025