krebsliga zürich
drehscheibe für krebsthemen

Bulletin 1·2022

TAG DER OFFENEN TÜR
Am 8. Juni im «Wäldli» und drumherum

TREFF FÜR ANGEHÖRIGE
Füreinander da zu sein braucht Kraft

THERAPIE FÜR BETROFFENE
Physio lindert, lockert und entspannt

Magazin für Mitglieder und Interessierte

Liebe Leserinnen und Leser

«Der Mai, das ist der Monat der Wonne, wo Liebe blüht und Herzen wachsen. Ist das nicht schön? Lass uns treffen auf nen Kaffee und ein wenig Schwatzen.» Diese Einladung fand ich kürzlich als Postkarte in meinem Briefkasten. Es war nur Werbung, nicht persönlich gemeint, und dennoch berührten mich diese Zeilen sehr. Wohl deshalb, weil mich all die Krisen rundherum beklemmen. Das Leid in der Welt erschwert mir den Umgang mit meinen privaten Herausforderungen zusätzlich. Da kann einem das Herz schon hüpfen beim Gedanken an einen entspannten Kaffee und einen leichtfüssigen Schwatz. Für einmal abschalten und geniessen, ausblenden, was einen bedrückt.

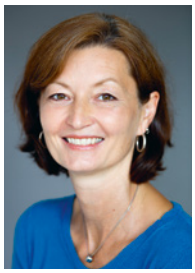
Nicht nur für einen Moment, sondern nachhaltig erleichtert die Krebsliga Zürich das Leben von Betroffenen – Erkrankten, Angehörigen, Nahestehenden. Unsere Fachteams können ihnen dabei weder die Erkrankung noch die Belastung abnehmen, aber sie sind Expertinnen und Experten im Unterstützen, Aufbauen, Stärken, Entlasten. Auf welch unterschiedliche Weise sie das tun, darüber berichtet in unserem Bulletin zum Beispiel Moira (Seite 4), die mit 35 Jahren ihren Ehemann an Krebs verlor und durch psychotherapeutische Begleitung und in der Gemeinschaft unseres Begegnungszentrums neue Zuversicht schöpfte. Pensionär Markus erzählt, wie ihn unsere Pflegefachfrauen in einem schweren Entscheidungsprozess begleiteten (Seite 9). Hilfe zur Selbsthilfe erfuhr Ueli Blaser, dessen Idee, eine Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe zu gründen, bei unserer Beraterin auf offene Ohren stiess (Seite 10).

Wenn ich Geschichten wie diese lese, weiss ich, weshalb ich bei der Krebsliga Zürich arbeite. Sie machen auch mir Mut, denn sie zeigen, wie viel individuelle Entlastung Menschen in der Krise durch meine Kolleginnen und Kollegen erfahren können. Und das seit 65 Jahren.

Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, und auch Ihren Bekannten möchten wir im Juni zeigen, wie wir in der Beratung, in der Psychoonkologie und bei der Hautkrebsprävention arbeiten. Wir möchten Sie an unserem «Tag der offenen Tür» reinschnuppern lassen in unsere Kurswelt und in die Ernährungsberatung – leicht und mit buntem Rahmenprogramm für alle, gleich ob krebsbetroffen oder nicht (Seite 6–7).

«Lass uns einander treffen auf nen Kaffee und ein wenig Schwatzen» – diese Einladung ist persönlich gemeint!

Wir freuen uns auf Sie.



Ihre Cordula Sanwald
Redaktionsleiterin

Impressum:
Herausgeberin: Krebsliga des Kantons Zürich • **Redaktion/Realisation:** C. Sanwald / Team • Auflage: 13 500 Exemplare • **Design:** Paolo Monaco, Zürich, monacografico.ch • **Korrektur:** Miklos Galambos, Uster, textkontext.ch • **Druck:** Print Solutions AG, Zürich, print-solutions.ch. Nachdruck mit Quellenangabe erlaubt. • **Fotos:** Arno Coray (S. 5, 11), iStock (S. 6), KLS (S. 3, 6, 7), privat (S. 4, 9, 10), M. Lamprecht (S. 6), Stephan Tuor (S. 7) • **Kontakt:** Freiestrasse 71, 8032 Zürich, Tel. 044 388 55 00 • info@krebsligazuerich.ch, www.krebsligazuerich.ch

PSYCHOONKOLOGIE & AMBULANTE ONKO-REHA

Bruno Pfammatter übernimmt die ärztliche Leitung

Das Team des Zentrums für Psychoonkologie & ambulante Onko-Reha wird neu von Dr. med. (WG) Bruno Pfammatter geführt. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie übernimmt die ärztliche Leitung von Dr. med. Magdalena Maria Berkhoff, die das Zentrum während vier Jahren aufgebaut und weiterentwickelt hat.

Lange Zeit konnte sich Bruno Pfammatter nicht entscheiden, wohin ihn seine medizinische Laufbahn führen sollte. Sowohl die Innere Medizin als auch die Psychiatrie hatten es ihm gleichermassen angetan. Und so absolvierte er nach Abschluss des Medizinstudiums abwechselnd Assistenzjahre in beiden medizinischen Disziplinen, sammelte Erfahrungen in der Betreuung und Behandlung von Menschen mit unheilbaren, lebensbedrohlichen und/oder chronisch fortschreitenden Krankheiten wie auch in der Vorbeugung, Diagnostik und Behandlung von psychischen Störungen.

Schlussendlich entschied sich Bruno Pfammatter für den Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie. Wissend, dass man sich als Psychiater vielfältig in der Onkologie und der Palliative Care engagieren kann, hielt er, wie er sagt, «beharrlich Augen und Ohren offen für die richtige, auf mich abgestimmte, zukünftige berufliche Herausforderung». Im Frühjahr 2021 entdeckte er in der Schweizerischen Ärztezeitung «ein Inserat, auf das ich gewartet hatte». Gesucht wurde ein Facharzt in Psychiatrie und Psychotherapie für die Stelle als stellvertretender Leitender Arzt des Zentrums für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha der Krebsliga Zürich.

Ein eingespieltes Team: Arztsekretärin Andrea Blickenstorfer und Dr. Bruno Pfammatter

Bruno Pfammatter erhielt die Stelle. Im März dieses Jahres übergab Dr. med Magdalena Maria Berkhoff die ärztliche Leitung des Zentrums in seine Hände. «Ich bin heute als Arzt und Therapeut dort angekommen, wo ich erhoffte eines Tages zu sein, nämlich in der glücklichen Lage, dass Wissen und die klinische Erfahrung der Inneren Medizin mit der der Psychiatrie zu vereinen», sagt Bruno Pfammatter.

Wir sagen danke

Es war ein einprägsames Datum, das sich Magdalena Maria Berkhoff für ihren Abschied auserkoren hatte, der 2.2.2022 um 2.22 Uhr. Prägend war auch ihre Arbeit für die Krebsliga Zürich. Als ärztliche Leitung der Praxis für Psychoonkologie entwickelte sie das Konzept der ambulanten onkologischen Rehabilitation, baute ein kompetentes interdisziplinäres Team auf und trug die medizinische und organisatorische Gesamtverantwortung für die krebsbetroffenen Menschen im Programm. Die Praxis erweiterte sie zum Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha. Sie wolle versuchen, eine heilsame Atmosphäre zu gestalten, die eine gute Therapie unterstütze, hatte Magdalena Berkhoff 2018 in einem Interview gesagt. Dies ist ihr gelungen. Die Krebsliga Zürich dankt Magdalena Berkhoff für ihr wertvolles Wirken und wünscht ihr alles Gute. •

ÜBERARBEITETE BROSCHÜRE

Krebsmedikamente zu Hause einnehmen

Es gibt Krebsmedikamente als Tabletten, Kapseln oder Dragees, die zuhause eingenommen werden müssen. Damit die Medikamente ihre Wirkung entfalten, sollte bei der Einnahme u. a. beachtet werden, dass sie immer zur gleichen Zeit eingenommen werden oder dass nicht alle Medikamente zerteilt werden dürfen. Die komplett überarbeitete Broschüre informiert darüber, was unter der richtigen Medikamenteneinnahme zu verstehen ist. Tipps sollen Ihnen helfen, die regelmässige Einnahme in Ihren Alltag zu integrieren. In einem Kapitel sind die am häufigsten auftretenden Nebenwirkungen beschrieben. Sie erhalten Hinweise, was Sie selber dagegen tun können oder bei welchen Nebenwirkungen Sie sich beim Behandlungsteam melden sollten.
www.krebsliga.ch/shop

FATIGUE-MANAGEMENT

Gruppenangebot startet Ende Mai

Fatigue wirkt sich auf die Leistungsfähigkeit in allen Bereichen des Lebens aus und kann dazu führen, dass Betroffene kaum mehr am sozialen Leben teilnehmen und ihre Lebensqualität zunehmend sinkt. In unserer Gruppe «Fatigue-Management» unterstützen sich Betroffene gegenseitig und erhalten fachliche Begleitung. Am Dienstag, 31. Mai 2022, startet die nächste Gruppe. Das Angebot umfasst sechs Treffen zu je 90 Minuten sowie eine Abschlusssitzung am 9. August 2022 und findet jeweils dienstags, 15.30–17 Uhr statt. Leiden Sie unter ausgeprägter Erschöpfung und möchten lernen, wie Sie die Fatigue reduzieren können? Dann melden Sie sich beim Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha an, Telefon 044 388 55 20,
E-Mail: zentrum@krebsligazuerich.ch

ONLINE-SPRECHSTUNDE

Sonnenschutz für Kinder und Jugendliche

Die Online-Expert:innensprechstunden der Krebsliga widmen sich vom 23. Mai bis Ende Juni 2022 dem Thema «Sonnenschutz für Kinder und Jugendliche zur Senkung des Hautkrebsrisikos». Als eine von mehreren Fachpersonen wird Monika Burkhalter, bei der Krebsliga Zürich verantwortlich für die Krebsprävention und die Jugend-Sonnenschutzkampagne «Ja nicht rot werden», hierzu Fragen beantworten. Monika Burkhalter kennt sich mit dem Thema bestens aus, denn seit Jahren sensibilisiert sie Jugendliche für einen gesunden Lebensstil sowie einen wirksamen Sonnenschutz und weist auf die Gefahren von Solariumbesuchen hin. Die Fragen an die Expert:innen können via elektronischem Formular anonym eingesendet werden.
www.krebsforum.ch

«Mit wem soll man über die richtig schlimmen Gefühle sprechen?»

Von dem Augenblick an, in dem eine Krebsdiagnose ausgesprochen ist, beeinflusst diese das Leben vieler Menschen. Sie wirkt sich auf den praktischen Alltag und auf die Gedanken und Gefühle aller Beteiligten aus. Oft entsteht für Angehörige eine Lebenssituation, die sie über kurz oder lang überfordert. Moira hat erlebt, was es heisst, als mitbetroffene Ehefrau das Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse zu verlieren.

An ihrer Hochzeit war die Welt von Moira und Antonello noch in Ordnung.

Die Geschichte von Moira und Antonello beginnt wie eine klassische Liebesgeschichte: 2003 lernen sich beide kennen, aus Freundschaft wird Liebe, die 2014 in ihrer Heirat gipfelt. Der Lebensplan ist klar. Das Paar möchte ein Nest bauen, eine Familie gründen. Wenige Monate nach der Vermählung erkrankt Antonello an einer seltenen Leukämie, unheilbar, sagen die Ärzte. Dem damals 39-Jährigen zieht es den Boden unter den Füssen weg. Er legt seiner Ehefrau nahe, die Hochzeit zu annullieren. «Selbstverständlich kam das für mich nicht in Frage», stellt Moira klar. Damals war sie empört, heute weiss sie, dass ihr Mann sie nur schützen wollte. «Niemand bereitet dich auf so etwas vor. Plötzlich gab es keine Familienplanung mehr, nichts war mehr gewiss, ganz abgesehen von den Kosten, die wir plötzlich zu tragen hatten», erinnert sie sich. Die beiden kämpften, so gut es ging.

Zeit bleibt keine, für nichts

Was zwischen 2015 und 2017 folgt, muss nicht im Detail erzählt werden, zu extrem erscheint es sogar Moira im Rückblick. Das Leben ihres Mannes spielte sich primär im Spital ab, Stammzellentransplantationen, mehrfach wurde er für tot erklärt, vereinzelt keimte Hoffnung auf. Moira war damals voll berufstätig, pendelte unentwegt zwischen Arbeitsplatz, Spital und ihrem Daheim. Zeit blieb keine, alles blieb liegen. Seitens des Arbeitgebers stiess die junge Frau auf wenig Entgegenkommen. Der Druck auf sie war gross, von allen Seiten. Der Alltag musste gemanagt werden und auch die Familie, Freunde, Bekannte, alle wollten informiert sein, portionsweise, so dass es für jeden verkraftbar war. «Natürlich haben wir uns gemeinsam seiner Krankheit gestellt, aber wissen Sie», sagt Moira und zieht die Schultern ganz fest nach oben: «Ich habe mich trotzdem so alleine gefühlt. Mit wem redet man über die richtig schlimmen Gefühle, wenn man sich nervt, mit dem Verhalten des Kranken hadert, wenn man nicht mehr mag oder kann? Und wer nimmt einem das schlechte Gewissen, weil man sich solche Gedanken erlaubt?» Nach einer Pause sagt sie leise: «Ich hatte nicht das Gefühl, mir das Recht herausnehmen zu können, ein Problem zu haben. Jeder von uns spürte seine eigene Art der Hilflosigkeit und beide sprachen wir nicht darüber, um den anderen nicht zusätzlich zu belasten. Man liebt sich und verschliesst sich.» Dann starb ihr Mann. Moira blieb zurück mit Erschöpfung und Panikattacken, als Witwe mit 35 Jahren, einem zerplatzten Traum von Kindern und einer diagnostizierten posttraumatischen Belastungsstörung.

Hier stehen Angehörige im Mittelpunkt
In Zürich finden Angehörige oder Nahestehende im Begegnungszentrum «Wäldli», Freiestrasse 65, einen Ort, an dem sie Menschen in ähnlicher Lebenssituation kennenlernen und erfahren können, was sie unterstützt. Der **«Treff für Angehörige»** findet jeden ersten Montag im Monat von 14 bis 16 Uhr statt und wird von Sara Burdet begleitet. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Angehörige brauchen eine Strategie

Erkrankt ein Mensch an Krebs, ist nicht nur er betroffen. Auch Angehörige wie Moira brauchen Unterstützung und eine Strategie, um diese Herausforderung zu schultern, weiss Pflegefachfrau Sara Burdet, die im Zürcher Begegnungszentrum «Wäldli» einen «Treff für Angehörige» auf die Beine gestellt hat. «Vor allem die Angehörigen sind sich dessen nicht bewusst. Sie übernehmen so viele Aufgaben und glauben, dass sie anspruchslos alle Belastungen schultern müssten. Dabei verlieren sie oft ihre eigenen Bedürfnisse aus den Augen.» Es sei wichtig, genau dann die Kräfte einzuteilen und sich Raum zu nehmen, um selbst gesund zu bleiben. Moira, die heute offen über ihre grösste Krise spricht, weiss nicht, «wie wir das damals ausgehalten haben». Heute geht es ihr besser, auch dank der psychotherapeutischen Unterstützung, die sie bei der Krebsliga Zürich erhalten hat. «Damals fand ich es ganz schlimm, dass sich Menschen gar nicht in meine Situation hineinversetzen konnten. Sie mieden mich oder nahmen es persönlich, wenn ich mich nicht meldete.» Es brauche Personen, die wüssten, wie es einem ginge, was man in den schwärzesten Momenten empfinde, und dass nicht jeder Tag gleich sei. Moira fand solche Menschen im Winterthurer Begegnungszentrum der Krebsliga. «Ich bin so froh um diese Gemeinschaft», lächelt sie. «Hier werde ich nicht beurteilt und sehe, dass auch andere nach tiefen Erschütterungen ihren Weg suchen und finden. Das tut mir gut.» •

Körperliche Blockaden erschweren den Alltag

Die Bewegungs- und die Physiotherapie sind unverzichtbare Bestandteile des ambulanten Onko-Reha-Programms, das die Krebsliga Zürich Krebsbetroffenen vor, während und nach der Krebstherapie anbietet. Dabei zielt die sogenannte muskuloskelettale Rehabilitation darauf ab, Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu verbessern respektive zu erhalten und einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper zu fördern. Physiotherapeutin Esther Tribolet gibt Einblick in ihre Tätigkeit.

Physiotherapeutin Esther Tribolet nimmt sich viel Zeit für die Behandlung.

Viele Krebsbetroffene kennen das Gefühl kribbelnder Hände oder tauber Füsse, manchmal beides. Solche Beeinträchtigungen des vegetativen Nervensystems können Folgen einer Krebstherapie mit Medikamenten, Operationen und Bestrahlung sein. Nicht anders verhält es sich bei Muskel- und Gelenkbeschwerden, der gefürchteten Fatigue oder diesem grundlegenden Empfinden von körperlicher Schwäche. Die Fachwelt ist sich einig, dass die meisten Betroffenen in fast jeder Krankheitsphase von Bewegung profitieren. Sie kann bereits während der Therapie dazu beitragen, Symptome zu lindern. Auch nach Abschluss der Krebsbehandlung konnten Studien positive Effekte nachweisen, nicht nur auf klassische körperliche Parameter wie etwa die Herz-Kreislauf-Funktion oder die Muskelkraft, sondern auch auf die Lebensqualität: Krebsbetroffene gewinnen durch Sport und Bewegung wieder Vertrauen in den eigenen Körper. Auch die Rückkehr in den gewohnten Alltag wird leichter, wenn sich die Belastbarkeit verbessert.

Ein Gefühl der Befreiung

Damit der Wille zur Bewegung nicht am Widerstand des Körpers scheitert, gehen im ambulanten Onko-Reha-Programm der Krebsliga Zürich medizinische Bewegungstherapie und Physiotherapie Hand in Hand – je nach Bedarf der Patientinnen und Patienten. Einerseits unterstützt Physiotherapeutin Esther Tribolet diese präventiv, um ihnen zu ermöglichen, die kommenden Therapiebelastungen besser zu bewältigen. Anderseits aktiviert sie bei chronischen Beschwerden deren vegetatives Nervensystem, mobilisiert Gelenke, behandelt Muskeln, Sehnen, Bindegewebe und Faszien, löst Verspannungen und fördert Entspannung. Gerade in der Phase der körperlichen Erholung ist es besonders wichtig, den Heilungsprozess positiv zu unterstützen. «Ich nehme mir viel Zeit für die Behandlung, gehe individuell auf die aktuelle Tagesform der Patientinnen und Patienten ein, behandle sanft und situationsbedingt passiver, als man das von der klassischen Physiotherapie gewöhnt ist», erklärt die Physiotherapeutin, die auf 20 Jahre Berufserfahrung blickt. «Krebstherapien lassen den Körper häufig steif werden. Wenn diese Blockaden nach und nach gelöst werden können, erleben die Betroffenen ein Gefühl der Befreiung», sagt sie. Es sei wie das «sanfte Schmieren aller Einzelteile des Körpers», was einen grossen Beitrag dazu leiste, zurück in die Normalität zu finden, und damit zu mehr Lebensqualität führe.

Nichts müssen, nur sein

Seit April 2019 arbeitet die Physio- und Manualtherapeutin bei der Krebsliga Zürich in der onkologischen Rehabilitation. Immer wieder werde ihr bewusst, wie mannigfaltig Krebsbetroffene belastet seien: «Patientinnen und Patienten mit Krebs haben meist eine lange Liste von Dingen, die sie tun müssen und sollen, und das in kurzer Zeit. Bei mir müssen sie nichts machen, ausser durchatmen und entspannen. Den Rest der Arbeit übernehme ich.» Wobei es für Esther Tribolet stets dazugehört, allen Betroffenen Selbstübungen im Sinne eines Heimprogramms mitzugeben.

Dass sie sich viel Zeit für ihre Patientinnen und Patienten nehmen könne – auch für so manche persönliche Geschichte, die während der Therapiesitzung aufkomme –, empfinde sie als grossen Vorteil. Möglich ist das, weil die Bewegungs- und Physiotherapie im ambulanten Onko-Reha-Programm der Krebsliga Zürich als zwei getrennte Einzelmodule angeboten werden und nicht als Bestandteile nur einer Therapiestunde. So kann sich Esther Tribolet in Ruhe um die physiotherapeutischen Behandlungsziele kümmern, während die eher aktiven Trainings der Bewegungstherapie darauf abzielen, Ausdauer und Muskulatur zu kräftigen sowie die Leistungsfähigkeit und Koordination zu erhalten oder wiederherzustellen. •

www.krebsligazuerich.ch/onko-reha.

Entspannungsgruppe mit Esther Tribolet
Die Physiotherapeutin leitet zusätzlich zur Einzeltherapie auch ein Gruppenangebot zur Tiefenentspannung. Dieses kann im Rahmen des ambulanten Onko-Reha-Angebots, aber auch als Einzelangebot besucht werden.
In Zürich: donnerstags, 13–14 Uhr / 16–17.30 Uhr
In Uster: dienstags 9.45–10.45 Uhr
Anmeldung unter Telefon: 044 388 55 20

JETZT DATUM RESERVIEREN: 8. JUNI 2022!

Die Krebsliga Zürich aus nächster Nähe

Egal ob Sie einen Blick ins neue Begegnungszentrum «Wäldli» werfen möchten, ob Sie sich als Krebsbetroffene, Angehörige oder Gesundheitsfachpersonen für die Krebsliga Zürich interessieren. Gleich ob Sie beim Vorbeigehen ein Ballontierchen, eine gesunde Rezeptidee oder einen Sonnenschutztipp mitnehmen oder ungezwungen in einen unserer Kurse reinschnuppern möchten – am 8. Juni sind alle eingeladen zu erleben, wer wir sind und was wir tun. Entdecken Sie ganz ohne Anmeldung, was der «Tag der offenen Tür» an der Freiestrasse 65 alles zu bieten hat.

Kurzweilige Fachreferate rund um Krebsthemen

Los geht es ab 10 Uhr früh mit fünf je 20-minütigen Kurzreferaten unserer Fachpersonen, die sich an Betroffene, Angehörige und die interessierte Öffentlichkeit richten. So wird Ihnen Andrea Bregger, Leiterin Persönliche Beratung & Unterstützung, unsere Organisation näherbringen, während Psychiater Bruno Pfammatter Sie daran teilhaben lässt, wie Betroffene von psychoonkologischer Begleitung und Onko-Reha profitieren können. Psychologe Stefan Mamié widmet sich den oft «vergessenen Betroffenen», den Angehörigen und Freunden Betroffener, und Sozialarbeiterin Tanja Brigger informiert, woran Krebsbetroffene mit Blick auf Sozialversicherungen und Arbeitsrecht denken sollten. Beraterin Monika Sidler schliesslich wird über die Patientenverfügung referieren.

Erleben und mitmachen

Falls Sie lieber selber aktiv werden möchten, können Sie vor Ort an Kurzkursen teilnehmen. Hierzu benötigen Sie weder ein Sporttenue noch Vorkenntnisse. Unsere Kursleiterinnen sind es gewohnt, sich den gegebenen Rahmenbedingungen anzupassen, und freuen sich auf Ihre unkomplizierte Teilnahme an anregenden Sequenzen aus unseren Kursen «Kraft & Ausdauer», «Yoga», «Achtsamkeitstraining» oder «Bewegung & Atmung».

Der Ernährungsbus: gesunde Snacks und Tipps für zuhause

Gesund geniessen

Nebst Zuhören, Zuschauen und Mitmachen gibt es im «Wäldli» auch ein Angebot für den Gaumen. Mit Getränken, Kuchen und kleinen Häppchen können Sie sich im Begegnungszentrum oder beim Ernährungsbus der Krebsliga versorgen. Holen Sie sich dabei Tipps für eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise inklusive Rezepte ab. Apropos gesund: An unserem Sonnenschutzstand erfahren Sie, wie Sie die Sonnenmonate gesund geniessen können, und entdecken mit Hilfe der UV-Kamera, wie Ihre Haut auf Sonnenschutz reagiert.

Gewinnen und verzaubern

Um die kleinen Gäste sorgt sich an diesem Tag der Spitalclown Ron Dideldum mit bunten Ballonfiguren und mit einer magischen Zaubershow am Spätnachmittag. Keine Magie, dafür etwas Glück benötigt man an unserem Tischglücksrad, an dem es vielerlei kleiner Preise zu gewinnen gibt.

Kaffee und Kuchen im Begegnungszentrum «Wäldli»

Kommen Sie ohne Anmeldung vorbei!

Mittwoch, 8. Juni, von 10 bis 19 Uhr, Freiestrasse 65, Zürich, www.krebsligazuerich.ch/willkommen

KURZREFERATE

Im Kreativraum des «Wäldli», je 20 Minuten

Krebsliga Zürich: Ihre Drehscheibe für Krebsthemen

10 | 13 | 16 Uhr: Andrea Bregger, Leiterin Persönliche Beratung & Unterstützung, zum Angebot der Krebsliga des Kantons Zürich

Erschöpft und kraftlos: So nehmen Sie Ihr Leben wieder in die Hand

(Exhausted and powerless: How to take control of your life again)

10.30 (de) | 13.30 Uhr (en): Dr. med. Bruno Pfammatter, ärztlicher Leiter des Zentrums für Psychoonkologie & ambulante Onko-Reha, über hilfreiche Möglichkeiten der onkologischen Rehabilitation und der psychotherapeutischen Begleitung

Bitte entlasten: mehr Zeit für Sie und Ihre Liebsten

11 | 14 Uhr: Sozialarbeiterin Tanja Brigger über Sozialversicherungen, Arbeitsrecht und Familienentlastung bei Krebs

Diagnose Krebs: So können Sie als Nahestehende mit der Situation umgehen

11.30 | 14.30 Uhr: Psychotherapeut Stefan Mamié über die Belastung von Angehörigen und Nahestehenden und das Achten ihrer Bedürfnisse

Plötzlich urteilsunfähig: So sorgen Sie selbstbestimmt vor

12 | 15 Uhr: ACP-Beraterin Monika Sidler rund um Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag

Clown Ron Dideldum verzaubert die Gäste.

RAHMENPROGRAMM FÜR KLEIN UND GROSS

Im «Wäldli» und drumherum, 10–19 Uhr

- Rezeptideen und Snacks beim Krebsliga-Ernährungsbus
- Tipps rund um Sonnenschutz an unserem «Ja nicht rot werden»-Stand mit UV-Kamera
- Gewinne an unserem Tischglücksrad
- Kaffee und Kuchen
- Künstler Ron Dideldum mit Ballonfiguren (ab 13 Uhr) und Zaubersession (um 16.30 Uhr)

Beim Rahmenprogramm winken kleine Preise.

MITMACH-KURZKURSE

Im Gartenzimmer, je 30 Minuten, keine Vorkenntnisse und kein Sportoutfit nötig

Entspannung mit Yoga

11.30 Uhr, mit Yogalehrerin und Mind-Body-Medizin-Therapeutin Natalie Romancuk

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

14 Uhr, mit Natalie Romancuk

Kraft und Ausdauer

15 Uhr, mit Bewegungstherapeutin Sonja Kaiser

Bewegung und Atmung

16 Uhr, mit Sonja Kaiser, bei schönem Wetter draussen

Hier will man übers Leben reden

Vor zehn Jahren wurde das Begegnungszentrum «Turmhaus» eröffnet. Längst hat es sich in Winterthur als Beratungs- und Begegnungsort der Krebsliga Zürich etabliert. Fünf Jahre lang begleitete dort Pflegefachfrau Barbara Günthard Menschen und gestaltete die Entwicklung des Begegnungszentrums mit. Im August geht sie in Pension.

Wird das «Turmhaus» vermissen: Mitarbeiterin Barbara Günthard

Im Sommer heisst es Abschied nehmen. Wirst du das «Turmhaus» vermissen?

Barbara Günthard: Oh ja, besonders die Menschen, ihren Humor und ihren enormen Lebenswillen. Ich kam von der Spitex zur Krebsliga Zürich und hatte erwartet, dass es auch im Turmhaus vor allem ums Sterben und um die entsprechende Begleitung gehen würde. Das Gegenteil war der Fall. Ich habe immer fest gespürt: Hier will man übers Leben reden. Das hat die Art meiner Unterstützungsleistung komplett verändert. Ich durfte lernen, krebsbetroffene Menschen und ihre Angehörigen in der Gestaltung ihres Alltags mit Krebs abzuholen, sie zu fördern und anzuregen. Wenn es passte, sprach ich manchmal auch das Thema Sterben an. Es ist wichtig, auch darüber offen zu reden und es als Teil des Lebens einzubeziehen.

Welche Momente werden für dich unvergesslich bleiben?

Wenn man täglich mit Menschen zu tun hat, die einem aus ihrem Leben erzählen, dann ist jeder Moment besonders, den man miteinander verbringt. Ich erlebe diese Augenblicke, in denen man zusammen lacht, schweigt, weint, redet als sehr bereichernd. Rückblickend wird mir wohl vor allem das Lachen bleiben. Trotz aller Ernsthaftigkeit fehlt im Turmhaus nie der Humor, das hat mich immer wieder überrascht und glücklich gemacht.

Wie hat sich das «Turmhaus» verändert?

Grundsätzlich entwickelt sich das Turmhaus gut, die Besucherzahlen steigen und wir bauen unsere Angebote ständig aus. Doch Corona hat uns alle sehr verunsichert. Deshalb möchte ich lieber betonen, was sich nicht verändert hat: Das Turmhaus ist und bleibt ein Ort, an dem man ohne Termin spontan vorbeischauen kann. Man kann mit konkreten Fragen kommen oder ohne Erwartungen. Ich unterstreiche das, weil genau das lange Zeit nicht mehr möglich war. Zum Schutz aller waren Anmeldungen nötig und Zertifikate, die Hürden für einen Besuch stiegen. Das haben wir sehr gespürt. Die Menschen kamen nicht mehr oder waren sehr zurückhaltend im Austausch. Wir konnten nicht mehr leben, wofür unser «Turmhaus» steht – für den einfachen Zugang zu Beratung, für das entspannte Auftanken und für ungezwungene Begegnungen. Gleichzeitig zeigten uns die vielen Telefonate, wie gross der Bedarf dafür war. Mittlerweile können wir wieder offener sein, die Menschen kommen zurück. Das freut mich sehr.

Wie hat die Pandemiezeit deine Tätigkeit beeinflusst?

Ich musste mich mit digitalen Formen der Begleitung auseinandersetzen und habe einiges dazugelernt. Heute bieten wir auch Online-Workshops oder -Kurse an, wissen, wie wir Veranstaltungen auch digital durchführen können und sind in den sozialen Medien unterwegs. So erreichen wir mehr Menschen unterschiedlicher Altersgruppen, die von unseren Angeboten profitieren könnten.

Was wünschst du dem «Turmhaus» für die Zukunft?

Zum einen würde ich mir wünschen, dass unsere Beratung für Cancer Survivors noch bekannter wird. Dafür sollten wir enger mit Hausärztinnen und Hausärzten und anderen Zuweisern zusammenarbeiten können. Und es wäre schön, wenn vor allem Männer ihre Schwellenangst überwinden würden und uns eine Chance gäben, sie zu unterstützen. Ich höre oft, das «Gspürsch mi, fühlsch mi»-Ding sei nicht ihres. Muss es auch nicht. Im Turmhaus sitzen wir nicht nur am Tisch und reden. Wir haben auch sehr aktive Angebote für verschiedenste Menschen mit diversesten Bedürfnissen. Und wir haben ganz viel Fachwissen zu bieten, wenn man uns lässt.

Und was wünschst du dir für dich?

Zeit, Ruhe und nicht darüber nachdenken zu müssen, was als Nächstes kommt.

Liebe Barbara, das wünschen wir dir auch. Danke vom gesamten Team für alles, was du uns gegeben hast! •

Auf zum Sommerfest!

Mit einem Sommerfest möchte das «Turmhaus»-Team der Krebsliga Zürich sein 10-jähriges Bestehen feiern. Am **Donnerstag, 7. Juli 2022,** lädt es an die Haldenstrasse 69, wo Musik, Workshops und Grilladen auf die Besucherinnen und Besucher warten. Das Programm gibt es ab Juni auf unserer Website oder per Newsletter direkt zu Ihnen nach Hause. Abonnieren unter turmhaus@krebsligazuerich.ch

Ein Bild aus guten Tagen: Martin R. mit Esther

Was ich hier bekommen habe, kann ich nirgends kaufen!

«Vor fast sieben Jahren, genau am 21. August 2015, wurde meine Frau von einem Tag auf den anderen aus ihrem Berufsleben und unserem familiären Alltag herausgerissen. Seither ist bei ihr alles anders, ungewohnt, oft mühsam und sowohl körperlich wie psychisch schmerzhaft, geradezu traumatisch. Bis zu diesem Tag im August war Esther fit und fröhlich, sie arbeitete als Aktivierungstherapeutin und kümmerte sich um andere; auch um mich. Während ich eher zu Höhen und Tiefen neigte, sorgte sie in unserer Familie stets für Balance und Unterstützung.

An jenem Morgen stand sie auf und bemerkte, dass es ihr schwindelig war, sie nicht richtig sehen und sich nicht konzentrieren konnte. Nach dem Besuch beim Augenarzt landeten wir im Spital und erhielten die Diagnose Hydrozephalus*, Esther musste umgehend operiert werden. Danach ging es ihr besser, bis sich Doppelbilder und Kopfschmerzen einstellten. Die Ärzte gingen von einem Kavernom am Hirnstamm aus, also von Gefässmissbildungen, die bei ihr ein hohes Risiko hatten, zu bluten. Esther wurde mehrfach operiert, kam einige Male in die Reha, aber die Doppelbilder wurden schlimmer. Weder kannte ich sie so inaktiv und verletzlich, noch war ich es gewohnt, weitreichende Behandlungsentscheide alleine zu treffen. Ich gebe zu, das hat mich überfordert. Unser Glaube, die Familie und Freunde gaben uns Kraft und irgendwie haben wir es hinbekommen.

Im März 2016 brach meine Welt zusammen, als klar wurde, dass Esther an einem seltenen Weichteiltumor am Hirnstamm leidet. Von da an wendete sich noch mehr in unserem Leben, alle Rollen, Zuständigkeiten, Verantwortungen. Ich arbeitete Teilzeit und habe sie mehrheitlich zu Therapien und jedem Termin begleitet. Dass uns die Hoffnung auf Besserung stets begleitete, zeigte sich schon daran, dass wir uns ein Elektro-Tandem kauften, um unser geliebtes Hobby weiter auszuüben. Doch die Beeinträchtigungen nahmen sichtbar zu, das Gedächtnis liess nach, alles dauerte immer länger, unser Leben verlief wie in Zeitlupe und Esther zog sich immer mehr zurück. Tapfer, immer dankbar meistert sie das ohne zu klagen bis heute – was es für sie wirklich bedeutet, weiss wahrscheinlich nur sie.

Ich selber habe mich in all den Jahren oft hinterfragt und musste eingestehen, dass meine Kräfte und Nerven allmählich aufgezehrt wurden, dass auch ich begann, mich zu verändern. Für mich war das Schlimmste, sie so zu sehen, und dass ich für alles verantwortlich war, der CEO unserer beider Leben. Damit muss man erst einmal fertig werden. Ich dachte oft, das halte ich alles nicht mehr aus. Bereits 2000 hatte mein Arzt ein Erschöpfungssyndrom diagnostiziert. Aber erst 2022 konnte ich den schweren Entschluss treffen, Esther in Pflege zu geben.

Eine Beziehung verändert sich

Meine Schwester war es, die mir damals von einem Begegnungszentrum der Krebsliga, dem «Turmhaus», erzählte und Broschüren mitbrachte. Ich bin da einfach mal hingegangen, hab mich hingesetzt und erzählt, wie es mir geht, was es aus mir macht, ich habe so viel erzählt wie sonst nie, und geweint habe ich auch. Zurück kam viel, aber glücklicherweise keine Ratschläge. Ich hatte das Gefühl, hier hat jemand echtes Interesse an mir und an meiner Situation. Ich fühlte mich sehr verstanden und hatte sofort Vertrauen. Es ist so ruhig dort, so angenehm entspannt. Die Mitarbeiterinnen spiegeln mir meine Situation und zeigen Möglichkeiten auf, was ich tun könnte, um die eine oder andere Schwierigkeit anzugehen, aber sie drängen mich nie. Seit über drei Jahren gehe ich immer wieder dorthin. Was ich dort bekomme, kann ich nirgends kaufen.

Der Eintritt von Esther in die Pflegeabteilung unseres Nachbardorfes im März dieses Jahres ist das Resultat eines langen Prozesses. Seit Corona baut meine Esther kognitiv und physisch vermehrt ab. Schon länger kann ich nicht mehr genau beschreiben, wie es ihr geht – es scheint für mich, als ob sie zwischen «ihrer Welt» und der Realität hin- und herpendelt. Ich habe viel mit der Familie, mit Freunden, Ärzten und mit den Fachfrauen aus dem «Turmhaus» über die Situation geredet. Natürlich auch mit Esther. So reifte die Erkenntnis heran, dass es eine einschneidende Veränderung braucht, um zu verhindern, dass die Belastungen auch mich ernsthaft erkranken lassen.

Fast 44 Jahre haben wir unser Leben miteinander geteilt, viele gute und einige schwierige Zeiten durchlebt. Jetzt wird sich unsere Beziehung weiter verändern, aber unsere Zuneigung zueinander erlebt dadurch keinen Abbruch. Daran glaube ich.» •

*Vereinfacht ist Hydrozephalus eine Erkrankung, bei der sich Gehirnflüssigkeit anstaut, wodurch der Druck im Gehirn ansteigt.

Wenn auch Sie jemanden zum Reden brauchen oder eine Beratung möchten, kommen Sie vorbei. Sie benötigen keine Voranmeldung. «Wäldli», Freiestrasse 65, Zürich / «Turmhaus», Haldenstrasse 69, Winterthur.

Selbsthilfe fördert die Selbstkompetenz

Man schätzt oder meidet sie: Selbsthilfegruppen sind sicher nicht jedermanns und jedefraus Sache. Doch wer sich wohl fühlt in einer Gemeinschaft von Menschen in ähnlicher Lebenssituation, zuhören kann und sich einbringen möchte – wohlgemerkt, nicht muss –, kann in solchen Zusammenschlüssen sehr viel Akzeptanz und Stärkung finden. So wie im Fall von Ueli Blaser, der zusammen mit anderen sogar eine eigene Gruppe gegründet hat, unterstützt von Uroviva und der Krebsliga Zürich.

Beziehungen zwischen Menschen fussen meist auf Gemeinsamkeiten: der gleiche Arbeitsplatz, die gleichen Freunde und Werte, ähnliche Interessen oder Lebensphasen. Eine Krebsdiagnose verändert von heute auf morgen alles, häufig so rasch und einschneidend, dass das alte Leben den neuen Umständen ständig hinterherzuhinken scheint. Nichts passt mehr. Oft bedeutet das, dass sich auch die Basis der Beziehungen zu Freunden, Nachbarn, Arbeitskolleginnen, zum Arbeitgeber, ja sogar zu den Angehörigen verändert. Abhängigkeiten entstehen, Rollen und Aufgaben müssen neu verteilt werden, Unsicherheiten und Pflichtgefühl mischen sich in das bisher unbeschwerte Miteinander.

Einen Weg, all dies zu bewältigen und damit umzugehen, müssen Betroffene – die Erkrankten wie ihr soziales Umfeld – selber finden, bestenfalls mit professioneller Unterstützung, wie sie auch die Krebsliga Zürich anbietet. Ein wichtiges Angebot, das die medizinischen, beratenden und therapeutischen Möglichkeiten ergänzt, sind freiwillige Selbsthilfegruppen. Im Kanton Zürich gibt es viele solcher Gruppen, 15 davon werden von der Krebsliga Zürich begleitet. «Selbsthilfe fördert die Selbstkompetenz Betroffener und stärkt die Eigenverantwortung», erläutert Patricia Walser, Sozialarbeiterin und Koordinatorin Selbsthilfegruppen in unserem Haus. «Es kann sehr hilfreich sein, sich mit anderen Menschen auszutauschen, die genau wissen, wovon man redet. Nur schon zu erkennen, dass man nicht alleine ist mit seinen Gedanken und Problemen, kann guttun.»

Neue Gruppe Prostatakrebs

Das dachte sich wohl auch die Partnerin von Ueli Blaser, als sie ihrem an Prostatakrebs erkrankten Mann im August 2020 vorschlug, sich nach einer Selbsthilfegruppe in Zürich zu erkundigen. Die allerdings gab es zu diesem Zeitpunkt noch nicht. «Ich habe erst ein paar Mal versucht, in der Winterthurer Gruppe Fuss zu fassen, die sich im ‹Turmhaus› trifft», erinnert sich Ueli Blaser, der in Uetikon zu Hause ist. «Doch der Weg war mir einfach zu weit. Das war ungünstig, gleichzeitig konnte ich so erste Erfahrungen sammeln und sehen, ob eine Gruppe überhaupt etwas für mich ist.» Weil dem so war, liess Ueli Blaser nicht locker. «Bei meinem Urologen Dr. Staubli stiess ich mit der Idee, eine Zürcher Gruppe zu gründen, auf offene Ohren.» Der aktivierte sein Netzwerk. Schon einen Monat später fand ein erstes Treffen zwischen Uroviva-Fachpersonen, darunter Sergej Staubli, Patient Ueli Blaser und Patricia Walser von der Krebsliga Zürich statt. Schnell war man sich einig, gemeinsam eine Gruppe auf die Beine stellen zu wollen, Ueli Blaser bei allen Fragen zu unterstützen und die Werbetrommel zu rühren. «Ohne diesen Rückenwind wäre die Idee wahrscheinlich versandet», glaubt der Grafiker. So aber fanden sich nach kurzer Zeit interessierte Männer, die sich am Aufbau beteiligen wollten. Und dann kam Corona.

Ueli Blaser baute eine Selbsthilfegruppe auf.

Erst im Oktober 2021 nahm das Projekt erneut Fahrt auf. «Heute sind wir eine gute Runde aus fünf bis sechs ganz unterschiedlichen Männern. Wir haben uns kennengelernt, unsere Bedürfnisse formuliert und festgestellt, ja, wir möchten uns gegenseitig weiterbringen.» Nach drei von der Krebsliga begleiteten Aufbautreffen steht die Zürcher Selbsthilfegruppe Prostatakrebs nun auf festen Beinen, trifft sich alle zwei Monate im Begegnungszentrum «Wäldli» der Krebsliga Zürich und freut sich über jeden Mann, der den Weg zu ihr findet. Tabuthemen gebe es in der Gruppe keine. «Bei uns braucht niemand Hemmungen zu haben. Jeder darf so viel oder so wenig einbringen, wie er kann oder möchte», sagt Blaser.

Erfahrungsaustausch ist keine Fachberatung

Etwas sei ihnen allen wichtig: «Jedes Thema, das einer in die Gruppe tragen will, muss Platz haben. Zusätzlich möchten wir aber Schwerpunkte setzen, zu denen wir Fachpersonen einladen. Auch weil sich in unserer Gruppe immer wieder Fragen ergeben, auf die wir Antworten suchen.» Eines ist Ueli Blaser dabei sehr bewusst: Der persönliche Erfahrungsaustausch sei das eine, fachliche Empfehlungen seien das andere. Für Letzteres sei die Gruppe nicht zuständig. «Wir helfen uns gegenseitig herauszufinden, auszusprechen und zu erhalten, was jeder Einzelne braucht, um mit seiner Situation besser klarzukommen.» •

Nächste Treffen
Donnerstag, 19. Mai, 18–20 Uhr
Mittwoch, 20. Juli, 18–20 Uhr
Donnerstag, 15. September 18–20 Uhr
Begegnungszentrum «Wäldli», Freiestrasse 65, Zürich
Anmeldung: pbu@krebsligazuerich.ch,
Telefon 044 388 55 00.

Sie möchten einer Gruppe beitreten oder eine eigene gründen? Auf unserer Website finden Sie Infos sowie eine Liste unserer Selbsthilfegruppen. www.krebsligazuerich.ch/selbsthilfe

Von Listen, Leuten und Broschüren

Über 100 Broschüren und Flyer kann man bei der Krebsliga Zürich beziehen. Ob per Telefon oder via E-Mail, wer Informationen bestellt, landet unweigerlich bei Silvia Zingg. Sie kennt sich mit Broschürenbeständen aus, findet sich im Materiallager zurecht, und wenn jemand weiss, welche Broschüren veraltet, frisch überarbeitet oder gerade am Entstehen sind, dann ist das die «Königin der Listen».

Sitzungszimmer der Krebsliga Zürich an einem Freitagvormittag: Silvia Zingg rückt sich den Stuhl zurecht, wartet auf den Beginn des Interviews. Eine ungewöhnliche Situation für die Frau, die ihren Arbeitsplatz normalerweise am Empfang der Krebsliga Zürich hat, vor sich den Computer, das Telefon griffbereit, um Broschüren- und Pflegebettbestellungen aufzunehmen, Mails zu beantworten, zuzuhören, nachzufragen und immer da zu sein, wenn dringende administrative Tätigkeiten anfallen. Sie ist die Generalistin im Team «Administration & Support». Heute liegen auf dem kleinen Rundtisch vor ihr etliche geklammerte DIN-A4-Blätter. Denn über ihre Arbeit als Verantwortliche Broschürenmanagement zu reden, bedeutet für die Zürcherin, in Zahlen zu denken: Wie viele Broschüren haben wir wovon vorrätig und sind alle auf dem neuesten Stand? Wann muss nachbestellt werden, damit wir für allfällige Grossbestellungen parat wären? Sind solche überhaupt zu erwarten? Und – welche Broschüren legt der Krebsligaverband nicht mehr auf, welche werden wann aktualisiert und wer muss davon wissen? Um bei all den Fragen den Überblick zu behalten, greift Silvia Zingg auf ihre Monats- und Jahreslisten, Broschürenverzeichnisse, Bestell- und Versandtabellen zurück. Diese hat sie heute ausgedruckt dabei.

Mehr Broschüren wäre besser

Mehr als 85 Krebsliga-Broschüren zu Prävention, Rehabilitation und Behandlungsmethoden, zu Krebsarten, für Angehörige oder spezielle für Männer oder Frauen finden sich in Silvia Zinggs Materialschrank. Wer konkrete Angebote für den Kanton Zürich sucht, kann aus weiteren 25 Flyern auswählen, die das vielfältige Begleitungs-, Beratungs-, Kurs- und Therapieangebot der Krebsliga Zürich abbilden. In den knapp sieben Jahren, die Silvia Zingg nun schon an der Freiestrasse arbeitet, hat sie abertausende Aufträge zusammengestellt, verpackt und aufgegeben. «Das ist das Schöne an meiner Aufgabe», unterstreicht sie. «Ich sitze nicht nur am Computer, sondern kann immer wieder richtig anpacken. Noch dazu arbeite ich mit den meisten Abteilungen zusammen.»

Broschürenverantwortliche Silvia Zingg

Zusammengerechnet hat Silvia Zingg im Jahr 2021 rund 3400 Broschüren und Flyer an Privatpersonen, aber auch an etliche Spitäler, die Spitex, an Pflegezentren und an einige Haus- oder Fachärzte versendet. Es sei nicht selbstverständlich, dass private Praxen unsere Broschüren und Flyer auslegen, stellt sie klar und fügt mit einem Augenzwinkern hinzu: «Diese Anfragen dürften ruhig zunehmen.» Was sie meint, formuliert sie so: «Es wäre schön, wenn mehr Menschen wüssten, dass sie mit den Themen, die eine Krebskrankheit mit sich bringt, nicht alleine sind. Je mehr Menschen unsere Flyer entdecken und erfahren, wie wir Betroffene in ihrem Alltag entlasten können, desto mehr Menschen können davon profitieren.»

Bei ihrer Tätigkeit sei es ihr besonders wichtig, nicht nur Bestellungen aufzunehmen, sondern mitzudenken, erzählt Silvia Zingg. «Ich halte mein Hirn gern in Bewegung», schmunzelt sie. Die meisten Interessierten wüssten genau, was sie wollen, andere seien jedoch unsicher. Sie suchen nach irgendetwas, das sie unterstützen könnte. «Oft erzählen sie mir aus ihrem Leben oder schildern konkrete Probleme.» Dann höre sie zu und versuche danach, aus den vielfältigen Informationsmaterialien der Krebsliga das Passendste auszuwählen. «Ich möchte, dass die Menschen das erhalten, was ihnen wirklich hilft, und davon haben wir eine ganze Menge.» •

Sie möchten Broschüren der Krebsliga Zürich erhalten?
Kontaktieren Sie Silvia Zingg per E-Mail:
info@krebsligazuerich.ch (Montag und Freitag)
Oder bestellen Sie online:

krebsliga zürich
Ambulante Onko-Reha. Jetzt anmelden: 044 388 55 20
Gestärkt zurück in den Alltag. Wir begleiten Sie.
Sie möchten wieder zu Kräften kommen und neue Perspektiven entwickeln? Unser ambulantes Onko-Reha-Programm unterstützt Sie vor, während und nach der Therapie. Damit Sie Ihr berufliches und soziales Leben trotz Erkrankung möglichst vielfältig und selbstständig gestalten können.
ZEWO
ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO
Mehr auf krebsligazuerich.ch/onko-reha
PC 80-868-5