



krebsliga zürich

Bulletin

2.2025



Wenn Krebs arm macht

Ganzheitliche Versorgung
dank Zusammenarbeit

Amélie: 40 Kilometer
für Krebsbetroffene



Liebe Leserin, lieber Leser

Neulich erzählte mir eine Mitarbeiterin von einer Spende, die mich bewegt hat. Nicht etwa, weil es eine beträchtliche Spende gewesen wäre. Jede Spende ist für uns wichtig. Sondern wegen der Geschichte dahinter. Sie stammte von einem Mann, den wir während seiner Krebserkrankung begleitet haben. Damals reichte das Geld kaum für die Behandlung. Jede Rechnung war eine neue Hürde. Er überlegte sogar, auf Medikamente zu verzichten. Kaum vorstellbar. Heute geht es ihm körperlich und finanziell besser. Dass gerade er etwas zurückgeben wollte, das bleibt hängen.

Seine finanziellen Sorgen erinnern mich an die Geschichte von Michelle. Viele von Ihnen kennen sie bereits von unserem Spendenaufruf. In unserer Reportage Armut und Krebs (Seiten 4 bis 6) erzählen wir mehr über die Belastung, die eine Krankheit auch für die Existenz bedeutet. Michelle ist Lehrerin, lebt mit ihren beiden Söhnen allein. Dann die Diagnose Brustkrebs. Und mit ihr die Angst, wie sie durchkommt. Sie wendet sich an die Krebsliga. Unsere Psychoonkologin hört zu. Das Beratungsteam sucht Lösungen. Eine finanzielle Überbrückung hilft, die Betreuung ihres jüngeren Sohnes zu sichern. Vor allem aber können wir ihr die um Rechnungen kreisenden Gedanken nehmen. Endlich bleibt wieder Raum fürs Gesundwerden. Michelles Geschichte geht unter die Haut. Und auch sie hat der Krebsliga Zürich etwas zurückgegeben: Indem sie ihre Erfahrungen im Spendenbrief

geteilt hat, macht sie anderen Betroffenen Mut und hilft gleichzeitig, neue Unterstützung zu ermöglichen.

Und manchmal kommt Hilfe aus einer ganz anderen Richtung. Von Menschen, die selbst nicht betroffen sind, aber trotzdem mitfühlen. Amélie zum Beispiel: 15 Jahre alt. Für ihr Schulabschlussprojekt schnürte sie die Wanderschuhe mit der Mission: Wandern für Spenden. Zwei Tage. 40 Kilometer. Blasen an den Füßen – und sie lief trotzdem weiter. Weil sie helfen wollte. Selbstlos. Am Ende übergab sie der Krebsliga Zürich 1500 Franken. Eine junge Person läuft also los, zieht es durch – und kommt mit einer Spende im Rucksack zurück. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 10.

Ob Dankbarkeit nach einer überwundenen Krise oder der Einsatz einer engagierten Jugendlichen: Solche Gesten geben uns Zuversicht für unsere Arbeit.

Ich wünsche Ihnen ermutigende Augenblicke mit unserem Bulletin.

Andrea Bazzani, Geschäftsführerin

Impressum

044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
krebsligazuerich.ch

Herausgeberin: Krebsliga Zürich • **Projektleitung & Realisation:** Marketing & Kommunikation KLZ • **Texte:** Team der KLZ • **Auflage:** 11 000 • **Design:** Paolo Monaco, monacografico.ch • **Korrektur:** textkontext Sprachenservice, Miklos Galambos, textkontext.ch • **Druck:** Print Solutions AG, Zürich. Nachdruck mit Quellenangabe erlaubt. • **Abbildungen:** Gaëtan Bally (S. 11), Nora Brumm (S. 1, 2, 5, 6, 7, 8, 12), Krebsliga Zürich (S. 3, 10, 11), Foto Nuccio (S. 3), Palliaviva (S. 3), Amélie Stemer (S. 10), Spital Limmattal (S. 9), Kantonsspital Winterthur (S. 9) • **Kontakt:** Freiestrasse 71, 8032 Zürich

VivaKafi: Begegnung für Trauernde

Das VivaKafi ist ein kostenloser Treffpunkt für alle, die einen geliebten Menschen verloren haben. Dank der Zusammenarbeit von Palliaviva und dem Begegnungszentrum «Turmhaus» der Krebsliga Zürich entstand ein geschützter Rahmen, in dem Trauernde willkommen sind. Hier können sie sich so viel Zeit nehmen, wie sie brauchen, und anderen Menschen begegnen, die Ähnliches erlebt haben. Mitarbeitende von Palliaviva aus der Region sind vor Ort und hören ihnen gerne zu. Das VivaKafi wird regelmässig im Begegnungszentrum «Turmhaus» in Winterthur durchgeführt. Eine



Anmeldung unter palliaviva@hin.ch oder telefonisch unter 043 305 88 70 ist erwünscht, spontane Besuche sind aber ebenfalls willkommen.

QR-Code scannen oder palliaviva.ch/events besuchen, um die nächsten Termine zu erfahren



Mitgliederversammlung: Fatigue im Fokus

Am Dienstag, 3. Juni 2025, fand unsere Mitgliederversammlung im «Schulthess-Saal» des Alterszentrums Hottingen statt. Rund 110 Teilnehmende verfolgten, wie Präsidentin Esther Girsberger und Geschäftsführerin Andrea Bazzani Einblicke in die tägliche Arbeit und die strategischen Entwicklungen gaben. Besonders bewegend war das Gespräch mit den Betroffenen Martina und Gisela, begleitet von Pflegefachfrau Michèle Künzle. Sie erzählten offen von ihrem Leben mit Fatigue, einer chronischen Erschöpfung, die äusserlich oft unsichtbar bleibt. Sie sprachen über Rückzug, Schuldgefühle, Missverständnisse und darüber, wie entlastend die Fatigue-Gruppe der Krebsliga sein kann.



Noch nicht Mitglied? QR-Code oder krebsligazuerich.ch/mitgliedschaft besuchen und Mitglied werden

Drei Stunden Zumba, 30 Grad und jede Menge Herz

Beim Zumbathon 2025 im Schluefweg Kloten zeigten rund 230 Tänzer:innen, wie viel Energie und Solidarität in Bewegung steckt. Trotz Hitze tanzten sie drei Stunden lang für Brustkrebsbetroffene – motiviert von Ana Aeschbacher und einem engagierten Team. Am Infostand konnten sich Teilnehmende informieren und mit einer rosa Schleife ein Zeichen setzen. Zum Abschluss durfte Vorstandsmitglied Pia Mayer einen Scheck über rund 8600 Franken entgegennehmen. Die Spende fliesst in die Brustkrebsforschung und die Unterstützung Betroffener. Ein herzliches Dankeschön an Ana, ihr Team, alle Instruktor:innen und Teilnehmenden.



QR-Code scannen oder krebsligazuerich.ch/zumbathon besuchen und beim nächsten Mal mittanzen



Leitungswechsel in unserer Sozialberatung

Seit über neun Jahren ist Andrea Bregger Teil der Krebsliga Zürich. Zunächst als Sozialberaterin, seit 2019 als Leiterin des Teams «Persönliche Beratung & Unterstützung». Mit viel Engagement und Herzlichkeit hat sie die Arbeit für Betroffene und Angehörige geprägt. Wir danken ihr herzlich für ihren wertvollen Einsatz und freuen uns sehr, dass sie uns künftig in einer anderen Funktion unterstützt. Im September hat Andrea die Teamleitung an Sandra van den Brul übergeben. Sie bringt langjährige Erfahrung aus der Sozialberatung mit, unter anderem als Abteilungsleiterin Beratungen an der Klinik Barmelweid sowie als Beratungsstellenleiterin bei Pro Infirmis Zürich. Herzlich willkommen!



QR-Code scannen oder krebsligazuerich.ch/team besuchen und das Team der Krebsliga Zürich kennenlernen

Wenn Krebs arm macht

Krebs trifft den Körper und oft auch das Portemonnaie. Warum eine schwere Diagnose nicht selten auch eine soziale Krise auslöst und wer besonders betroffen ist.

Wer an Krebs erkrankt, verliert nicht nur die Gesundheit, sondern häufig auch die Sicherheit: den Arbeitsplatz, das Einkommen, die finanzielle Unabhängigkeit. Dass eine Krebserkrankung häufig arm macht, ist kein Einzelfall, sondern ein strukturelles Problem. Jede zweite betroffene Person in der Schweiz berichtet von sozialen und wirtschaftlichen Schwierigkeiten, zusätzlich zu den körperlichen Belastungen. Jede vierte kündigt nach der Diagnose den Job oder wird gekündigt, häufig mit langfristiger Arbeitslosigkeit. Eine neue europäische Studie zeigt: Mehr als die Hälfte der Betroffenen verliert nach einer Krebserkrankung an Einkommen, in der Schweiz im Schnitt 1100 Franken pro Monat. Die Folge: wirtschaftliche Engpässe, was sich zusätzlich auf die Gesundheit auswirken kann, wenn beispielsweise Therapien abgebrochen oder Medikamente nicht mehr eingenommen werden.

Zwischen Jobverlust und Überforderung

Die Arbeitssituation ist ein häufiger Auslöser finanzieller Not. Viele Betroffene steigen aus Angst vor dem Jobverlust oder wegen fehlender Reserven zu früh wieder ein. Das schwächt die Genesung und führt zum erneuten Ausfall. Besonders verletzlich sind Personen ohne Erwerbsausfall- oder Krankentaggeldversicherung. Gerade kleinere Betriebe können oft keine flexiblen Lösungen für den Wiedereinstieg bieten. Wer vor der Diagnose Teilzeit arbeitete, erhält weniger Taggeld, mit existenziellen Folgen.

Wie Unterstützung gelingen kann, zeigt die Zürcher Kantonalbank. Sie ist in der Begleitung von langzeiterkrankten Mitarbeitenden – so auch von Krebsbetroffenen – bereits gut aufgestellt. Die Bank arbeitet mit einem professionellen Case Management und einem spezialisierten Care Team, welches Menschen in schwierigen Lebensphasen begleitet und unterstützt. Im September organisierte die ZKB gemeinsam mit der Krebsliga Zürich einen Informationsanlass. Die Mitarbeitenden der Bank erhielten dabei einen Einblick in das Unterstützungsangebot der Krebsliga, mit Fokus auf die Thematik «Arbeit und Krebs». Im Gespräch mit zwei betroffenen Mitarbeitenden wurde deutlich, wie entscheidend ein verständnisvolles und informiertes Umfeld für die Rückkehr in den Beruf ist. «Die intensive Auseinandersetzung mit der Thematik hat uns verdeutlicht, wie herausfordernd der Balanceakt zwischen Genesung und Arbeitsalltag ist», sagt Ann-Kathrin Greutmann

aus dem Bereich Culture Development der Zürcher Kantonalbank. «Wir möchten unseren betroffenen Mitarbeitenden wertvolle Unterstützung bieten, indem wir eine offene Gesprächskultur sowie gezielte Aufklärung fördern.»

Besonders gefährdet: wer wenig Spielraum hat

Doch nicht alle Betroffenen haben ein stabiles Arbeitsumfeld im Rücken. Das Risiko, in eine prekäre Lage zu geraten, ist hoch bei Menschen mit wenig Absicherung oder Unterstützung:



Alleinerziehende ohne finanzielles Polster oder familiäre Unterstützung



Selbstständige und **Personen im Stundenlohn** ohne Sozialversicherungen



Menschen mit Migrationshintergrund, die sich im Gesundheitssystem nicht zurechtfinden oder Sprachbarrieren haben



Geringverdienende ohne Ersparnisse oder mit laufenden Verpflichtungen (z. B. Schulden, Unterhaltszahlungen)



Personen mit geringer Gesundheitskompetenz, die ihre Rechte und Möglichkeiten nicht kennen



Betroffene ohne tragendes soziales Netzwerk, die auf sich allein gestellt sind



Menschen ohne ausreichenden Versicherungsschutz (z. B. ohne Krankentaggeld, Erwerbsausfallversicherung) oder mit hoher Franchise

Trotz der grossen Bedeutung der finanziellen Folgen wird das Thema häufig verdrängt – von Betroffenen ebenso wie von Fachpersonen. Genau hier setzt die Unterstützung der Krebsliga Zürich an. •

«Wir schaffen Raum für Genesung»

Was im ersten Moment nach einer medizinischen Diagnose aussieht, wird für viele auch zur finanziellen Krise. Damit Betroffene nicht zusätzlich in finanzielle Not geraten, begleitet sie das Team Persönliche Beratung & Unterstützung (PBU) der Krebsliga Zürich.

«Das Sozialversicherungssystem in der Schweiz ist komplex. Unsere Aufgabe ist, individuell zu klären, was Betroffenen zu steht», erklärt Andrea Bregger, Leiterin PBU. Gemeinsam prüft sie und ihr Team mit Betroffenen den Anspruch auf Lohnfortzahlung, Krankentaggeld, Ergänzungsleistungen oder im langfristigen Kontext auf Leistungen der IV. Bei Bedarf kann auch eine Brückenfinanzierung helfen, konkret für Fahrtkosten zu Therapien, Betreuungskosten für Kinder oder Selbstbehalte der Krankenkasse. Die Bewilligung dafür erfolgt möglichst zeitnah, innerhalb eines Monats. «Finanzielle Not betrifft längst nicht alle», sagt Bregger. «Aber für jene, die es trifft, ist Unterstützung essenziell. Studien zeigen: Wer durch die Erkrankung in finanzielle Not gerät, hat ein höheres Risiko, weniger gut oder langsamer zu genesen. Wenn die finanzielle Ebene geklärt ist, haben Betroffene den Kopf frei für ihre Behandlung. Oft ist das eine grosse Erleichterung. Wir schaffen damit Raum für Genesung.»

Fachwissen als Schlüssel in komplexen Lebenslagen

Für eine zuverlässige Unterstützung sind Fachwissen und Erfahrung unabdingbar. Genau darauf ist das Team PBU spezialisiert: Alle Mitarbeitenden verfügen über fundiertes Wissen im Sozialversicherungsrecht. In besonders komplizierten Fällen ziehen sie eine Juristin der Krebsliga Schweiz bei. Allerdings ist das selten nötig, «weil unsere fachliche Kompetenz im Team hoch ist», so Bregger. Zwar blieb die Zahl der Ratsuchenden 2024 konstant, doch der Beratungsaufwand pro Fall hat spürbar zugenommen. «Prekäre Arbeitsverhältnisse, Trennungen und Mehrfacherkrankungen machen die Lebensumstände komplexer. Krebs ist oft nur ein Teil der belastenden Situation», sagt Bregger.

Um solche Herausforderungen rechtzeitig zu erkennen, steht ein neues Instrument zur Verfügung: das Screening-Tool der Krebsliga Schweiz. Es wurde mit Fachhochschulen und der Krebsliga erarbeitet und in Zusammenarbeit mit Spitälern getestet und evaluiert. Es hilft medizinischem Personal, soziale und finanzielle Risiken schnell zu identifizieren – idealerweise in den ersten sechs Monaten nach der Diagnose. «Wer sich in dieser Zeit bei uns meldet, kann Fristen einhalten und wirksam unterstützt werden», betont Bregger.

«Kündigungen möglichst vermeiden»

Ein zentrales Thema in der Beratung bleibt die Arbeit: Viele



ANDREA BREGGER

Betroffene ringen mit Fragen zum Wiedereinstieg, zur Kommunikation mit Arbeitgeber:innen oder zu Ansprüchen bei eingeschränkter Leistungsfähigkeit. «Unser Ziel ist es, eine Kündigung möglichst zu vermeiden. Ein langsamer Einstieg ist enorm wichtig. Idealerweise begleitet von einer offenen Kommunikation zwischen allen Beteiligten», sagt Bregger. Die Krebsliga Zürich begleitet nicht nur Betroffene, sondern bietet auch Schulungen für Führungskräfte an, um das Verständnis im Unternehmen zu fördern. Häufig geht es dabei auch um ganz praktische Fragen: Wie viel Offenheit ist sinnvoll? Wie lässt sich ein Pensum realistisch steigern? Was, wenn Teammitglieder mit Unsicherheit reagieren?

Was bleibt, ist Dankbarkeit

Oft fällt Betroffenen nach dem ersten Gespräch eine spürbare Last von den Schultern. Eine Klientin etwa war überzeugt, einen fünfstelligen Betrag an ihre Pensionskasse zurückzahlen zu müssen. Nach genauer Abklärung zeigte sich jedoch das Gegenteil: Sie bekam den Betrag ausbezahlt. «Solche positiven Erfahrungen geben den Betroffenen neue Zuversicht», weiss Bregger. Manche Ratsuchende geben ihre Dankbarkeit weiter, indem sie ihre Geschichte teilen, an Veranstaltungen mithelfen oder sogar Spendenaktionen starten. «Mein Büro ist voll von Dankesbriefen und Karten. Das berührt mich sehr», sagt Bregger. •

Belasten auch Sie finanzielle Sorgen im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung?

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Persönliche Beratung & Unterstützung

E-Mail: pbu@krebsligazuerich.ch

Telefon: 044 388 55 00

«Ich dachte, nach den Sportferien bin ich wieder im Schulzimmer»

Als Michelle die Diagnose Brustkrebs erhält, ist sie alleinerziehend und berufstätig. Schnell wird klar: Die Krankheit bringt nicht nur körperliche Erschöpfung, sondern auch Geldnot. Wie sie finanziell durchhielt und wie die Krebsliga Zürich sie dabei unterstützte.

Michelle ist 43, lebt mit ihren beiden Söhnen allein und teilt sich ein Lehrpensum mit einer engen Kollegin. Immer zuverlässig, immer in Schuss. Die Diagnose im Januar 2023 trifft sie zwar unerwartet und heftig, doch auch da denkt sie: Ich lass mich operieren, und dann bin ich nach den Sportferien zurück im Schulzimmer. Aber es kommt anders: Operationen, Chemotherapien und Bestrahlung zwingen sie in eine lange Pause. «Meine Schulleiterin hat mir von Anfang an den Druck genommen», erzählt Michelle. **«Sie sagte: Du bist jetzt weg. Denk nicht daran, was du zurücklässt.»** Michelle denkt trotzdem ständig an ihre Schülerinnen und Schüler, ihre Stellenpartnerin, ihre Rolle. Am Ende fällt sie ein ganzes Jahr komplett aus.

Im Frühling 2024 wagt Michelle den ersten Versuch zurück in den Beruf – obwohl sie körperlich und mental noch nicht bereit ist. Die Fatigue ist stark, kurz zuvor wurden ihr zusätzlich die Eierstöcke entfernt. **«Ich wollte funktionieren, habe mich überfordert.»** Auch finanziell steht sie unter Druck: Nach einem Jahr Krankheit wird nur noch 70 Prozent ihres halben Pensums bezahlt. «Ich wusste: Wenn ich jetzt nicht in die Arbeit zurückfinde, wird es knapp.» Gleichzeitig plagt sie ein schlechtes Gewissen gegenüber ihrer Stellenpartnerin. «Ich fühlte mich, als hätte ich sie im Stich gelassen.» Und sie spürt den gesellschaftlichen Druck, schnell wieder leistungsfähig sein zu müssen. «Ich habe zu wenig auf mich gehört.» Der Versuch scheitert.

Die finanziellen Sorgen wachsen. **«Ich habe mich oft gefragt: Wann kann ich wieder für mich und meine Jungs sorgen?»** In dieser Zeit wird Edith Greiner, Psychoonkologin der Krebsliga Zürich, ein wichtiger Anker. Sie spürt Michelles Belastung und bringt sie mit dem Team Beratung & Unterstützung in Kontakt. Entscheidend ist, dass die Krebsliga die Kosten für die Kinderbetreuung ihres jüngeren Sohnes übernimmt. «Nur so konnte ich überhaupt zu den vielen Arztterminen gehen.» Auch bei den Krankenkassenkosten wird sie entlastet. **«Es war nicht leicht, nochmals um Hilfe zu bitten. Aber es war notwendig.»**

Nach dem gescheiterten Arbeitsversuch ermutigt die Schulleitung Michelle, es zu einem späteren Zeitpunkt nochmals



MICHELLE LEHNHERR

zu probieren, mit einem vorsichtigen Aufbau und reduzierten Pensum. Gemeinsam mit einer Case Managerin des Volksschulamts und Edith Greiner von der Krebsliga Zürich wird ein neuer Rahmen geschaffen. «Diesmal wurde nicht nur gefragt, ob ich arbeiten will, sondern ob ich auch wirklich kann. Es ging um meine Gesundheit, meine psychische Verfassung und auch um die Finanzen.»

Dann folgt der nächste Rückschlag: Der Kanton kündigt ihre Anstellung. Nach zwei Jahren Krankheit ein formaler Akt, für sie jedoch ein emotionaler Tiefpunkt. **«Ich fühlte mich als Versagerin. Es sind viele Tränen geflossen.»** Ihre Schulleiterin bleibt auch jetzt an ihrer Seite und hat Erfolg: Seit den Sommerferien 2025 steht Michelle als Lehrperson für Integrative Förderung und Deutsch als Zweitsprache wieder im Klassenzimmer. «Wieder bei meinen Schülerinnen und Schülern zu sein, bedeutet alles für mich».

Finanziell jedoch bleibt es eng. «Ich habe gelernt, mit wenig zu leben. Kein Auto, keine teuren Hobbys, eine günstige Wohnung.» Sie sei achtsamer geworden. **«Dankbar für einen Kaffee in Ruhe. Für ein Abendessen mit meinen Jungs.»** Der Lebensstandard habe sich verändert, «aber ich fühle mich freier, weil ich gelernt habe, was wirklich zählt.»

Was sie während der schweren Zeit getragen hat? Spaziergänge im Wald. Musik. Ihre Söhne, ihre Eltern, Freundinnen und Freunde sowie die Unterstützung der Krebsliga Zürich. «Ich hätte nie gedacht, dass ich ein zweites Jahr krank bin. Das Leben hat mich vieles gelehrt. Und es hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, Schamgefühle loszulassen. Man darf Hilfe annehmen – finanziell, aber auch im Alltag.»

› PERSÖNLICH

Welche Tätigkeiten umfasst deine Funktion bei der Krebsliga Zürich?

Ich leite den Bereich Zentrale Dienste. Dazu gehören das Rechnungswesen, das Personalwesen, die IT, der Datenschutz sowie der gesamte administrative Bereich. Ich sehe mich als das Rückgrat im Hintergrund.

«Ich Sorge dafür, dass im Alltag alles rundläuft, damit meine Kolleginnen und Kollegen sich ganz auf ihre Arbeit für Krebsbetroffene konzentrieren können.»

Und weshalb setzt du dich für die Krebsliga ein?

Mir war es wichtig, meine berufliche Erfahrung in einen sinnstiftenden Kontext einzubringen. Nach 30 Jahren bei der Bank habe ich gespürt, dass ich etwas machen möchte, das mehr bewirkt. Mein Weg zur Krebsliga Zürich begann während meiner Selbstständigkeit über ein externes Mandat im Bereich Buchhaltung. Mit der Zeit wurde daraus eine feste Verbindung und bald feiere ich mein fünfjähriges Jubiläum. Rückblickend war es genau die richtige Entscheidung.

Was hat dich in deiner bisherigen Zeit bei der Krebsliga Zürich besonders berührt oder beeindruckt?

Wegen meiner Mandatsarbeit begleite ich die Krebsliga Zürich schon länger. In den Anfängen war ich zeitweise auch am Empfang tätig.

«Die Anrufe reichten von «Ich habe Geburtstag und möchte spenden» bis zu «Mein Partner ist gestorben, wir brauchen das Pflegebett nicht mehr».»

Diese emotionale Bandbreite hat mich tief bewegt. Gleichzeitig erlebe ich, wie sich die Krebsliga Zürich über die Jahre professionalisiert hat: mit äusserst kompetenten Fachpersonen, modernen Strukturen und dem klaren Ziel, Menschen in schweren Lebensphasen bestmöglich zu unterstützen.

Welche drei Attribute beschreiben dich am besten?

«Loyal, ehrlich, pflichtbewusst – ich bin wohl ein bisschen von der alten Schule.»

Worüber musstest du das letzte Mal so richtig herzlich lachen?

Situationskomik bringt mich zum Lachen. Neulich in London bin ich im Gespräch mit meiner Frau frontal in eine Laterne gelaufen – so unerwartet, dass wir beide Tränen gelacht haben. Ich lache aber auch gerne über die immer gleichen Sprüche in klassischen Comics wie «Asterix & Obelix», «Calvin und Hobbes» oder «Lucky Luke».



DANIEL MEIER

Ein Podcast, den du gerne hörst?

Ich höre gerne Podcasts zu weltpolitischen und wirtschaftlichen Themen, beispielsweise über die US-Staatsverschuldung. Wenn's zu düster wird, darf es zur Abwechslung auch mal Humor sein: Deutsche Comedians wie Michael Mittermeier, Kaya Yanar oder Olaf Schubert helfen mir beim Ausgleich.

Wenn du für einen Tag einen anderen Job übernehmen könntest, was würdest du gerne tun?

Gastgeber in einem kleinen Café. Menschen empfangen, feines Essen servieren, eine angenehme Atmosphäre schaffen. Dieser Gedanke gefällt mir.

Dein Rezept für ein gesundes Leben?

Genügend Schlaf, regelmässige Bewegung, gutes Essen. Und Stress vermeiden, so gut es geht. Dabei hilft mir seit über zehn Jahren das Meditieren. Mit der App «Headspace» nehme ich mir täglich kleine Auszeiten. Hin und wieder gönne ich mir längere Einheiten.

«Auch mein Garten ist für mich ein Ruhepol.»

Meine Pension naht und ich freue mich schon jetzt auf mehr Zeit in der Natur.

Der beste Rat, den du je bekommen hast?

Die besten Ratschläge sind die, die man selbst sucht – nicht die ungefragt verteilt. Im Laufe meines Lebens habe ich viele Tipps gehört, manche ignoriert, weil ich dachte, es besser zu wissen. Im Nachhinein hätte ich manchmal besser hingehört.

«Gerade weil ich sehr loyal bin, habe ich an Situationen oder Entscheidungen festgehalten. Heute weiss ich: Man sollte auch sich selbst gegenüber loyal sein.»

Ganzheitliche Krebsversorgung durch Zusammenarbeit

Rund zwei Drittel unserer Klientinnen und Klienten finden den Weg zur Krebsliga Zürich über Ärztinnen, Ärzte und Pflegefachpersonen in Spitälern oder Onkologiezentren der Region. Diese enge Vernetzung ist das Fundament einer Versorgung, die weit über die medizinische Behandlung hinausgeht.

Hinter jeder Diagnose steht ein Mensch mit seiner eigenen Geschichte. Gemeinsam ist allen, dass sich von einem Tag auf den anderen das gesamte Leben ändert. Krebs betrifft nicht nur den Körper, sondern auch Familie, Beruf, Finanzen und das seelische Gleichgewicht. Manche stellen sich existenzielle Fragen wie zur sozialen Absicherung oder geraten in finanzielle Schwierigkeiten, andere sorgen sich um ihre Kinder.

Damit eine umfassende Versorgung gelingt, müssen medizinische, psychologische, soziale und rechtliche Fragen zusammengedacht werden. Hier setzt die Krebsliga Zürich an: Mit dem Zentrum für Psychoonkologie, der Persönlichen Beratung & Unterstützung (PBU) sowie den Begegnungszentren ergänzt sie die medizinische Behandlung mit entscheidenden Angeboten, die weit über den Spitalalltag hinausgehen.

Alle diese Angebote sind eng mit den Spitälern und Onkologiezentren vernetzt. Ebenso wichtig ist die Kooperation mit Sozialversicherungen, Krankenkassen oder mit den Organisationen, die unheilbar erkrankte Menschen in ihrem Zuhause pflegen und begleiten. So erhalten Betroffene rasch die passende Hilfe, ob medizinisch, psychosozial oder rechtlich. Wie diese Zusammenarbeit konkret aussieht, zeigt der Standort «Turmhaus» der Krebsliga Zürich in Winterthur: Hier macht sie ihr gesamtes Angebot vor Ort zugänglich – von psychoonkologischer Begleitung über Sozialberatung bis zu Kursen und Begegnungsmöglichkeiten. Besonders eng ist die Verbindung zum Kantonsspital Winterthur: Jeden zweiten Donnerstag kommen Patientinnen und Patienten des Onko-Reha-Programms des KSW zu einer Walkingstunde ins «Turmhaus» und lernen dabei weitere Angebote wie Pflegefachgespräche oder Peer-to-Peer-Austausch kennen. Ergänzt wird das Programm durch Fachvorträge leitender Ärztinnen und Ärzte des Spitals, etwa zu Antihormon- oder Radiotherapie. So greifen die Angebote der Krebsliga Zürich und die medizinische Expertise des Kantonsspitals ineinander – und stellen sicher, dass Betroffene genau die Unterstützung erhalten, die sie im jeweiligen Moment brauchen.

Frühzeitige Unterstützung entlastet

Je früher Unterstützung einsetzt, desto besser lassen sich Belastungen auffangen. Sie stärkt die Selbsthilfekompetenz, erleichtert die Krankheitsbewältigung und verbessert die

Lebensqualität. Die Begleitung endet auch nach der letzten Chemotherapie oder Bestrahlung nicht: Für die Auseinandersetzung mit Spätfolgen, Fatigue, Ängsten oder die berufliche Wiedereingliederung ist ebenfalls eine verlässliche Anlaufstelle vonnöten.



Dr. med. (WG) Bruno Pfammatter, Ärztlicher Leiter des Zentrums für Psychoonkologie und ambulante Onko-Rehabilitation der Krebsliga Zürich:

«Wenn wir früh ins Behandlungsteam eingebunden sind, können wir gezielt auf die Wechselwirkung zwischen psychischen und sozialen Faktoren, die das Verhalten, die Gefühle und das allgemeine Wohlbefinden eines Menschen beeinflussen, eingehen und verhindern, dass sie chronisch werden. Das entlastet Betroffene und ihr Umfeld und verschafft dem medizinischen Personal Zeit fürs therapeutische Schaffen.»

Wie wirkungsvoll dies sein kann, zeigt ein Beispiel, das Bruno Pfammatter schildert: «Eine Patientin litt nach Beginn der Chemotherapie unter massiven Schlafstörungen und lähmender Angst vor jedem Kontrolltermin. Durch unsere Begleitung lernte sie Techniken zur Angstbewältigung, die ihre Belastung deutlich reduzierten und die Therapie zielführend ermöglichten.»

Kontinuität durch Kooperation

Ziel der Zusammenarbeit mit unseren Partnern ist es, das psychoonkologische Angebot der Krebsliga Zürich kontinuierlich sicherzustellen, unabhängig von personellen Veränderungen oder Schwankungen bei der Nachfrage. Dafür pflegt Dr. Pfammatter den regelmässigen Austausch mit den Verantwortlichen der Spitäler. Er besucht alle zwei Wochen die Aussenstandorte, nimmt Anliegen direkt auf und erarbeitet gemeinsam mit den Teams Lösungen. Besonders eng ist die Kooperation mit dem Spital Limmattal, wo die Krebsliga Zürich das volle Therapiespektrum der Psychoonkologie direkt vor Ort anbietet. So bleibt die Betreuung auch in herausfordernden Situationen stabil – etwa wenn Teamwechsel durch Krankheit oder die Geburt eines Kindes eine schnelle Vertretung nötig machen. Genau das war dort kürzlich der Fall: Dank der engen Abstimmung konnte das Angebot der Psychoonkologie ohne Unterbruch weitergeführt werden. Bruno Pfammatter fasst es so zusammen: «Für Patientinnen und Patienten ist es elementar zu wissen: Die Begleitung bricht nie weg.»



Dass diese Zusammenarbeit für beide Seiten ein Gewinn ist, unterstreicht **Claudine Egger, Leitende Ärztin Onkologie** am Spital Limmattal:

«Die Psychoonkologie direkt vor Ort zu haben, erleichtert den Alltag nicht nur für unsere Patientinnen und Patienten, sondern auch für uns Ärztinnen und Ärzte. Die direkte und unkomplizierte Zusammenarbeit im Team und die gegenseitige Unterstützung führt zu einer optimalen, patientenorientierten Therapieversorgung. Die Kooperation mit der Krebsliga Zürich ist dabei ein grosser Vorteil. Nicht nur organisatorisch. Besonders schön finde ich, dass dadurch die wertvollen Angebote der Krebsliga viel präsenter sind und niederschwelliger genutzt werden.»



Und **PD Dr. med. Dr. phil. Christian Britschgi**, Leiter Tumorzentrum Winterthur, ergänzt:

«Eine Krebsdiagnose stellt Menschen vor enorme medizinische und organisatorische Herausforderungen. Wenn wir diese von Anfang an gemeinsam angehen, können wir den Behandlungsverlauf strukturieren, Belastungen reduzieren und den Betroffenen Orientierung geben.»

Blick nach vorn

Damit Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen die bestmögliche Unterstützung erhalten, braucht es noch mehr Sichtbarkeit und Verankerung der Krebsliga Zürich und ihrer Angebote im Spitalumfeld, von der Psychoonkologie über die Sozialberatung bis zu den Begegnungszentren wie dem «Turmhaus». Je früher Betroffene davon erfahren, desto eher können wir sie begleiten, vom Moment der Diagnose bis weit in die Nachsorge.

Letztlich geht es immer um die Patientinnen und Patienten. Entscheidend ist, dass alle Institutionen Verantwortung teilen und an einem Strang ziehen. Oder wie es Dr. med. Bruno Pfammatter formuliert: «Wir sind keine Konkurrenten, sondern Partner. Für Betroffene spielt es keine Rolle, welche Institution eine Leistung erbringt. Entscheidend ist, dass sie die passende Unterstützung erhalten. Dabei gibt es genug Raum für alle, wenn wir unsere Kräfte bündeln.» •

Einige unserer wichtigsten Partner:

- › Spital Limmattal
- › Kantonsspital Winterthur
- › Stadtspital Zürich Triemli
- › Brust-Zentrum Zürich
- › Zentrum für Radiotherapie Rüti
- › Onkopraxi Tucare Bülach

Die enge Zusammenarbeit mit Spitälern, Onkologiezentren und weiteren Partnern stellt sicher, dass Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen frühzeitig die passende Unterstützung erhalten – medizinisch, psychosozial und sozialrechtlich.

«40 Kilometer für Krebsbetroffene – trotz Blasen bis ins Ziel»

Zwei Tage, offene Blasen an beiden Füßen und Überraschungen, auf die ich nicht vorbereitet war. Mein Schulabschlussprojekt wurde härter als gedacht, aber auch bewegender, als ich erwartet hätte.

Ich bin Amélie, 15 Jahre, aus Esslingen. Pfadi, Fussball, draussen unterwegs sein – das bin ich. Für mein Schulabschlussprojekt wollte ich etwas, das zu mir passt, nämlich Bewegung statt Werkbank. So entstand die Idee einer zweitägigen Wanderung. Dieses Vorhaben wollte ich mit etwas Sinnvollem verbinden. Dann erinnerte ich mich an Sponsoringläufe, die mache ich regelmässig in meiner Freizeit, und ich wusste: Ich will für einen guten Zweck unterwegs sein. Nach einigen Recherchen mit meiner Mutter stiessen wir auf die Krebsliga Zürich. Medizinische Themen interessieren mich sehr und im Sommer beginne ich meine Lehre als Fachangestellte Gesundheit. Dazu kommt: Die Mutter eines Freundes hat Krebs. Das geht mir nahe. Besonders Kinder, die selbst erkrankt sind oder deren Eltern betroffen sind, wollte ich unterstützen. Im Gespräch mit Sandra Loeffel von der Krebsliga entstand so der Entschluss, das Familienwochenende in Malbun zu fördern.

Die Vorbereitung war ein kleines Projekt für sich: Mit meinem Vater plante ich die Route über Komoot, suchte Spenderinnen und Spender, packte die Ausrüstung. Das Spendensammeln war fast der aufwändigste Teil. Ich entwarf Flyer, teilte mein Projekt auf Instagram und WhatsApp und erzählte im Freundes- und Familienkreis davon. Manche gaben einen fixen Betrag, andere rechneten pro Kilometer. Ein Bekannter steuerte den grössten Beitrag bei: 360 Franken, also neun Franken pro Kilometer. Auch für die Verpflegung hatten wir einen Plan: abends Pasta mit Tomatensauce, morgens warmen Porridge, alles frisch zubereitet auf dem Gaskocher. Und dann kam der Knick in der Planung: Am Tag vor dem Start lief ich beim Sechseläuten-Umzug in neuen Lack-Ballerinas mit. Ein Fehler. Schon auf der Zugfahrt nach Urnäsch im Appenzell spürte ich die Blasen. Beim Aufstieg merkte ich, wie ich die Füsse schief belastete und der Schmerz wurde mit jedem Kilometer stärker. Die ursprüngliche Route zur Saxer Lücke, einem 1650 Meter hohen Pass im Alpstein zwischen Appenzell Innerrhoden und St. Gallen,

Übergabe des Spendenchecks – die Krebsliga Zürich dankt Amélie herzlich.



Amélie unterwegs für Krebsbetroffene

war so nicht mehr machbar. Also änderten wir die Route: weniger Höhenmeter, dafür wollten wir die vollen 40 Kilometer schaffen.

Der erste Tag war trotz neuer Wegführung eindrucksvoll: vorbei an Schneefeldern, Wildhasen, Murmeli, Kühen, Schmetterlingen – und diese besondere Ruhe. Am höchsten Punkt fanden wir eine Wiese mitten im Nirgendwo. Plötzlich tauchte ein älterer Bauer auf, als wäre er direkt aus einem Heidi-Buch spaziert. Er strahlte uns an und begann zu erzählen: schnell, herzlich, in so reinem Appenzeller Dialekt, dass wir nur das halbe Gespräch verstanden. Wir lachten, nickten und liessen uns von seiner Begeisterung anstecken. Natürlich gab es Tiefpunkte. Wir verloren unsere Wanderkarte und mussten zwei Kilometer zurück. Die Füsse schmerzten so sehr, dass ich bei jedem Schritt die Zähne zusammenbeissen musste. Trotzdem hielten wir durch und am Ende standen 1500 Franken auf meinem Spendenkonto. Mein Lieblingsmoment? Heimkommen, den Rucksack absetzen und tief durchatmen. Wir hatten es geschafft. Trotz offener Blasen. Die vielen Nachrichten und Reaktionen von Familie, Freunden und Lehrpersonen haben mich überwältigt. Und zu wissen, dass das Geld Menschen hilft, die ganz andere Kämpfe durchstehen, macht mich richtig stolz.

Würde ich es wieder tun? Ja. Aber nächstes Mal ohne Blasen. Und bis zur Saxer Lücke. •



Lust auf eine eigene Aktion? Ob sportlich, kreativ oder im Team: Machen Sie mit. Schreiben Sie uns: spenden@krebsligazuerich.ch

› DEMNÄCHST

Neue Termine für Rauchstoppkurse

Ein rauchfreies Leben stärkt Gesundheit und Wohlbefinden, darin sind sich nicht nur Fachpersonen einig. Doch wie gelingt der erste Schritt? Unsere Rauchstoppkurse bieten fundierte Unterstützung durch erfahrene Expertinnen und Experten. Starten Sie jetzt und lassen Sie sich begleiten. Viele schaffen es: 70 Prozent der Teilnehmenden sind nach Kursende rauchfrei.

Alle Infos und Termine unter: krebsligazuerich.ch/rauchstopp

RAUCHSTOPPKURSE

Freiheit beginnt im Kopf



Kursprogramm 2026

Etwas Neues ausprobieren, Kraft tanken, wieder in Bewegung kommen: Unsere Kurse unterstützen Betroffene und Angehörige dabei, Schritt für Schritt zurück ins Leben zu finden. Yoga, Malen, Tai-Chi / Qigong oder Nordic Walking: Finden Sie das Angebot, das zu Ihnen passt, und Menschen, die Ähnliches erlebt haben.

Alle Kurse im Überblick: krebsligazuerich.ch/kurse

Tumortag Triemli

Am **Samstag, 22. November 2025** dreht sich im Stadtspital Zürich Triemli alles um die Lebensqualität von Krebsbetroffenen. Im Fokus stehen ganzheitliche Behandlung und Begleitung mit spannenden Referaten, Podiumsdiskussionen, Workshops, Informationsständen und Rundgängen.

Alle Infos & Anmeldung:

krebsligazuerich.ch/tumortag-triemli



Mascha Rösa 2026

Aus Freude an der Bewegung. In Pink, aus Solidarität mit Brustkrebsbetroffenen. Am Sonntag, **1. März 2026** setzen Frauen beim Engadin Frauenlauf unter dem Motto Mascha Rösa (rätoromanisch für pinke Schleife) ein Zeichen für Zusammenhalt und Mitgefühl. Auf der Loipe oder mit einer Spende: Sind Sie dabei?

Alle Infos unter: krebsligazuerich.ch/mascharoesa

Tumortage Winterthur 2026

Die Tumortage Winterthur 2026 bieten Einblicke in Entstehung, Diagnose und moderne Krebsbehandlungen. Sie finden am **10. April** im Hotel Banana City und am **11. April** am Kantonsspital Winterthur statt. Die Krebsliga Zürich ist erneut Patronatspartnerin. Sie hält einen Vortrag zu sozialversicherungsrechtlichen sowie finanziellen Fragen und führt einen Workshop zur Patientenverfügung durch.

Alle Infos unter: krebsligazuerich.ch/tumortage-winterthur



Danke, dass Sie krebsbetroffenen Familien helfen.



Michelle mit ihren beiden Söhnen.
«Das Bewusstsein für den Moment mit meinen Kindern
ist seit der Erkrankung grösser geworden.»

Jetzt spenden



krebsligazuerich.ch/spendenhilft