



## MEDIENMITTEILUNG

Kontakt **Stefanie de Borba**, Medienverantwortliche Krebsliga Schweiz,  
[media@krebssliga.ch](mailto:media@krebssliga.ch), T 031 389 93 31

**Cordula Sanwald**, Leitung Kommunikation Krebsliga Zürich,  
[cordula.sanwald@krebssligazuerich.ch](mailto:cordula.sanwald@krebssligazuerich.ch), T 044 388 55 06

Datum Bern, 23. Februar 2021

## Tag der Kranken: Krebsbetroffene bei der Stärkung ihrer Resilienz unterstützen

**Der Tag der Kranken am 7. März findet dieses Jahr unter dem Motto «Verletzlich, aber stark» statt. Ein Leitgedanke, der auch auf die 370 000 Menschen zutrifft, die in der Schweiz mit oder nach Krebs leben. Nicht nur die Krankheit, sondern auch die aktuelle Pandemie beeinflusst ihre Psyche. Die Fachpersonen der Krebsliga unterstützen Betroffene und ihre Angehörigen dabei, ihre Resilienz zu stärken.**

Krankheiten wie Krebs schränken nicht nur körperlich ein, sie haben auch einen Einfluss auf unsere Psyche. Das äussert sich bei vielen Krebsbetroffenen in der aktuellen Pandemie gleich doppelt. «Gerade bei Menschen, die sich schon durch die Krebserkrankung verletzlich fühlten, verstärkten sich diese Ängste durch Covid-19 teils zusätzlich», sagt Dr. Brigitta Wössmer, Psychoonkologin und Vorstandsmitglied der Krebsliga Schweiz. Ein Eindruck, den Prof. Dr. Georg Stüssi, Hämatologe und Vizepräsident der Krebsliga Schweiz, bestätigt: «Die grosse Verunsicherung von Krebsbetroffenen spüren wir auch im Spital. Unsere Patienten sind sich bewusst, dass sie bei dieser Pandemie zur Risikopopulation gehören und halten sich sehr genau an die Schutzmassnahmen. Die psychische Belastung ist aber für viele gross – seit Monaten befinden sie sich im Ausnahmezustand.»

### Das Immunsystem der Seele stärken

Doch so wie wir das Immunsystem unseres Körpers stärken, können wir dies auch mit unserer Psyche tun und widerstandsfähiger werden. Resilienz entwickelt man jedoch nicht alleine: Ein wichtiger Aspekt ist die Gemeinschaft und das soziale Umfeld. Dazu zählen Freunde, Familie aber auch neue Kontakte, zum Beispiel mit Menschen, die ein ähnliches Schicksal teilen oder dieses bereits bewältigt haben. Auch Fachpersonen leisten einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Resilienz ihrer Patientinnen und Patienten, wenn sie nicht nur die Behandlung der Krankheit, sondern den Menschen als Ganzes im Blick haben.



Hier setzen die kostenlosen Angebote der Krebsliga an: Sie unterstützen Krebsbetroffene dabei, resilienter zu werden. Fachpersonen berücksichtigen in den Beratungsgesprächen, die in den regionalen und kantonalen Krebsligen vor Ort stattfinden, Stärken und Ressourcen, das psychische Befinden und das soziale Umfeld der Betroffenen. Und zwar auch nach Abschluss der Erstbehandlung, da psychische Belastungen gerade bei den sogenannten Cancer Survivors auch erst mit der Zeit auftreten können.

Die **Krebsliga Zürich** bietet diverse Angebote im zeitlichen Umfeld des Tag der Kranken:

- **Montag, 1. März 2021, 14-16 Uhr: «Wellness für die Sinne»**, ein Online-Workshop mit Klang- und Körpertherapeutin Eva Blanco, in dem Krebsbetroffene, Angehörige und andere Interessierte durch praktische Übungen lernen, wie sie das tägliche Gedankenkarussell ganz bewusst zum Stillstand bringen können.
- **Mittwoch, 3. März 2021, 14-16 Uhr: «Resilienz» - was uns hilft, Krisen zu bewältigen**, ein Online-Workshop für Betroffene und Angehörige mit Psychologin und Krebsüberlebenden Nicole Baur, an dem Teilnehmende erfahren, welches die bewährtesten Mittel sind, um eine tiefe Krise zu meistern.
- **Donnerstag, 18. März, 18.30-20 Uhr: Was sind «Cancer Survivors» und wie lässt sich mit Krebs und Langzeitfolgen umgehen**, ein Online-Vortrag mit Antje Mirwald, Onkologie-Pflegefachfrau und Leiterin des Begegnungszentrum «Turmhaus» der Krebsliga Zürich sowie Pflegefachfrau Barbara Günthard Fitze.
- **Mittwoch, 31. März, 14-16 Uhr: Spiritualität als Kraftquelle im Alltag**, ein Online-Workshop darüber, was im Leben Boden unter die Füsse und Kraft gibt, das Leben anzupacken, mit Claudia Gabriel, Spitalseelsorgerin Kantonsspital Winterthur.

**Anmeldungen unter** Tel.: 052 214 80 00, E-Mail: [turmhaus@krebsligazuerich.ch](mailto:turmhaus@krebsligazuerich.ch).

**Porträts von Krebsbetroffenen zum Tag der Kranken - auch aus dem Kanton Zürich:**  
<https://www.tagderkranken.ch/portr%C3%A4ts-betroffene>

**Informationen zu Beratungsangeboten der Krebsliga:**

- Regionale und kantonale Anlaufstellen: [www.krebsliga.ch/regionen](http://www.krebsliga.ch/regionen)
- Krebstelefon: [www.krebsliga.ch/krebstelefon](http://www.krebsliga.ch/krebstelefon)
- E-Mail: [helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch)
- Chat: [www.krebsliga.ch/cancerline](http://www.krebsliga.ch/cancerline)
- Austauschplattform für Interessierte und Fachpersonen: [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch)

Die **Krebsliga** unterstützt und begleitet seit 111 Jahren Krebsbetroffene und ihre Angehörigen. Zudem engagiert sie sich in der Vor- und Nachsorge und in der Förderung unabhängiger Krebsforschung. Weiter setzt sie sich auf politischer und gesellschaftlicher Ebene für die Interessen von Menschen mit Krebs ein. Als nationaler Verein mit Sitz in Bern vereinigt sie 18 kantonale und regionale Ligen. Sie wird vorwiegend durch Spenden finanziert.