



## **MEDIENMITTEILUNG**

Kontakt Stefanie de Borba, Medienverantwortliche, [media@krebsliga.ch](mailto:media@krebsliga.ch)  
Telefon direkt 031 389 93 31  
Datum Bern, 3. März 2022

### **Tag der Kranken: Die Krebsliga unterstützt Krebsbetroffene dabei, ein selbstbestimmtes Leben zu führen**

**Rund 400 000 Menschen leben in der Schweiz mit und nach Krebs. Jährlich erhalten mehr als 43 000 Personen die Diagnose Krebs, rund 17 200 Personen sterben daran. Die Krebsliga unterstützt Betroffene und Angehörige bei der Aufgabe, das Leben trotz der Erkrankung lebenswert zu gestalten.**

Am 6. März 2022, dem Tag der Kranken, lautet das diesjährige Motto «lebe dein Leben». Ein Motto, dem sich auch Michelle Bowley verschrieben hat. Die 55-Jährige weiss, dass ihre Lebenszeit bald zu Ende gehen wird. Die Metastasen in ihrem Hirn sind so weit fortgeschritten, dass eine Heilung ihrer Krebserkrankung nicht mehr möglich ist. Und trotzdem – oder gerade erst recht deshalb – sagt sie: «Ich will so lange wie möglich eine gute Lebensqualität aufrechterhalten. Trotz der tödlichen Diagnose bin ich kein Opfer. Ich habe immer noch Kontrolle über einen Teil meines Lebens, kann aktiv bleiben, mir Hilfe holen, mich vernetzen.»

#### **Selbstbestimmtes Leben trotz Krebs**

Die letzte Lebenszeit sollen Menschen in Würde, angemessen begleitet und möglichst frei von Ängsten und Schmerzen verbringen können. Doch nicht nur während dieser Zeit ist ein selbstbestimmtes Leben zentral. «Krebsbetroffene brauchen in allen Phasen der Erkrankung eine gute Betreuung und Unterstützung in der richtigen Umgebung, damit das Leben lebenswert bleibt und Freude macht», bestätigt Mirjam Weber, Mitglied der Geschäftsleitung der Krebsliga Schweiz.

#### **Niederschwellige Beratung und Unterstützung**

Die Krebsliga begleitet Krebsbetroffene auf diesem Weg. Die Fachpersonen der kantonalen und regionalen Ligen sowie das Team des Krebstelefons sind für Betroffene und Angehörige da und unterstützen sie mit Fachwissen bei einem persönlichen Gespräch, per Mail oder im Chat. Zudem bietet die Krebsliga auch rechtliche Beratung oder in gewissen Fällen finanzielle Unterstützung.



### **Bewusster, achtsamer Umgang mit der Erkrankung**

Nebst professioneller Betreuung und Beratung sowie einem offenen Ohr bei Fragen und Anliegen gibt es weitere Faktoren, die die Lebensqualität beeinflussen: die Qualität der Beziehungen zu anderen, aber auch die Selbstwahrnehmung, die Entschleunigung im Alltag. Achtsamkeitspraxis kann beispielsweise helfen, sich nicht in Ängsten zu verstricken, mit schwierigen Situationen besser zurechtzukommen und sich auf das zu fokussieren, was gut und schön ist. Verschiedene kantonale und regionale Krebsligen bieten dazu Kurse und weitere Angebote an: [www.krebsliga.ch/kurse](http://www.krebsliga.ch/kurse)

### **Achtsamkeits-Angebote im Kanton Zürich**

Gleich drei Kurse zum Thema Stressbewältigung durch Achtsamkeit bietet die Krebsliga Zürich an. Sie unterstützen Betroffene dabei, wieder mehr in Kontakt mit sich selbst zu kommen und mit herausfordernden Lebensumständen freundlich umzugehen. Der erste Kurs startet bereits im Mai, der zweite im August und im Oktober gibt es noch einen Kurs der online durchgeführt wird. [www.krebsligazuerich.ch/kursangebot](http://www.krebsligazuerich.ch/kursangebot)

Zudem finden in den Begegnungszentren der Krebsliga Zürich, «Wäldli» in der Stadt Zürich und «Turmhaus» in Winterthur, regelmässige Workshops statt, die dem Thema Achtsamkeit grosse Aufmerksamkeit widmen.

[www.krebsligazuerich.ch/veranstaltungen-kurse](http://www.krebsligazuerich.ch/veranstaltungen-kurse)

*Die **Krebsliga** berät, unterstützt und informiert Menschen mit Krebs und deren Angehörige. Sie setzt sich gezielt für Prävention und Früherkennung von Krebs ein und fördert die unabhängige Krebsforschung. Als nationaler Verband besteht sie aus 18 kantonalen und regionalen Krebsligen sowie der Dachorganisation, der Krebsliga Schweiz. Sie ist eine vorwiegend durch Spenden finanzierte Organisation.*