krebsliga zürich
drehscheibe für krebsthemen

Bulletin Frühling 2019

Magazin für Mitglieder
und Interessierte

Werte Leserinnen und Leser

ROLF HUCK

Die Zahl der Menschen, die eine Krebsdiagnose überlebt haben, hat sich in den letzten zwei Jahrzehnten mehr als verdoppelt. Eine wunderbare Entwicklung. Leider zeigt es sich, dass es im Alltag oft sehr schwierig sein kann, mit den vielfältigen körperlichen, psychischen und sozialen Beeinträchtigungen umzugehen, welche die Krankheit oder die Behandlung mit sich bringt. Deshalb spielt die onkologische Rehabilitation eine immer wichtigere Rolle, wenn es um den Erhalt und das Wiedererlangen der grösstmöglichen Autonomie von Krebsbetroffenen geht.

Seit 1. April dieses Jahres bieten wir ein neu konzipiertes ambulantes Onko-Reha-Programm an. Dieses unterstützt Betroffene im Kanton Zürich vor, während und nach der Therapie, damit sie mehr Lebensqualität erfahren und wieder Vertrauen in sich selbst und in ihren Körper finden. Bei der Neuerarbeitung waren uns zwei Dinge besonders wichtig: Dass es Betroffenen so einfach wie möglich fällt, von diesem Angebot Gebrauch zu machen machen, und dass sie ein strukturiertes Programm erhalten, welches genau auf ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Deshalb erhalten Patienten neu ein Onko-Reha-Logbuch, das sie durch das Programm begleitet und das Angebot wurde u.a. durch Einzel- und Gruppentherapien ergänzt. Zudem finden nahezu alle Programmmodule neu unter einem Dach statt – in unseren Räumlichkeiten an der Freiestrasse 71. Was das neue Konzept darüber hinaus bietet, erfahren Sie auf den Seiten 4–5 dieses Bulletins.

Alles unter einem Dach, das bringt nicht nur Vorteile für Betroffene, welche die ambulante Onko-Reha nutzen. Ein sehr erfreulicher Synergieeffekt ist, dass die zusätzlichen Räume auch für unsere Kurse für Betroffene und Angehörige zur Verfügung stehen. Sie werden nun ebenfalls zentral an unserer Geschäftsstelle angeboten. Dies spart den Kursteilnehmenden Wege und uns Kosten.

Apropos Kurse: In unserer Bulletin-Rubrik Persönlich (Seite 6), in der wir Ihnen regelmässig unsere Mitarbeitenden vorstellen, können Sie heute Kursadministrator Urs Schär näher kennenlernen und herausfinden, weshalb er im Team als der Inbegriff einer Drehscheibe gilt.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude bei der Lektüre. Falls Sie als Fachperson oder Betroffene mehr Informationen über unser ambulantes Onko-Reha-Programm wünschen, rufen Sie uns doch an. Wir geben Ihnen sehr gerne Auskunft.

Ihr Rolf Huck

Geschäftsführer

Impressum

Herausgeberin: Krebsliga des Kantons Zürich
Redaktionsleitung: Munirah Mokhtar
Realisation: René Fretz
Texte: Cordula Sanwald, Munirah Mokhtar
Auflage: 25 000 Exemplare
Grafisches Konzept/Gestaltung: Paolo Monaco, monacografico.ch
Druck: Print Solutions AG, Zürich. Nachdruck mit Quellenangabe erlaubt.
Fotos: B. Buchmann (S. 2, 5, 9), istock (S. 5), KLZ (S. 6-7), K. Leuch (S. 8), privat (S. 8, 10), Kampfkunst Zürich (S. 10), T. Stahel (S. 10), M. Lamprecht (S. 3, 12)

NETZWERK ONKO-NACHSORGE

Wissen, dass man in guten Händen ist

Haben Sie in jungen Jahren eine Leukämie oder Tumorerkrankung überstanden, sind geheilt und suchen heute Fachärzte, die sich mit den möglichen Folgen von Krebserkrankungen bei Jugendlichen und Erwachsenen auskennen? Oder benötigen Sie Vertrauenspersonen, mit denen Sie Fragen zu Ihrer Lebenssituation besprechen möchten? Im Grossraum Zürich gibt es neu ein Netzwerk, das sich der Onko-Nachsorge für junge Erwachsene widmet.

Acht von zehn Personen, die im Kindes-, Jugend- oder jungen Erwachsenenalter an einer Leukämie oder einem Tumor erkranken, können heute geheilt werden. Nach einer Tumortherapie kann es jedoch zu medizinischen Folgeproblemen kommen, weswegen Kontrollen sinnvoll sind. Auch im Zusammenhang mit der Ausbildung, der Berufswahl, der weiteren Lebensplanung oder einem Kinderwunsch können Fragen auftreten, für deren Beantwortung der Kinderonkologe oder die Kinderonkologin nicht mehr die primären Ansprechpersonen sind.

Mit Anliegen wie diesen kann man sich neu an das Team des Netzwerks Onko-Nachsorge für junge Erwachsene wenden. Dieses besteht aus Onkologinnen und Onkologen aus dem Kinder- und Erwachsenenbereich sowie Psychoonkologinnen und Beraterinnen der Krebsliga Zürich, die mit weiteren Fachpersonen verschiedenster Disziplinen im Grossraum Zürich zusammenarbeiten.

Die Gründungsmitglieder: Erwachsenen- und Kinderonkologen sowie die Krebsliga Zürich.

Umfassendes Nachsorge-Angebot

Den Gründungsmitgliedern des Netzwerks liegt besonders die Lebensqualität und das gesundheitliche Wohlbefinden von jungen, von Krebs geheilten Erwachsenen zwischen 16 und etwa 40 Jahren am Herzen. Sie nehmen sich Ihren Fragen an und bieten Ihnen – je nachdem, was Sie benötigen – medizinische Betreuung, persönliche Beratung zu sozialen Themen oder psychologische Therapie. Auf Wunsch vernetzen sie Sie mit anderen jungen Erwachsenen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Falls Sie spezifische Fragen zu Ihrer Krankengeschichte haben, unterstützen Sie die Fachpersonen dabei, Kontakt zu Ihren ehemaligen Onkologen der Kinderklinik aufzunehmen. Mit diesem umfassenden Nachsorge-Angebot möchte das Netzwerk Onko-Nachsorge für junge Erwachsene im Grossraum Zürich die bestmögliche Versorgung in diesem Bereich sicherstellen.

Ihr Kontakt zum Netzwerk

Bei allgemeinen Fragen zum Angebot dürfen Sie sich gerne an die Infostelle Netzwerk Onko-Nachsorge bei der Krebsliga Zürich wenden. Für Terminvereinbarungen oder spezifische Anfragen finden Sie unter www.krebsligazuerich.ch/nachsorge die Fachpersonen des Netzwerks und können sich direkt mit Ihnen in Verbindung setzen. Dort können Sie auch den Flyer zum Angebot herunterladen.

Infostelle Netzwerk Onko-Nachsorge:
044 388 55 20 / praxis@krebsligazuerich.ch

NEUE MERKBLÄTTER

We speak English

Für die vielen englischsprachigen Personen, die im Kanton Zürich leben, stehen neu ein Teil unserer Website und die Broschüren «Unsere Dienstleistungen für Sie» sowie «Praxis für Psychoonkologie und Persönliche Beratung & Unterstützung» in Englisch zur Verfügung. Betroffene und Angehörige können nun nicht mehr nur unsere Therapie- und Beratungsangebote in englischer Sprache in Anspruch nehmen, sondern sich auch vorab in der ihnen geläufigen Sprache über unsere Angebote informieren. Mit unseren Psychologinnen und Psychologen sowie den Beraterinnen können Sie sich übrigens auch auf Französisch und Italienisch unterhalten. www.krebsligazuerich.ch/en

JUNGE KREBSBETROFFENE

Ein neuer Treff im «Turmhaus»

Junge Krebsbetroffene zwischen 16 und 25 Jahren haben andere Bedürfnisse und Anliegen als ältere Betroffene. Diese Erfahrung machen Fachpersonen des Kantonsspitals Winterthur wie auch die Mitarbeitenden des Turmhauses immer wieder. Mit einem neuen Treff im Begegnungszentrum trägt die Krebsliga Zürich diesem Umstand nun Rechnung. In Form von geführten Gesprächsgruppen laden wir Betroffene zum gegenseitigen Austausch ein. Was beschäftigt mich während der Chemo, vor oder nach einer Operation oder Bestrahlung? Was sind gerade jetzt meine Bedürfnisse? Was wird aus meinem Wunsch, später eine eigene Familie zu gründen, jetzt, da ich Krebs habe? Welche berufliche Perspektive habe ich? Fragen wie diese sollen im Treff für junge Krebsbetroffene zwischen 16 und 25 Jahren Raum haben.

Ort	«Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur.
Moderation	Susan Lütolf, Mitarbeiterin «Turmhaus», Dipl. Pflegefachfrau AKP, Tanz- und Bewegungspädagogin
Anmeldung	Wer Interesse hat, darf sich gerne unter Telefon 052 214 80 00 oder turmhaus@krebsligazuerich.ch anmelden. Termine werden in Absprache mit den Treffteilnehmenden ausgewählt.

Ein neues Konzept, das viele Vorteile für Betroffene bringt

Die Krebsliga Zürich bietet seit Kurzem ein neu konzipiertes ambulantes Onko-Reha-Programm an. Innerhalb eines übersichtlichen Wochenplans kombiniert es verschiedene Angebote miteinander und ermöglicht Betroffenen damit eine individuelle Onko-Reha, die genau auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Neu können nahezu alle Module zentral in den Räumen der Krebsliga Zürich in Anspruch genommen werden. Zudem wurde das Programm um zwei Gruppenangebote erweitert.

Im Kanton Zürich erkranken jährlich rund 7000 Personen an Krebs. Für Betroffene mit Rehabilitationsbedarf stand bis anhin kein umfassendes, ambulantes, multidisziplinäres Programm zur Verfügung, das den Qualitätskriterien von Swiss Reha für die ambulante Rehabilitation gerecht wird. Die Krebsliga Zürich bietet nun ein solches Programm an. Seit dem 1. April 2019 können Patienten und Patientinnen zugewiesen werden oder sich selbstständig für ein Vorgespräch anmelden. «Unser Programm unterstützt Betroffene, ihr körperliches und psychisches Befinden vor, während und nach der Behandlung zu verbessern», sagt Dr. med. Magdalena Maria Berkhoff, Ärztliche Leitung des ambulanten Onko-Reha-Programms und der Praxis für Psychoonkologie der Krebsliga Zürich.

Vielfältige Einzel- und Gruppentherapien

Das neu konzipierte Programm baut auf einem Modulsystem auf. Innerhalb dessen werden vielfältige Angebote – von der Physiotherapie, Sport- und Bewegungstherapie, über Sozialberatung bis hin zur Psychotherapie – miteinander kombiniert und in einem übersichtlich strukturierten Wochenplan aufeinander abgestimmt. Auch eine Gesprächsgruppe für Rezidiv- und Progredienzangst sowie ein Gruppenkurs für gesunde Ernährung bei Krebs gehören zur Angebotspalette. «Es ist uns wichtig, dass jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin das für ihn oder für sie am besten geeignete Programm erhält», betont Dr. Berkhoff. Nach einem Anamnesegespräch werden individuelle Rehaziele festgelegt und in einem persönlichen Log-Buch festgehalten. Dieses Log-Buch begleitet den Patienten oder die Patientin danach während des Programms, erläutert die Ärztin.

Um Betroffenen den Programmbesuch so leicht als möglich zu machen, wird der überwiegende Teil der Module fortan direkt in den Räumen der Krebsliga Zürich an der Freiestrasse 71 angeboten. Das spart nicht nur Wege, sondern auch Zeit. Neu stehen dafür Therapie- und Fitnessräume sowie das Gartenzimmer zur Verfügung, ein atmosphärischer Allzweckraum, der für die Onko-Reha wie auch die Kurse für Betroffene und Angehörige genutzt wird (siehe S. 7). In Bereichen wie der Komplementärmedizin oder der Sexualmedizin sowie für Lymphdrainage arbeitet die Krebsliga Zürich mit externen Partnern zusammen. Diese Partner sind das Universitätsspital Zürich, das Brustzentrum und die Klinik Susenberg.

Für mehr Lebensqualität

Nach den Vorteilen einer ambulanten Onko-Reha gefragt, muss Dr. Magdalena Berkhoff nicht lange überlegen. «Die Intensität und die einzelnen Module sind ideal an die Bedürfnisse des Betroffenen angepasst. Ausserdem ermöglicht eine ambulante Onko-Reha, dass die Patientin oder der Patient in ihrem sozialen Umfeld bleiben», sagt sie. «Wir wünschen uns für Betroffene, dass sie wieder Vertrauen in sich und ihren Körper finden dürfen und mehr Lebensqualität erlangen. Unser Angebot macht dies möglich.» •

Ziele der onkologischen Rehabilitation

Somatische Ziele

- Reduktion von Ermüdung / Erschöpfung
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Aufbau und Kräftigung der Skelettmuskulatur
- Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit
- Verminderung von Schmerzen
- Optimierung der prothetischen Versorgung
- Verminderung eines Lymphödems
- Verbesserung der Mundtrockenheit
- Verminderung der Inkontinenz
- Verbesserung der intestinalen Funktion (Darmgesundheit)
- Verbesserung der Sprach- und Schluckstörungen

Ziele im psychischen Bereich

- Abbau von Ängsten
- Verminderung depressiver Zustände
- Verbesserung der Akzeptanz körperlicher Veränderungen
- Bearbeitung familiärer und partnerschaftlicher Probleme
- Verminderung von Schlafstörungen

Ziele im sozialen Bereich

- Verbesserung der sozialen Integration
- Berufliche Wiedereingliederung
- Teilhabe am geselligen / kulturellen Leben
- Informationen im sozialrechtlichen Bereich
- Kommunikation in Partnerschaft / zu Sexualität

Funktionsbezogene Ziele

- Behandlung einer Funktionseinschränkung
- Förderung der Aktivität des täglichen Lebens
- Verlängerung der Gehstrecke
- Verbesserung sportlicher Aktivitäten
- Verbesserung kognitiver Leistungsfähigkeit
- Verbesserung Kontinenz und Sexualfunktion

Ziele in der Wissensvermittlung

- Kenntnisse über Krankheit und Therapien
- Strategien zur Stressbewältigung
- Strategien zur Bewältigung von Angst und depressiven Symptomen
- Kenntnisse zur gesunden Ernährung
- Entspannungstechniken

Heim (2008), Bartsch (2009), zitiert nach Faktenblatt für Fachpersonen, Krebsliga Schweiz

DAS PROGRAMM IN KÜRZE

Melden Sie sich jetzt an

Dauer
8–12 Wochen

Ablauf
Das Programm wird aus Modulen für Sie zusammengestellt und als Einzelbehandlung oder Gruppenangebot durchgeführt.

Kombinierbare Angebote
- Fachärztliche Betreuung
- Physiotherapie
- Lymphologische Therapie
- Sport- und Bewegungstherapie
- Ergotherapie
- Gesprächsgruppe bei Rezidiv- und Progredienzangst
- Psychoonkologische Therapie
- Mind Body Medicine und Komplementärmedizin
- Beratung zu sozialen Themen
- Sexualtherapie
- Gesunde Ernährung bei Krebs

Rehabilitationsziele
siehe links

Kosten
Die Kosten werden grösstenteils von der Grundversicherung der Krankenkassen übernommen.

Anmeldungen können erfolgen
- über den Hausarzt / die Hausärztin
- über den behandelnden Onkologen / die Onkologin
- über die Praxis für Psychoonkologie der Krebsliga Zürich
- durch Sie selbst im Rahmen eines Vorgesprächs mit der Ärztlichen Leitung des Programms, Frau Dr. Berkhoff.

Telefon: 044 388 55 20
E-Mail: praxis@krebsligazuerich.ch
Fax: 044 419 21 19
www.krebsligazuerich.ch/onko-reha

DR. MED. MAGDALENA MARIA BERKHOFF

Wann brauchen Betroffene Onko-Reha

Woran bemisst sich eigentlich der Bedarf nach einer Onko-Reha? Grundsätzlich sind Krebsbetroffene rehabilitationsbedürftig, wenn sie in ihrer Aktivität oder Teilhabe durch ihre Erkrankung eingeschränkt sind. Die Einschränkungen können sich dabei im Alltag (Wohnsituation, Haushalt, Kinderbetreuung), im sozialen, gesellschaftlichen oder beruflichen Leben bemerkbar machen. Welche Form der Unterstützung durch Onko-Reha geleistet werden kann, richtet sich dabei nach der Erkrankungsphase.

So zielt die **präventiv** eingesetzte Onko-Reha auf die Vorbeugung von Funktionsstörungen. Sie beginnt möglichst früh nach Diagnosestellung, d.h. vor, während oder unmittelbar nach Therapiebeginn.
Die **restorative Onko-Reha** eignet sich für Betroffene mit nur wenigen oder keiner Langzeit-Beeinträchtigung der Körperfunktionen. Eine vollumfängliche Aufnahme des sozialen und beruflichen Lebens wird als Ziel der Onko-Reha angestrebt.
Auch Betroffene mit fortgeschrittenem Tumorleiden und zunehmenden Beeinträchtigungen kann die onkologische Rehabilitation unterstützen. **Supportiv** zielt sie darauf, die Selbsthilfe-Fähigkeiten sowie die Mobilität durch kompensatorische oder der Situation angepasste Massnahmen zu erhöhen.
Die Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern, ist das Ziel der Onko-Reha im **palliativen** Erkrankungsstadium. Hier steht die Reduktion von Symptomen und deren Kontrolle im Vordergrund.

«Ich bin ein Ampel-Typ»

In unserer Rubrik Persönlich stellen wir Ihnen unsere Mitarbeitenden vor. Heute Urs Schär, Tausendsassa im Team. Der studierte Betriebswirt ist für die Kursadministration zuständig und sorgt für das Marketing der Rauchstoppkurse. Daneben kümmert er sich um die Website, unterstützt den Telefonsupport und verwaltet das Mitgliederwesen. Organisieren ist seine Leidenschaft.

Wenn man Personen fragen würde, in welcher Branche sie Urs Schär wohl vermuten würden, man könnte wetten, der ein oder die andere käme auf den Verkauf. Kein Wunder, denn der Kursadministrator der Krebsliga Zürich ist mitteilsam und redegewandt und – er kommt tatsächlich aus dem Marketing- und Sales-Bereich. In diesem Geschäft durfte er viele Jahre lang In- und Auslandserfahrungen sammeln, selbstständig wie angestellt arbeiten und erfahren, dass ein Leben auf der Überholspur auf Dauer seinen Tribut fordern kann.

Vor knapp neun Jahren kam der Betriebswirt zur Krebsliga Zürich. «Das war ein Glücksfall», sagt er im Rückblick. «Man spürt so viel mehr, wofür man seine Arbeitskraft einsetzt. Schon das hat meine Work-Life-Balance enorm erhöht.» Der Wechsel von der Privatwirtschaft in die Branche der gemeinnützigen Organisationen beschreibt Urs Schär als eine Frage der Zeit. Wohl, weil er mit sozialem Engagement geradezu aufwuchs. Seine Schwester war cerebral gelähmt. Diese Lebenssituation veranlasste die Schärs dazu, nicht nur für das eigene Kind, sondern auch für andere Familien mit behinderten Kindern das Beste erreichen zu wollen. So gehörte der Vater zu den Gründungsmitgliedern mehrerer Stiftungen für Menschen mit Beeinträchtigungen. Mit dem Rückzug des Vaters trat Urs Schär in dessen ehrenamtliche Fussstapfen.

Drehscheibe in Person

Dort wie bei der Krebsliga Zürich nutzt er seine «Ampel-Fähigkeiten», wie er es nennt. «Ich mag es geordnet und strukturiert. Deshalb bin ich auch in einem positiven Sinn pedantisch und zuverlässig», sagt der 60-Jährige über sich selbst. Im Team «Administration & Support», zu dem Urs Schär gehört, ist seine Art, zu erledigende Aufgaben stets in farbigen Mäppchen zu sortieren, bekannt. Nicht selten sorgt es für Schmunzeln, denn die Schär-Ampel besteht meist aus deutlich mehr als nur drei Farben. «Hauptsache, der Überblick stimmt», lacht er.

URS SCHÄR

Den benötigt Urs Schär allemal, denn wie kaum ein anderer Mitarbeiter verkörpert er das Sinnbild der Drehscheibe innerhalb der Organisation. Seine vielfältigen Tätigkeiten haben Schnittstellen zu den meisten Abteilungen. Nebst Telefon- und Empfangsaufgaben kümmert er sich gemeinsam mit der Leiterin Prävention um die Werbung für die Rauchstopp-Kurse. Im Auftrag der Abteilung «Persönliche Beratung & Unterstützung» sowie des Begegnungszentrums «Turmhaus» managter die Administration der Kursangebote. Die Kommunikation unterstützt er beim Bewirtschaften der Website der Krebsliga Zürich. Und selbst, wer sich für eine Mitgliedschaft bei uns interessiert oder anmeldet, erhält von Urs Schär weitere Informationen. «Diese Vielfalt macht meine Arbeit unglaublich interessant», sagt er. «Es ist eine gute Mischung aus fokussiertem Organisieren und dem Kontakt mit Menschen, denen ich mit einer Information helfen kann.»

Die Vielfalt reizt den Sportbegeisterten auch in seiner Freizeit. Sprachen eignet er sich autodidaktisch an und neben Tennis und Badminton hat er auch das Golfen für sich entdeckt. «Ich mag es, mich immer weiterzuentwickeln», sagt Urs Schär. «Da passe ich doch bestens zur Krebsliga Zürich». •

Der nächste Rauchstopp-Kurs beginnt am 14. Mai. Jetzt anmelden: www.krebsligazuerich.ch/rauchstopp

KURSWESEN

Willkommen im Gartenzimmer

Der eine hier, der andere dort, der dritte noch mal ganz woanders. Die Kursorte unserer Angebote haben sich bislang kreuz und quer in der Stadt verteilt. Damit ist seit Januar Schluss.

Wer seit dieser Saison einen Bewegungs- oder Kreativkurs der Krebsliga Zürich bucht oder an Modulen der ambulanten Onko-Reha teilnimmt, weiss genau, wohin er gehen muss: immer in die Freiestrasse 71, ins neu eingerichtete Gartenzimmer, einen Wimpernschlag von unseren Geschäfts-, Therapie- und Beratungsräumen entfernt. Die zentrale Adresse soll Kursteilnehmenden die Orientierung erleichtern und Interessierten ermöglichen, durch kurze Wege mehrere Angebote an einem Tag wahrnehmen zu können. Zum Beispiel nach dem Kurs noch einen Blick in unsere Bibliothek zu werfen oder im Anschluss an die Beratungssitzung eine Yogastunde im Gartenzimmer zu nutzen.

Erste positive Rückmeldungen

Uns ermöglicht dieser Schritt, Kosten zu sparen – Gelder, die wir anderweitig nutzen können – und den Kontakt zu unseren Kursleitenden und Teilnehmenden leichter zu pflegen. Auch den von uns unterstützten Selbsthilfegruppen können wir neu den Allzweckraum für ihre Sitzungen zur Verfügung stellen. Unsere Kursverantwortlichen freuen sich sehr über diese neuen Möglichkeiten und heissen Sie herzlich im Gartenzimmer willkommen. •

PERSÖNLICHE BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG

Im Gedenken an Elisabeth Kotrba

Elisabeth Kotrba, unsere Leiterin «Persönliche Beratung & Unterstützung», ist Ende März 2019 aus dem Leben gegangen. Wir sind zutiefst traurig und gleichzeitig getragen im Wissen, dass sie selbstbestimmt auf ihrem Weg und in ihrem Entschluss war. Elisabeth Kotrba war vielen Menschen eine Stütze, setzte sich für das Anliegen von Betroffenen und Angehörigen mit Empathie und Fachkompetenz ein – oft hartnäckig, stets mit kritischem Geist und grosser Sorgfalt. Dabei war es ihr besonders wichtig, nicht nur zu helfen, sondern Betroffene in ihrer Selbstwirksamkeit zu unterstützen. «Ich habe 20 Jahre als Pflegefachfrau gearbeitet, davon 14 Jahre auf der Intensivstation. Daher habe ich auch keine Berührungsängste, Menschen in schwierigen Situationen zu beraten», sagte Elisabeth Kotrba im vergangenen Jahr in einem Interview. Berührungsängste, das ist wahr, hatte Elisabeth Kotrba nie und sie scheute sich nicht, auch Themen anzugehen, die womöglich unangenehm, wiewohl unumgänglich waren. In den über drei Jahren, in denen sie bei uns war, prägte sie die wichtige Abteilung «Persönliche Beratung & Unterstützung» entscheidend. Sie fehlt uns im Team, als Kadermitglied und als Mensch. Wir behalten Elisabeth als starke, humorvolle und aufrichtige Kollegin in unseren Herzen.

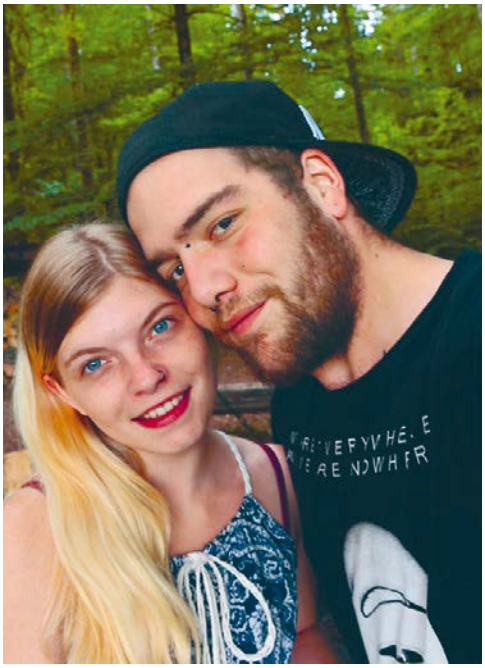
MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2019

Neuwahlen und Apéro

Einmal im Jahr treffen sich die Mitglieder der Krebsliga Zürich zur Mitgliederversammlung. 2019 findet diese, anders als gewohnt, an einem Dienstag statt. Am 4. Juni, ab 17.30 Uhr erwarten wir Sie im «Schulthesspark» im Alterszentrum Hottingen, Zürich. Quästor Remo Schmid wird Ihnen das Budget 2019 vorstellen und Geschäftsführer Rolf Huck berichtet über die laufenden und zukünftigen Aktivitäten unseres Vereins. Zudem wählt die Mitgliederversammlung in diesem Jahr einen neuen Präsidenten des Vorstands, der sein Amt per 1.1.2020 antreten wird. Wir freuen uns über zahlreiches Erscheinen unserer Mitglieder und darauf, mit Ihnen beim anschliessenden Apéro ins Gespräch zu kommen. Anmeldungen bitte bis 24. Mai an info@krebsligazuerich.ch oder per Telefon 044 388 55 00.

Auch als es ihr schlechter ging, wart ihr für uns da

«Als meine Mutter die Diagnose Lungenkrebs bekam, war das schrecklich. Ich habe es als letzter der Familie erfahren. Ich bin ihr nicht böse, sie hat es mir auch erklärt, aber es war schon hart. Sie hat einfach nicht gewusst, wie sie es ihrem einzigen Kind sagen sollte. Danach gingen wir anfangs eher verschlossen mit dem Thema um. Wer redet schon gerne über eine Krankheit, die unheilbar ist, inoperabel. Die einzige Antwort, die wir beide darauf hatten war, mehr Zeit miteinander zu verbringen. Und das haben wir gemacht. Mein Mami hat immer gekämpft. Sie ist immer schon über ihre Grenzen gegangen – im Positiven wie im Negativen. So hat sie auch ihre Krankheit gelebt. Sie hat nie aufgegeben. Schon nach dem ersten Jahr hat man ihr gesagt, Frau Bodenmann, es ist ein Wunder, wenn sie das nächste Jahr überleben. Ich habe sie dann im Januar in den Arm genommen und gesagt, wir haben es geschafft, Mami. Das Gleiche konnten wir auch letztes Jahr wieder machen. Das ist doch was.



Geben sich gegenseitig Halt. LUKAS BODENMANN und Freundin MELANIE HAUSHEER.

Mit mir hat sie nicht so gerne über die Krankheit gesprochen. Gern erzählt hat sie uns aber vom «Turmhaus» und sie ist unheimlich gerne dort hingegangen. Vor allem in Zeiten, in denen wir, also die Familie, fanden, jetzt redet sie sich die Situation aber ziemlich schön. Das hat uns manches Mal überfordert. Ich glaube, wenn wir nicht mehr so positiv eingestellt waren, dann hat sie im «Turmhaus» immer Menschen gefunden, die ihr wieder Mut zugesprochen haben. Ich selber war nur ein Mal dort. Ich konnte das einfach nicht. Es war mir zu viel. Als sie dann mit der Idee kam, an eurer Kampagne mitzumachen, hatte ich ehrlich gesagt etwas Schiss vor der Öffentlichkeit. Ich habe früher schon gemodelt, das war es nicht. Und die Zeitungen hatten ja auch schon über die Krankheit meiner Mutter berichtet. Aber irgendwie war das anders. Ich glaube, anfangs habe ich es nur ihr zuliebe gemacht.

Denn obwohl meine Mutter krank war, hab ich mich nie mit der Krebsliga befasst. Erst über die Mitarbeit bei der Kampagne bin ich auf euch aufmerksam geworden und auf das, was ihr alles für Betroffene tut. Dann fand ich es eine gute Sache. Es war speziell, ja, schön wars. Als es meinem Mami dann Ende letzten Jahres immer schlechter ging, war es für mich ein beruhigendes Gefühl, dass ihr da wart. Aus dem «Turmhaus» bekam sie sehr viel Besuch und auch als es darum ging, ein Pflegebett für sie zur Verfügung zu stellen, ging das über die Krebsliga Zürich problemlos und schnell. Das war eine grosse Erleichterung und hat uns als Familie geholfen, ihr einen Herzenswunsch zu erfüllen, nämlich ihre letzten Wochen nicht im Spital verbringen zu müssen. Für uns war nach all eurer Hilfe klar, dass wir das «Turmhaus» mit der Kollekte der Trauerfeier unterstützen werden. So hätte es mein Mami gewollt. Und so hat es auch für uns als Familie gestimmt.» •

Wir sind dankbar für die Jahre

Wir trauern um unsere Kampagnenbotschafterin Irène Bodenmann-Meli. Irène erkrankte 2015 an Lungenkrebs und hat uns über zwei Jahr lang als Botschafterin auf vielfältige Weise von Herzen unterstützt. Sie hat uns als Persönlichkeit bereichert und vielen Menschen durch ihren positiven Umgang mit ihrem «Haustier» Krebs, wie sie ihre Erkrankung mit dem ihr eigenen Augenzwinkern stets nannte, Mut gemacht und Zuversicht geschenkt. Für unsere Organisation, vor allem für unser Winterthurer Begegnungszentrum «Turmhaus» hat sie sich zusammen mit ihrem Sohn Lukas Bodenmann mit bewundernswertem Engagement eingesetzt. Wir sind sehr dankbar für die Jahre mit ihr, für ihre Beteiligung und das Vertrauen der Familie in uns. Irène durfte am 31. Januar 2019 sanft entschlafen.

RAUMVERMIETUNG

Ihr Anlass in historischen Räumen

Hohe Decken, warmes Ambiente und ein einladendes Lächeln zur Begrüssung – das erwartet Gäste im «Turmhaus» in Winterthur. Was viele nicht wissen: Das historische Gebäude unweit des Kantonsspitals bietet nicht nur krebsbetroffenen Menschen Raum für Begegnungen. Vier seiner Räume können für Veranstaltungen aller Art gemietet werden – auch über die Öffnungszeiten hinaus.

Zu gross, zu klein, zu dunkel, zu teuer – den richtigen Raum für eine Veranstaltung zu finden ist selten einfach. Ein Geheimtipp in Winterthur ist unser «Turmhaus», jenes ehemalige Verwaltungsgebäude der Brauerei Haldengut, dessen weisser Turm im umliegenden Park einen sichtbaren Akzent setzt, und das heute das Begegnungszentrum der Krebsliga Zürich beherbergt. Mit Bus und Auto leicht erreichbar, stehen dort vier gut ausgestattete, barrierefreie Räume unterschiedlicher Grösse zur Vermietung. Diese bieten sich an für einmalige wie auch für wiederkehrende Vorträge, Seminare, Kurse, Sitzungen, Schulungen oder Firmenworkshops. Der hübsche Gemeinschaftsbereich, das Herzstück des Zentrums, sowie eine kleine Küchenzeile können nach Absprache mitbenutzt werden.

Jetzt Offerte anfordern

Den Tag hindurch, zwischen 10 und 17 Uhr, herrscht im «Turmhaus» laufender Betrieb. Kurse, Beratungen, Gruppensitzungen und gelegentlich ein Mittagsbrunch stehen regelmässig auf dem Programm. Zentrumsleiterin Antje Mirwald hat den Überblick und informiert Interessierte gerne, welche Räume zur gewünschten Mietzeit verfügbar sind. Sie offeriert ein individuelles Angebot, stellt Ausstattungs- und Catering-Möglichkeiten vor und erläutert die Modalitäten ausserhalb der regulären Öffnungszeiten. Denn für Mieter oder Mieterinnen öffnet das «Turmhaus» bereits um 8 Uhr und bleibt bis 22 Uhr nutzbar.

Einen Raum in einem Zentrum für Krebsbetroffene zu mieten, ist für Sie ein eher bedrückender Gedanke? Vielleicht gehen Sie das Wagnis eines Spontanbesuchs ein und stellen fest, dass allfällige Vorbehalte ganz schnell weichen, lässt man die einladende, offene Atmosphäre im «Turmhaus» erst einmal auf sich wirken.

Vielfältig nutzbar: der Sitzungs- und Kursraum

Der Salon

Lust bekommen, das Flair des «Turmhauses» zu spüren? Dann rufen Sie an (Telefon 052 214 80 00) oder nutzen Sie unser Online-Formular. Wir kommen gerne auf Sie zu: www.krebsligazuerich.ch/turmhausmiete •

Super Noten für das «Turmhaus»

In Zusammenarbeit mit dem «Turmhaus» hat das Kantonsspital Winterthur im November 2018 eine Umfrage durchgeführt. Online oder handschriftlich konnten Besucher und Besucherinnen des Begegnungszentrums insgesamt 43 Fragen beantworten. 295 Fragebogen wurden ausgegeben, 128 Personen beantworteten diese, was einen erfreulich hohen Rücklauf darstellt. Erfreulich ging es bei der Auswertung weiter. Das «Turmhaus» bekam nahezu bei allen Fragen die Bestnoten sehr gut oder gut, dies, sowohl was das Broschüren- und Kursangebot anbelangt, als auch die Freundlichkeit und Kompetenz der Beratungspersonen betreffend sowie die Möglichkeit, im Begegnungszentrum einen Ort vorzufinden, an dem man Fragen stellen kann. Verblüfft hat uns, dass die Besuchenden nicht wie erwartet ausschliesslich aus dem Grossraum Winterthur stammen, sondern auch von Zürich bis Frauenfeld und Schaffhausen den Weg an die Haldenstrasse finden. Die Besuchenden legten uns ans Herz, den Webauftritt zu verbessern und die Öffnungszeiten des Zentrums zu überdenken. Vor allem Berufstätige wünschten sich, auch nach der Arbeit im «Turmhaus» vorbeischauen zu können. Fasst man die freien Kommentare zusammen, so ergab sich die Aussage: Das «Turmhaus» steht für sozialen Austausch, einen Ort der Ruhe, für Kurse, eine Verschnaufpause und ein Treffen mit Freunden. Genau so soll es sein. Die ausführlichen Ergebnisse finden Sie unter www.krebsligazuerich.ch/turmhausnews

Starke Spendenaktion

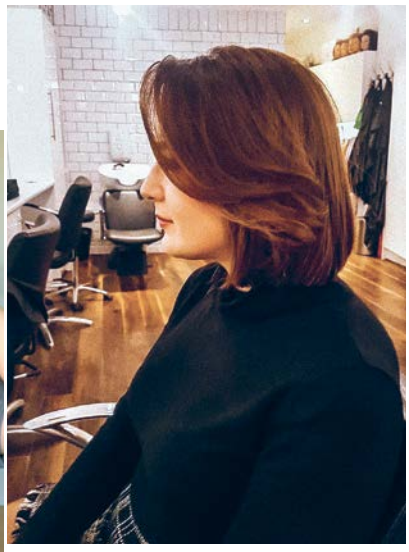
2019 feiert die Taekwondo und Haidong Gumdo Schule Kampfkunst Zürich ihr 10-jähriges Bestehen. Gleich zu Beginn des Jubiläumjahres setzte sich die Schule in Form von zwei Veranstaltungen für krebsbetroffene Familien ein. Im Januar organisierte sie einen Tag der offenen Tür mit Probetrainings und einem «Break-a-thon» (Bruchtestmarathon). Mit einer Spende von fünf konnten die Zuschauer ein Brett erwerben welches von Teammitgliedern der Kampfkunst-Schule mit Taekwondo Fuss- und Hand-Techniken zerschlagen wurde. Ein eindrückliches Spektakel, welches die elf anwesenden Schwarzgurt-Kämpfer darboten! Weiter ging es mit einem Selbstverteidigungskurs für Frauen auf Spendenbasis. Dank der Jubiläumsaktionen kamen 800 Franken zusammen, welche die Krebsliga Zürich für die Beratung und Unterstützung von Familien einsetzt. •

Rugby-Charity-Kalender geht in die zweite Halbzeit

Nach der erfolgreichen Lancierung des Charity-Kalenders 2018 liessen die Mitglieder des GC Rugby Clubs Zürich für den Kalender 2019 wieder die Hüllen für den guten Zweck fallen. Zum 50-Jahr-Jubiläum des Vereins posierten auch einige Spielerinnen des Frauenteams und Ehemalige vor der Kamera und setzten sich mit der Krankheit Krebs auseinander. Bei der Scheckübergabe nutzte Rolf Huck die Gelegenheit, dem Initianten Norman Pedrini und dem Präsidenten Josh Bjornson stellvertretend für das Engagement des gesamten GC Rugby Clubs zu danken. Auch der anwesende Fotograf Tobias Stahel und der Bildbearbeiter Fabrizio Rutishauser von Jung von Matt wurden für ihre freiwillige Arbeit gebührend verdankt. Dank dem vereinten Einsatz aller Beteiligten konnte der Charity-Kalender eine erfolgreiche zweite Halbzeit durchlaufen und der Krebsliga Zürich eine Spende von 4308 Franken bescheren. Übrigens; wer die 1. Mannschaft einmal live auf dem Spielfeld anfeuern möchte, hat am Sonntag, 12. Mai um 14 Uhr in der Allmend Brunau Zürich, die nächste Gelegenheit dazu. •

Per Crowdfunding zum Spendenerfolg

Ludovica Innocenzi fühlte sich oft machtlos, wenn sie in ihrem Umfeld von einer Krebsdiagnose hörte. Deshalb wollte sie aktiv werden und rief vergangenes Jahr auf der Crowdfunding-Plattform «GoFundMe» ihre Freunde und Bekannten zum Spenden auf. Im Gegenzug würde sie ihre langen Haare abschneiden und einem Hersteller für Kinderperücken zur Verfügung stellen. Gesagt, getan: Mit Hilfe von 64 grosszügigen Spenderinnen und Spendern war es Ludovica möglich, der Krebsliga Zürich 2000 Franken zugunsten der Krebsforschung zu überweisen. Die andere Hälfte der Spendeneinnahmen liess sie dem «Little Princess Trust» für die Verarbeitung der Perücken zukommen. Natürlich hielt sie auch ihr Versprechen und trägt ihre kurzen Haare heute mit Stolz. Vielen Dank für diese schöne Spendenaktion! •



13.–17. Mai 2019: Kostenlose Muttermaltests

Viele Dermatologen in der Schweiz bieten am Nationalen Hautkrebstag, Montag, 13. Mai 2019 (bis 17. Mai 2019) kostenlose Erstuntersuchungen von auffälligen Muttermalen an. Die Angaben zu den teilnehmenden Dermatologen und zu den Untersuchungsorten finden Sie ab Mitte Mai auf der Website www.melanoma.ch

Mittwoch, 15. Mai: Alternative Methoden zur Narbentherapie

14–16 Uhr, «Turmhaus» Winterthur. Melissa Leu-Stöckli, dipl. Akupunkteurin, zeigt in diesem Workshop auf, wie die Alternativmedizin Narben therapiert und den Bereich rund um Narben wieder funktionstüchtig machen kann. Methoden der traditionellen chinesischen Medizin wie Akupunktur, Tuina oder das Kinesiotaping werden erklärt und auf Wunsch kann die Wirkung direkt am eigenen Leib erfahren werden.

Dienstag, 4. Juni: Mitgliederversammlung

17.30 Uhr, «Schulthesspark», Alterszentrum Hottingen, Freiestrasse 71, 8032 Zürich. Anmeldungen bitte bis 24. Mai.

Mittwoch, 12. Juni: Handlettering

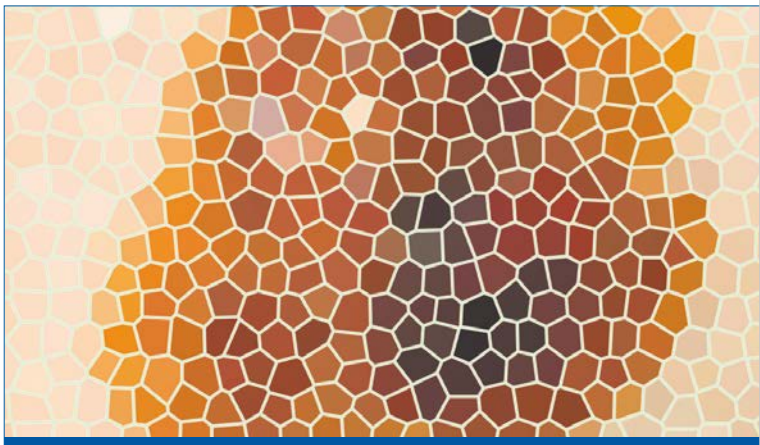
14–16 Uhr, «Turmhaus» Winterthur,
Sibylle Born, Grafikdesignerin und Schriftenmalerin, Gestaltungsagogin, führt Betroffene, Angehörige und andere Interessierte in die Kunst des Handletterings ein.

Sonntag, 16. Juni: Tag der offenen Tür im Spital Zollikerberg

11–16 Uhr, Spital Zollikerberg, Trichtenhauserstrasse 20, 8125 Zollikerberg. Tag der offenen Tür mit begehbarem Darmmodell, Führungen auf den Stationen, Gesundheitschecks, Wettbewerbe und vielem mehr.

Erlebnislager für Kinder und Jugendliche

Dieses Jahr führt uns die Ferienwoche für krebsbetroffene Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 16 Jahren ins Lagerhaus Domino in Lungern OW. Der beschauliche Lungernsee und die schöne Umgebung laden zu abwechslungsreichen Ausflügen ein. Kreative Workshops und Spiele tragen zu einer unvergesslichen Woche mit vielen tollen Begegnungen bei. Für das kostenlose Erlebnislager vom 6. bis 11. Oktober kann man sich heute schon anmelden. Infos auf unserer Website oder bei monika.burkhalter@krebsligazuerich.ch



Veranstaltung für Betroffene und Angehörige

Aktuellste Informationen zu Hautkrebs

Expertinnen und Experten der Dermatologischen Klinik und der Klinik für Radio-Onkologie informieren über Hautkrebsprävention und die neusten Behandlungen bei Hautkrebs.

Dienstag, 14. Mai 2019, 18.00 – 19.15 Uhr
UniversitätsSpital Zürich, Grosser Hörsaal OST
Gloriastrasse 29, 8091 Zürich

Die Teilnahme ist kostenlos. Wir freuen uns auf Sie.

UniversitätsSpital Zürich

www.dermatologie.usz.ch

So erreichen Sie die Krebsliga des Kantons Zürich
Geschäfts- und Beratungsstelle Zürich
Freiestrasse 71, 8032 Zurich, Tel. 044 388 55 00, Fax 044 388 55 11
info@krebsligazuerich.ch, Spenden: IBAN CH77 0900 0000 8000 0868 5
www.krebsligazuerich.ch / www.facebook.com/krebsligazuerich

«ICH KANN DIE KREBSLIGA ZÜRICH NUR EMPFEHLEN.

Sie half mir, meinen Weg zu gehen, denn Krebs sollte nicht mein Leben bestimmen.»

RENÉ SUTER
Gitarrenlehrer

Bitte spenden Sie!

12 CHF – SMS an 488 «helfen 12». Danke.

ZEWO

krebsliga zürich

WIR HABEN ZEIT, RAUM & RAT.

www.krebsligazuerich.ch