



krebsliga zürich
drehscheibe für krebsthemen

Bulletin

Frühling

2018

Magazin für Mitglieder
und Interessierte

2017 sei Dank: mit viel Schwung in das laufende Jahr

Geschätzte Leserinnen, geschätzte Leser

Hoffentlich geht es Ihnen wie uns: Sie dürfen mit Dankbarkeit auf das vergangene Jahr zurückblicken. Auch wenn anspruchsvolle Situationen entstanden, Sie wissen, damit umzugehen, oder sehen sich auf gutem Weg der Lösung.

Für die Krebsliga Zürich war 2017 ein sehr gutes Jahr, das auch anspruchsvolle Situationen mit sich brachte. So mussten wir den Fahrdienst einstellen. Sehr froh sind wir, dass es uns gelungen ist, Menschen, die auf einen Transport angewiesen sind, dennoch weiter Hilfestellung bieten zu können: durch Alternativenangebote, die sie auf unserer Website finden, und finanzielle Unterstützung. Auch freuen wir uns, dass wir offenbar krebsbetroffenen Menschen in der ganz persönlichen Bewältigung ihrer Situation eine Stütze sein können. Das verraten die Besuchszahlen des «Turmhauses», die stetig steigen. «Ja nicht rot werden», unser Präventionsangebot für junge Menschen, verzeichnete ebenfalls eine rege Nachfrage. Sehr erfreulich, dass wir seit diesem Jahr zur Umsetzung des Angebots einen finanziellen Beitrag des Kantons erhalten.



ROLF HUCK

Sehr anspruchsvoll, weil komplex in der Lösung, sind die Fragestellungen, mit denen sich unser Team «Persönliche Beratung & Unterstützung» in steigendem Masse auseinandersetzt. Im Gespräch mit unseren Klientinnen und Klienten wurde auch im letzten Jahr deutlich, dass krebsbetroffene Menschen, die sich mit Fragen der Sozialversicherungen beschäftigen müssen, immer mehr auf die Unterstützung durch Spezialisten angewiesen sind. Denn für einen Laien sind die Gesetzesregelungen oft nur schwer verständliche. Erfreulich bestätigt hat sich hierbei die Zusammenarbeit zwischen unserer Praxis für Psychoonkologie und dem Beratungsteam. Besonders wenn es um die zeitnahe und wirksame Unterstützung des eigenen Seins oder der Organisation des täglichen Lebens geht, erweist sich diese als ein direkter Mehrwert für krebsbetroffene Menschen.

Ganz speziell gefreut haben uns 2017 die unzähligen Solidaritätskundgebungen, die wir erfahren durften. Alle Hände voll zu tun hatte unser Eventteam, denn ganz viele Menschen kamen als Einzelperson oder als Team mit konkreten Vorschlägen für eine Aktion zu Gunsten der Krebsliga Zürich und damit zu Gunsten Krebsbetroffener auf uns zu. Ob dieses grosse Interesse an uns auch am sympathischen Auftritt unserer Kampagnenpersönlichkeiten lag, die sich auf Plakaten und Inseraten mit starken Aussagen engagieren? Wir denken klar, ja, und danken den Engagierten herzlich. Von Herzen kommt auch ein letztes grosses Merci an alle, die uns durch Spenden und Legate unterstützten und dies auch weiter tun. Ihre finanzielle Unterstützung war beeindruckend und macht uns handlungsfähig.

2017 sei Dank: mit viel Schwung in das laufende Jahr. Sehr gerne habe ich diesen Titel gesetzt. Wir werden alles daransetzen, dass dieser Schwung lange Bestand hat. Danke, dass Sie uns immer wieder Rückenwind geben. •

Ihr Rolf Huck

INVALIDITÄT

Bemessungsänderung – jetzt IV-Neuanmeldung prüfen

Seit 1. Januar 2018 hat sich in der Schweiz das System für die Bemessung des Invaliditätsgrades geändert. Vor allem Personen, deren Invaliditätsgrad nach der bisherigen gemischten Methode weniger als 40 Prozent betrug und die deshalb keine Rente erhielten, könnten bald bessergestellt werden. Die Krebsliga Zürich prüft für sie die Möglichkeit einer IV-Neuanmeldung. Dabei ist Zeit bares Geld.

Der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte hat am 2. Februar 2016 die in der Schweiz geltende Invaliditätsbemessung nach der gemischten Methode als diskriminierend eingestuft, weil sie u.a. dazu führe, dass Frauen, die Familie und Beruf unter einen Hut bringen wollen, einen tieferen Invaliditätsgrad erhalten als Personen, die voll erwerbstätig sind. Der Bundesrat hat nun Konsequenzen gezogen und das Bemessungssystem angepasst.

Besonders Frauen könnten profitieren

Bisher wurde bei Teilzeiterwerb die Invalidität nach der gemischten Methode festgelegt. Dabei ermittelte die IV die Arbeitsunfähigkeit im Erwerbsbereich mit einem Einkommensvergleich, die Einschränkung im Haushalt mit dem Betätigungsvergleich. Die beiden Grade der Arbeitsunfähigkeit wurden addiert und ergaben den Invaliditätsgrad. Dabei fiel der Betätigungsbereich im Haushalt regelmässig tiefer aus,



da man davon ausging, dass Hausarbeit mit Geräten erleichtert und durch Familienangehörige unterstützt werden kann. Grundsätzlich wird auch künftig an der gemischten Methode festgehalten. Neu wurde diese jedoch bei der Bemessung des Invaliditätsgrades innerhalb des Erwerbsbereichs angepasst. Die Beraterinnen der Krebsliga Zürich haben sich mit den konkreten Änderungen befasst. Diese könnten für einige Frauen, deren Invalidität nach der gemischten Methode bemessen wird, künftig zu einem höheren Invaliditätsgrad führen.

Wer sollte ein Gesuch stellen?

Kein Gesuch müssen Personen stellen, die heute gemäss gemischter Methode eine Viertelrente, halbe oder Dreiviertelrente beziehen. Die IV-Stellen werden hier von Amtes wegen eine Rentenrevision durchführen. Unbedingt aktiv einen Antrag auf Neuüberprüfung stellen, sollten hingegen Personen, denen bisher eine Rente verweigert wurde, weil ihr Invaliditätsgrad nach der gemischten Methode unter 40 Prozent lag. Sollte diese Prüfung einen neuen, rentenrelevanten Invaliditätsgrad ergeben, entsteht der Rentenanspruch erst sechs Monate nach der Neuanmeldung und nicht rückwirkend. Deshalb: **Machen Sie möglichst rasch einen Termin mit unserem Team der «Persönlichen Beratung & Unterstützung», Tel. 044 388 55 00.** •

NEUE BROSCHÜRE

Multiples Myelom



Plasmazellen sind eine spezielle Sorte von Blutzellen. Bei einem multiplen Myelom verändern sich die Plasmazellen im Knochenmark und vermehren sich unkontrolliert. Diese

Erkrankung wird deshalb umgangssprachlich auch als «Knochenmarkkrebs» bezeichnet. In der Schweiz erkranken jährlich etwa 560 Menschen an einer bösartigen Veränderung der Plasmazellen. Die neue Broschüre erklärt die Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten. Zahlreiche Hinweise, wie man mit Nebenwirkungen und Beschwerden umgehen kann, runden die Information ab.

15. JUNI VORMERKEN

«Gemeinsam für e starchi Sach»



Die Krebsliga Zürich, ihre Kampagnen-Botschafterin Irène Bodenmann-Meli und viele Unterstützende haben zusammengespannt und eine Veranstaltung ermöglicht, die Sie

sich nicht entgehen lassen sollten. Unter dem Titel «Gemeinsam für e starchi Sach» dreht sich am Freitag, 15. Juni, ab 14 Uhr im Restaurant Sternen alles um das «Turmhaus». So werden «Turmhaus»-Besuchende am Sternen-Bazar selbstgemachte Handarbeiten verkaufen. Um 18 Uhr versteigern wir zugunsten des Begegnungszentrums zwei Bänkli, die von Krebsbetroffenen liebevoll gestaltet wurden. Weitere Infos auf unserer Website.

NEUER RATGEBER

Weichteilsarkome



Weichteilsarkome (Weichteiltumoren) können aus verschiedenen Geweben wie Muskeln, Sehnen oder Fett-, Binde- und Nervengewebe hervortreten. Sie gehören zu

den seltenen Krebserkrankungen. Viele Therapien sind in den letzten Jahren wirksamer und verträglicher geworden. Wenn keine dauerhafte Genesung möglich ist, lässt sich der Krankheitsverlauf oft verlangsamen und Symptome können gelindert werden. Die Broschüre erklärt die Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten und gibt Hinweise zum Umgang mit Beschwerden im Leben nach den Therapien.

«Oft hilft es, eine andere Sichtweise einzunehmen»

Eine Krebserkrankung und ihre Folgen wirken sich auch auf die Sexualität aus. Dies ist zwar nicht für alle Betroffenen gleichermassen ein Problem. Wenn aber der Leidensdruck steigt und die subjektiv empfundene Lebensqualität sinkt, kann es lohnend sein, sich Unterstützung zu holen.

«Wir haben uns wirklich sehr bemüht und viele Versuche unternommen, unsere Sexualität zu beleben und herauszufinden, wo das Problem liegt. Mit der Zeit nahmen wir aber immer seltener einen neuen Anlauf. Ich glaube, ich hatte Angst vor Enttäuschungen, wenn es wieder nicht klappt.» Therese T.* ist eine aktive Frau, knapp 50 Jahre alt, vielseitig interessiert und engagiert. Man spürt den Tatendrang in ihrer Stimme, wenn sie spricht. Wenig an ihr verrät, dass sie müde ist. Es liegt eine strenge Zeit hinter ihr. Trotz der Erschöpfung möchte sie erzählen, wie Krebs ihre intime Beziehung zu ihrem Partner veränderte und dass es sich lohnt, daran zu arbeiten.

Therese ist Witwe. Nach 25-jähriger Ehe war der Abschied von ihrem Ehemann schwer. Als ein neuer Mann in ihr Leben und das ihrer drei Kinder trat, liess sie es langsam angehen. «Jeder trägt seinen Rucksack. Wir wollten uns Zeit geben und die Verliebtheit geniessen», sagt sie lächelnd. Mitten in diese Zeit der Annäherung und des gegenseitigen Kennenlernens erhielt sie die Krebsdiagnose. «Wir waren nicht einmal zwei Jahre zusammen und lebten in getrennten Wohnungen, ohne vertrauten Alltag. Es gab noch nicht diese Tiefe zwischen uns. Wissen Sie, dieses Verständnis füreinander, das ohne viel Worte auskommt. Deshalb war es gerade in einer solchen Extremsituation oft schwierig zu spüren, was jeder von uns braucht, um klarzukommen. Ruhe oder Aktivität, Abstand oder Nähe, Rücksichtnahme oder Motivation? Das galt erst recht für die sexuellen Bedürfnisse.»

Erwartungen und Zweifel

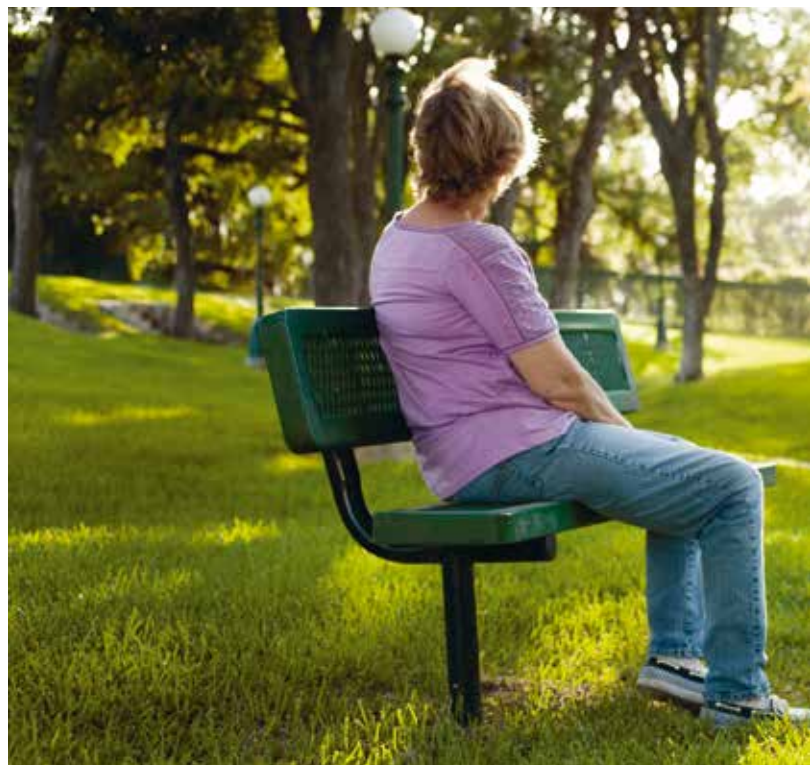
Die Zeit der Behandlung meisterte das Paar gut. Therese und ihr Partner sprachen viel miteinander, teilten sich ihre Befindlichkeiten mit und nahmen Rücksicht. Das Paar blieb so aktiv wie möglich. Auch die Intimität behielt ihren Raum. «Heute würde ich sagen, unsere Erwartungen waren während dieser Zeit tief, so dass wir viele positive Überraschungen erlebten.» Die Verunsicherung lauerte am Ende der Therapie. Diese hatte Therese unvermittelt in die Wechseljahre versetzt, mit entsprechenden Begleiterscheinungen. Zudem unterzog sie sich einer Antihormontherapie und spürte Nebenwirkungen. Immer häufiger musste sie sich eingestehen, dass ihr Körper nicht wollte, was ihr Geist verlangte. Oder wie sie es

formuliert: «Ich hatte eine Cremeschnitte vor Augen, von der ich weiss, wie köstlich sie schmeckt. Aber ich hatte einfach keine Lust, davon zu kosten.» Je mehr die Zeit der Akutbehandlung in die Vergangenheit rückte, desto seltener erlaubte sich Therese, die Krankheit als Erklärung für ihre Lustlosigkeit heranzuziehen. Acht Monate nach Therapieende hatte sich die Situation nicht spürbar verändert. «Man fragt sich schon, ob es nicht doch an der Beziehung liegt und nicht an den körperlichen oder psychischen Belastungen», gibt sie zu.

Das Paar hielt aneinander fest. «Mein Partner gab sich grosse Mühe, auch auf mich einzugehen. Wir verabredeten uns, probierten Neues aus. Wenn es schief ging, sah ich mich ausserstande, ihm zu beschreiben, was anders hätte sein sollen. Er hatte ja nichts falsch gemacht. Gelegentlich landeten wir einen Zufallstreffer. Aber auch die nahmen ab.»

Schamgefühl und Unsicherheit

Wer an einer Krebserkrankung leidet, hat es gewiss schon erlebt. Die Bedrohung des Lebens drängt alle anderen Themen in den Hintergrund. «Man schämt sich fast für seine Oberflächlichkeit, weil man ein unausgefülltes Sexualleben beklagt, wo man doch nicht mal weiss, ob man das Ganze überlebt», sagt Therese. «Nicht für jeden ist die Behebung einer sexualrelevanten Einschränkung wichtig», weiss Stefan Mamié, Sexualtherapeut bei der Krebsliga Zürich. Eine Erhebung zu psychosozialen Bedürfnissen der Krebsliga zeige jedoch, dass ein Sechstel der befragten Krebsbetroffenen, Partner und Partnerinnen ein

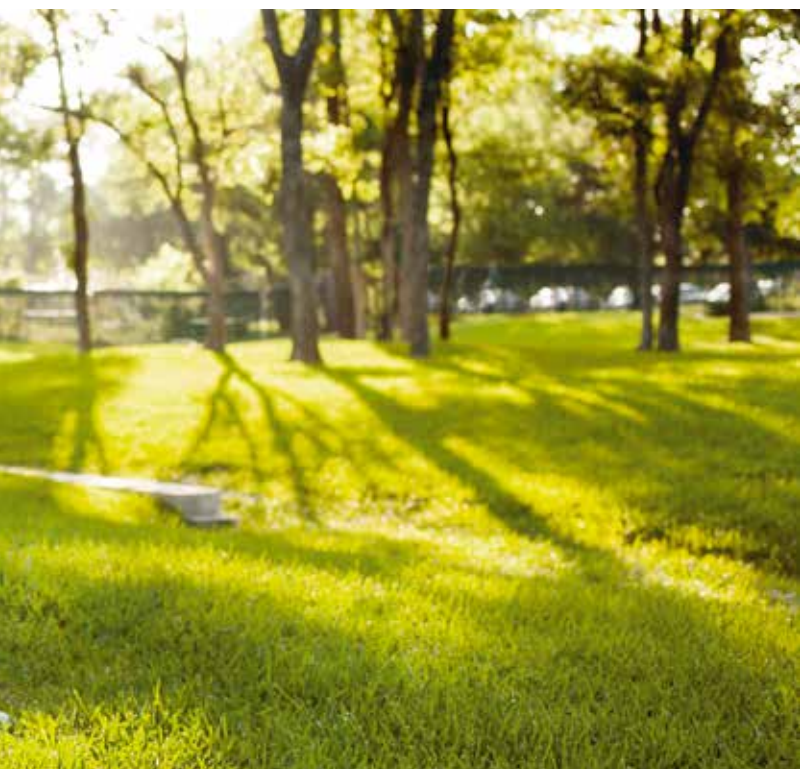


Bedürfnis «nach Hilfe haben, um mit Veränderungen in ihrer Sexualität umzugehen», sich jedoch genau in diesem Bereich von den sie behandelnden Fachpersonen nicht abgeholt fühlen.

Reden und Begreifen

Auch Therese kennt das. Sie solle abwarten, hiess es, mit Hilfe von Medikamenten dem Geist Ruhe verschaffen, bis der Körper bereit sei. Von all dem wollte die Zürcherin nichts wissen. Sie erzählt das vorwurfsfrei, denn «für manche mag das stimmen. Mir erschien es wichtiger, Strategien zu lernen.» Therese beschloss gemeinsam mit ihrem Partner, psychoonko-sexologische Unterstützung einzuholen. In Stefan Mamié fand sie einen Experten, der sie und ihren Partner in diesen Fragen begleitete.

Für die beiden eine richtige Entscheidung. Schon die Möglichkeit, sich regelmässig Zeit für dieses Thema zu reservieren und eine dritte Person dabeizuhaben, die andere Sichtweisen einbringt, Gesagtes strukturiert und die Konzentration immer wieder auf das Hauptthema lenkt, sei hilfreich gewesen. Vor allem aber habe es ihr und ihrem Partner geholfen zu begreifen, dass sie entspannt an die Intimität herangehen dürfen und dass keiner dem anderen einen heimlichen Vorwurf macht. Sie hätten auch gelernt, ihre Erwartungshaltungen abzubauen. «Wir haben uns getraut, auch Themen anzusprechen, über die wir uns zuhause wohl eher nicht unterhalten hätten. Und manchmal haben wir einen Input tatsächlich grad daheim in die Tat umgesetzt», sagt sie mit einem Lächeln. «Wir sind noch nicht am Ziel, aber definitiv weiter als vor einem Jahr.» •



Expertenmeinung

Die Geschichte von Frau T. zeigt eindrücklich, in welcher komplexer Weise in der Sexualität körperliche, psychologische und beziehungs-dynamische Faktoren zusammenwirken. Bei Krebs kann die Erkrankung, noch häufiger aber die Behandlung einen weitreichenden Einfluss auf die Sexualfunktionen ausüben. In den meisten Fällen

ist darum die Sexualität nach einer Krebserkrankung verändert. Viele Betroffene möchten ihre Sexualität von früher wieder zurück und erleben es als Scheitern, wenn es nicht so geht, wie gewohnt. Das führt zu Verunsicherung sowohl bei den Patienten wie deren Partnern und Partnerinnen – es befinden sich dann zwei Verunsicherte im Bett, und das ist von Natur aus eher keine sexuellfreundliche Ausgangslage. Wenn dann beide zunehmend einen Bogen um die Sexualität machen, wird sich von selbst auch nichts mehr verändern.

Bei Frau T. ist zu vermuten, dass die Chemotherapie den natürlichen Hormonhaushalt verändert hat, was eine geringere Ansprechbarkeit auf sexuelle Reize zur Folge haben kann. Der Partner von Frau T. war in besonderer Weise herausgefordert, dies nicht als Ablehnung zu interpretieren und sich zurückzuziehen. Die Neu- oder Wiederentdeckung der Sexualität, das Erforschen neuer Wege des Zugangs kann aber auch zu neuer Verbundenheit beitragen. Eine fachlich qualifizierte onko-sexologische Begleitung ist in vielen Fällen empfehlenswert.

Stefan Mamié ist psychoonkologischer Psychotherapeut und Sexualtherapeut in der Praxis für Psychoonkologie der Krebsliga Zürich. Sie erreichen ihn unter 044 388 55 20. Interessante Fachartikel von Stefan Mamié finden Sie unter: www.krebsligazuerich.ch/onkosexologie

* Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes wurde der Name von der Redaktion geändert.

Wenn sich die sexuellen Bedürfnisse infolge einer Krebserkrankung ändern, kann dies in einer Beziehung zu grosser Verunsicherung führen.

Die Erfahrung aufrichtiger Unterstützung

Dr. med. Magdalena Maria Berkhoff heisst die neue ärztliche Leiterin unserer Praxis für Psychoonkologie. Die ehemalige Chefärztin der Psychiatrischen Klinik Zugersee wird am 1. Juni bei der Krebsliga Zürich (KLZ) beginnen.

KLZ: Frau Berkhoff, ein warmes Willkommen im Team der Krebsliga Zürich. Was geht in Ihnen vor, wenn Sie an Ihre neue Stelle denken?

M. Berkhoff: Ich freue mich. Und noch mehr, seit ich das wache und einfühlsame Team kennenlernen durfte.

KLZ: Sie führen eine eigene Praxis. Was waren Ihre Beweggründe, zu uns zu stossen?

M. Berkhoff: Die Arbeit in der Praxis und für die Patienten und Patientinnen gefällt mir sehr. Doch die ersten lebhaften Schilderungen der therapeutischen Arbeit für die Krebsliga Zürich und weitere Vorgespräche berührten mich, der Bezug zum Wesentlichen. Danach fiel mir die Entscheidung leicht.

KLZ: Sie waren über 25 Jahre in Schweizer Spitälern tätig, jetzt wechseln Sie zur Praxis der Krebsliga. Zieht es Sie nach den grossen Institutionen zu den überschaubaren Einheiten?

M. Berkhoff: Wenn mit «überschaubar» das klare Anliegen verstanden wird, dann ja. Auch im Sinne des Non-Profit-Gedankens. Der klare Vorrang, den dabei das Leben, die betroffenen Menschen haben, nicht der Gewinn. Natürlich ist ein guter Einsatz der Ressourcen wichtig, doch nicht als primäres Ziel, sondern als Hilfsmittel für das Anliegen.

Die Betroffenen sollen in der Praxis einen Ort finden, an dem sie gut aufgehoben sind. Spüren, dass sie und ihre Anliegen wichtig sind, und die Erfahrung von aufrichtiger Unterstützung machen.

KLZ: Hinter Ihren Aussagen scheinen mir starke Haltungen zu stehen, die Ihr Berufsverständnis prägen ...

M. Berkhoff: Ja, unsere Haltung ist die innere Verbindung zu den Grundlagen unseres Handelns. Es kommt weniger darauf an, was gesagt wird. Wichtiger ist, wie man sich im realen Alltag wirklich verhält, auch in Bezug auf die vermeintlich «kleinen» Dinge. Manchmal helfen einfache, konkrete Formulierungen als «Brücke» zu dieser Haltung. Mir hat oft ein etwas angepasster Passus des hippokratischen Eids geholfen: «Ich betrete dieses Haus zum Wohle der Mitarbeitenden und Patienten.» Das war ein guter Orientierungspunkt.



KLZ: Die Onkologie war bisher nicht Schwerpunkt Ihrer Arbeit. Welchen Bezug haben Sie zu den Themen Krebs und Psychoonkologie?

M. Berkhoff: Während der vergangenen Jahre war auch die Behandlung oder Begleitung von krebsbetroffenen Menschen Teil meiner Arbeit. Aber auch in meinem privaten Umfeld gab es Menschen, die betroffen waren. Es ging dabei oft weniger um die Erkrankung als vielmehr um das Leben. Die Krebserkrankung ist dann eine Realität, auf die Antworten gesucht werden. Dies im Sinne einer Entwicklung, in der auch Sinnfragen, die Nutzung der Zeit, die Würdigung des eigenen Lebens, der Lebendigkeit und Endlichkeit prägend sind.

KLZ: Und diese Erfahrungen haben Ihre Arbeit beeinflusst?

In der therapeutischen Arbeit lernt man einerseits auf der Wissenssebene, zum Beispiel neue Methoden und Techniken. So haben wir heute viele gute nichtmedikamentöse Möglichkeiten zur Unterstützung der symptomatischen Behandlung von Schmerzen, Angst oder Schlafstörungen, darunter verschiedene Entspannungsverfahren. Für die Selbstwahrnehmung und Entwicklung helfen gesprächsbedonte Psychotherapien, aber auch die Arbeit mit Imagination und inneren Bildern. Andererseits treten zur Wissenssebene die beruflichen und persönlichen Erfahrungen hinzu, die die Arbeit immer weiter vertiefen. Grundlage all dessen sind die existenziellen und spirituellen Fragen, ob diese nun offen ausgesprochen werden oder implizit bleiben.

Was wird das Erste sein, das Sie am neuen Arbeitsplatz tun?

M. Berkhoff: Den Raum wahrnehmen, wie er sich für mich, für die Betroffenen anfühlen mag. Und danach versuchen, eine heilsame Atmosphäre zu gestalten, die eine gute Therapie unterstützt. •

«Ich fühle mich in den Kursen so aufgehoben»*

«In Bewegung sein bedeutet für mich, «zwäg» zu sein, dann geht es mir gut. Fünf Mal in der Woche bin ich früher mit vier Kolleginnen walken gegangen. Jeden Morgen, 7.30 Uhr, raus und stramm gehen. Das war für uns normal und hat uns unglaublich aufgestellt. Ich gehörte wohl in Winterthur zu den ersten Walkerinnen überhaupt. Wir waren die, über die man geschmunzelt hat, weil sie mit Skistöcken in der Gegend rummarschierten. Vor allem die Kinder fanden uns sehr lustig. Auch Yoga hab ich viele Jahre lang gemacht.

So sah mein sportliches Leben bis zum Jahr 2010 aus. Dann erhielt ich die Krebsdiagnose. Seitdem lässt mich die Erkrankung nicht mehr los. Ich habe mich darauf eingestellt, dass immer wieder etwas ist. Das hört sich jetzt vielleicht für einige Menschen resigniert an, ist es aber nicht. Ich nutze die Möglichkeiten neuer Therapien und freue mich, wenn sie mir helfen. Mal habe ich längere Zeit Ruhe, manchmal ist die Belastung sehr gross. Aber das gehört jetzt zu meinem Leben.

Fein abgestimmt und wohlüberlegt

In Bewegung bleiben wollte ich immer, denn mir ist klar, wenn ich damit aufhöre, verliere ich mehr als nur Beweglichkeit und Fitness. Aber ich musste lernen, dass vieles nicht mehr in der Intensität gelingt, in der ich es gewohnt war. Das hat mich anfangs schon bedrückt. Ich wollte daraufhin nicht in meiner alten Yogagruppe bleiben. Es wäre mir unangenehm gewesen, wenn die Frauen auf mich hätten Rücksicht nehmen müssen. Also habe ich mich entschlossen, im Kantonsspital Winterthur den Kurs Onkofit zu besuchen, bevor ich dann vom vielfältigen Kursangebot der Krebsliga Zürich hörte. Das war, wenn ich mich recht erinnere, auch im Spital. Ich habe es irgendwo gelesen und gedacht, ich könnte mir das ja mal ansehen. Das war 2012, als das Winterthurer «Turmhaus» gerade eröffnet wurde. Von Anfang an habe ich am Tai-Chi-Kurs teilgenommen und bin bis heute dabei. Die Kursleiterin ist wunderbar und macht alles so fein und abgestimmt auf unsere Bedürfnisse. Ich fühle mich in dieser Gruppe so verstanden und aufgehoben, obwohl wir gar nicht oft über Krankheiten sprechen, aber man spielt sich irgendwann so gut aufeinander ein und weiss, was jede von uns zu leisten vermag oder eben auch nicht. Na und?

Alles, was man für sich macht, tut gut

Seit Kurzem gehe ich auch wieder ins Yoga. Auch das ist ein Kurs, der mir grosse Freude macht, weil er Anreize setzt und gleichzeitig mit grosser Sensibilität geführt wird. Für mich ist das Schöne an diesen Kursen, dass das Wissen darum,



Bleibt mit Yoga in Bewegung – HEIDI FRAUENFELDER (Mitte).

dass wir alle etwas gemeinsam haben, auf eine besondere Art zusammenschweisst. Wir unterstützen uns gegenseitig, wenn die eine oder der andere einmal einen schlechten Tag hat und nicht so mag, wir motivieren uns. Ich glaube, das gilt für alle Kurse der Krebsliga Zürich. Wenn man körperliche Bewegung nicht so schätzt wie ich, dann tut einem vielleicht ein Malkurs oder ein Gedächtnistraining gut. Ich denke, alles, was man für sich und mit anderen macht, bewegt etwas und tut einfach gut.» •

* Heidi Frauenfelder lebt in Winterthur und besucht regelmässig das «Turmhaus» sowie diverse Kurse der Krebsliga Zürich.

Noch Plätze frei

Die Krebsliga Zürich bietet Kurse in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Kreativität für Betroffene und Angehörige in Winterthur, Zürich, Affoltern und Uster sowie zwei mehrtägige Seminare im Kloster Kappel. Das Programm sowie Anmelde-möglichkeiten finden Sie auf der Website www.krebsligazuerich.ch/kurse. Gerne können Sie sich auch telefonisch anmelden unter 044 388 55 00. In folgenden Kursen/Seminaren sind noch Plätze frei. Wir freuen uns auf Sie!

- › **7. Mai: Aquafitness Classic / Wassergymnastik in Zürich**
- › **9. Mai: Zen-Meditation in Zürich**
- › **11. Mai: Yoga-Wochenend-Seminar im Kloster Kappel**

› HAUSNACHRICHTEN

SPENDEN

Grosse Begeisterung für den Rugby-Charity-Kalender

Eine Krebsdiagnose im Bekanntenkreis veranlasste die Rugby-Spieler des Grasshopper Club Zürich dazu, aktiv etwas Gutes tun zu wollen und sich für Krebsbetroffene einzusetzen. Über 5 000 Franken kamen für die Krebsliga Zürich zusammen.

Innert kürzester Zeit setzten die Sportler eine ausgefallene Idee in die Tat um: Sie posierten für einen ästhetischen Schwarz-Weiss-Wandkalender, der im Clublokal, dem Paddy Reilly's in Zürich, mit einem Charity-Abend lanciert wurde. Die Aktion schlug ein wie eine Bombe. Dank des grossen Engagements des Initianten Norman Pedrini und seiner Teamkollegen sowie durch den freiwilligen Einsatz des Fotografen, der Crew hinter den Kulissen und durch die Unterstützung des Haupt-

sponsors Paddy Reilly's konnten 500 Kalender verkauft und über 10 400 Franken gesammelt werden.

Die Hälfte des Ertrags kommt dem Gönnerverein des GC Rugby Clubs zugute, um Auswärtsspiele, Material oder Trikots zu finanzieren. Die Krebsliga Zürich freute sich bei der symbolischen Scheckübergabe über einen Betrag von 5 205.95 Franken. Ein grosses Dankeschön an alle Spieler und Unterstützenden. Thanks very much.

Möchten auch Sie noch ein Exemplar haben, dann schreiben Sie an redaktion@krebsligazuerich.ch. Wir senden Ihnen gerne ein Exemplar zu – und freuen uns über eine kleine freiwillige Spende. •



v.l.n.r.: Tommy (Vertreter Paddy Reilly's), Munirah Mokhtar (Krebsliga Zürich), Norman Pedrini (Initiant), Josh Bjornson (Präsident GC Rugby Club)

VEREIN

Mitgliederversammlung 2018

Auch in diesem Jahr laden wir wieder zur Mitgliederversammlung unseres Vereins ein. Diese findet am Donnerstag, 7. Juni 2018, ab 17.30 Uhr, im «Schulthesspark», Alterszentrum Hottingen, Zürich, statt. Neben der Wiederwahl der Vorstandsmitglieder steht auch die Orientierung über das Budget 2018 auf dem Programm. Im Anschluss offerieren wir Ihnen einen Apéro. Danke für eine Anmeldung bis 1. Juni 2018 per Telefon, Mail oder Brief. Wir freuen uns über zahlreiches Erscheinen unserer Mitglieder.

FREIWILLIGENARBEIT

Übersetzerin oder Übersetzer gesucht



Mit der Krebserkrankung treten für die Betroffenen und ihre Nächsten oft weitere belastende Fragestellungen ins Leben: Mal geht es um die Frage des Arbeitsplatzverlusts, mal stehen Sozialversicherungsangelegenheiten im Vordergrund, konkrete Entlastung im Haushalt oder in der Kinderbetreuung. Unsere Beraterinnen der «Persönlichen Beratung & Unterstützung» möchten allen Ratsuchenden gleichermassen zur Verfügung stehen. Dafür benötigen sie Unter-

stützung: Wir suchen Freiwillige, die sich sporadisch als Übersetzerin/Übersetzer engagieren möchten.

Sprechen Sie Portugiesisch, Spanisch oder Italienisch und trauen sich zu, in Alltags- oder Umgangssprache zu übersetzen? Sind Sie kommunikativ, sozial eingestellt und vermögen es, Menschen vorurteilsfrei zu begegnen und sich persönlich abzugrenzen, dann würden wir uns sehr freuen, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen: Gabriella De Giovanetti-Senn, 044 388 55 13, gabriella.degiovanetti@krebsligazuerich.ch.

Unser «Turmhaus» sucht Freiwillige

Das Informations- und Begegnungszentrum «Turmhaus» in Winterthur lebt von der familiären Atmosphäre, den ungezwungenen Gesprächsrunden, den informativen Beratungen, aber auch vom vielfältigen Angebot an Kursen und Veranstaltungen. Ein Gesamtpaket, das Leiterin Antje Mirwald und ihre Mitarbeiterin Barbara Günthard Fitze ohne die Hilfe von Freiwilligen nicht schnüren könnten.

Einer dieser Freiwilligen ist Leo Berginz. Nicht, dass er von Anfang an beabsichtigte, sich im Winterthurer Begegnungszentrum zu engagieren. Es war eher Zufall, dass er vor einigen Jahren auf das «Turmhaus» stiess und an ihm «hängen» blieb. Die spannende Runde von Betroffenen, die er damals antraf, gab ihm das Gefühl, in ihrer Mitte wohl und aufgehoben zu sein. Die angeregten Gespräche bewegten ihn, und so suchte er das «Turmhaus» regelmässig auf und begann, sich aktiv einzubringen. So ist es ihm zu verdanken, dass sich die Jassgruppe immer wieder trifft und der Gewinn dem «Turmhaus» gespendet wird.

Zupacken, wo es Hände braucht

Vor einem halben Jahr stellte er sich dann als freiwilliger Mitarbeiter zur Verfügung. Seither hilft Leo Berginz in unregelmässigen Abständen aus, wenn für einige Stunden ein zusätzliches Paar Hände gebraucht wird: Sei es bei administrativen Tätigkeiten wie der Post- oder E-Mail-Bearbeitung oder auch beim Verteilen von Flugblättern, dem Empfang der Gäste oder als Unterstützung bei Anlässen. Leo Berginz ist flexibel und er packt mit an. Solche Helfer braucht das «Turmhaus».

Seine Motivation formuliert der Sportbegeisterte klar: Selbst vor Jahren mit Krebs konfrontiert, will er dem «Turmhaus» und den Menschen, die ihn einst stützten, heute, da es ihm besser geht, etwas zurückgeben. «Ich habe ein zweites Leben erhalten. Deshalb möchte ich hier meinen Beitrag leisten und anderen Betroffenen helfen.»

Mehr Offenheit unter Männern

Es ist kein Geheimnis, dass die Anzahl weiblicher Gäste im «Turmhaus» wesentlich höher ist als jene der männlichen. Ein Aspekt, den Leo gerne ändern möchte. Einmal im Monat leitet er den Männer-Treff, eine ungezwungene Runde, in der sich Männer unter sich austauschen können. «Mir ist ein offener Umgang untereinander, aber auch mit der Krankheit sehr wichtig, sagt er. Zu oft jedoch sieht Leo, wie sich vor allem Männer in dieser schwierigen Zeit verschliessen. «Ich wünsche mir von meinen Geschlechtsgenossen, dass sie über ihre Krank-



LEO BERGINZ

heit reden, ob im engsten Familien- und Freundeskreis oder in einer Runde im «Turmhaus.» Ein Anfang, da ist Leo sicher, könnte der Besuch des Männer-Treffs sein. Neu wird Leo auch ein «Gedächtnistraining für Männer» anbieten, um mit männer-spezifischen Themen das Gehirn fit zu halten.

Zeit und Entlastung schenken

Zentrumsleiterin Antje Mirwald und ihre Mitarbeiterin Barbara Günthard Fitze schätzen die Unterstützung von Leo Berginz sehr und würden sich über weitere freiwillige Mitarbeitende freuen. Nicht zuletzt, um einen reibungslosen Ablauf ihres Begegnungszentrums zu garantieren und selber genügend Zeit zu haben, um für die Betroffenen und Angehörigen da zu sein. Wenn auch Sie sich vorstellen könnten, im «Turmhaus» ehrenamtlich zu arbeiten, dann bewerben Sie sich jetzt. Wir freuen uns auf Sie. •

Möchten Sie sich engagieren?

Bei uns sind Sie richtig, wenn Sie Menschen Zeit schenken möchten und eine sinnvolle Aufgabe suchen. Für unser «Turmhaus» in Winterthur suchen wir für Stunden- oder Tageseinsätze (werktags) Personen, die sich für Krebsbetroffene und Angehörige einsetzen möchten. Diverse Tätigkeiten sind möglich: Empfang und Betreuung (keine Beratung) der Besuchenden, Unterstützung bei Veranstaltungen und in der Administration, Mithilfe in der Zentrumsorganisation. Wenn Sie eine geduldige, empathische und zuverlässige Persönlichkeit sind und keine Berührungsängste beim Thema Krebs haben, Gastgeberqualitäten besitzen und, wenn möglich, über gute PC-Anwenderkenntnisse verfügen, dann wenden Sie sich an Gabriella De Giovanetti-Senn, Tel. 044 388 55 13, gabriella.degiovanetti@krebsligazuerich.ch.

Grossartige Fotoschau

Zum fünften Mal engagierten sich das Team von mad hairstyling und die Fotografin Ellin Anderegg im Rahmen der mad hairstyling-Charity-Aktion und mit «Pretty in Pink» für die Krebsliga Zürich. Mit der tollen Aktion wollen sie das Bewusstsein für die Brustkrebsprävention erhöhen und Spendengelder für entsprechende Angebote der Krebsliga Zürich sammeln. Für die diesjährige Ausstellung «Pretty in Pink» konnten dreizehn Fotografinnen und Fotografen gewonnen werden. Speziell grosse Freude hatten wir in diesem Jahr daran, dass sich mit Markus Lamprecht (hier vor seinem Ausstellungsfoto mit Myriam Grubenmann, ehemals mad hairstyling, links, und Monika Burkhalter, Krebsliga Zürich) und mit Barbara Buchmann zwei Fotografen beteiligten, die uns durch ihre Professionalität und ihren speziellen Einsatz schon mehrfach unterstützten. •



Charity im Hiltl Club

Bei der «Hit Machine» geben regelmässig lokale DJs ihr Können zum Besten. Weil Krebs uns alle angeht und auch vor dem Ausgang keinen Halt macht, unterstützte der Hiltl Club kürzlich mit einer «Hit Machine»-Ausgabe Krebsbetroffene und Angehörige. Allein im Kanton Zürich erkrankten jedes Jahr rund 7 400 Menschen neu an Krebs. Mit ihrem ungewöhnlichen Engagement wollten die Organisatoren (Foto) einen Beitrag dazu leisten, dass die Krebsliga des Kantons Zürich Betroffenen einfach zugängliche Unterstützung bieten kann. Die Stimmung an der Party war rauschend, der Erlös ein grosses Geschenk für unsere Arbeit. Herzlichen Dank allen Beteiligten. •



Wunderbare «Mascha Rösa»

Der Frauenlauf des Engadin Skimarathons über 17 Kilometer von Samedan nach S-chanf erfreut sich enormer Beliebtheit. Schon Tage vor dem Event am 4. März hatte er mit 1 100 Anmeldungen und teilnehmenden Frauen aus 16 Ländern einen Rekord aufgestellt. Langsam, aber stetig nehmen auch die engagierten Frauen von «Mascha Rösa» (rätoromanisch für pinke Schleife) ihren festen Platz beim Frauenlauf ein. In diesem Jahr traten sie mit zwölf Teams an, setzten mit ihrer Bekleidung in Pink ein Zeichen der Solidarität gegenüber Brustkrebs-Betroffenen und riefen zu Spenden für die Brustkrebs-Prävention und für die Gesundheitsförderung der Krebsligen Zürich und Graubünden auf. Auch wir waren vor Ort und haben den Schnee unter die Skier genommen. Es herrschte eine wundervolle Stimmung und das Interesse an «Mascha Rösa» war gross. Noch immer kann man auf unserer Website spenden. Wir freuen uns aber jetzt schon unglaublich über den Erfolg der Mascha Rösa-Teams und danken allen für das Engagement auf und neben der Loipe. Ein grosses Merci geht an das OK des Engadin Skimarathons sowie an Sigrid Engi-van Waterschoot, Initiantin der Mascha Rösa-Aktion, und Françoise Stahel (Foto, rechts), die diese so wunderbar unterstützte. •



› DEMNÄCHST: VERANSTALTUNGSVORSCHAU

Dienstag, 15. Mai: «Aktuellste Informationen zu Hautkrebs», Hautkrebszentrum, Dermatologische Klinik am Universitätsspital Zürich

18–19.30 Uhr, Universitätsspital Zürich (USZ), grosser Hörsaal Ost. Im Rahmen der nationalen Hautkrebswoche lädt die Dermatologische Klinik des USZ zu Kurzreferaten rund um das Thema Hautkrebs ein. Die Krebsliga Zürich und andere Dienstleistungsanbieter sind mit einem Infostand vor Ort.

Mittwoch, 16. Mai: Stockkampf mit Regine Gschwendt

14–16 Uhr, «Turmhaus», Winterthur. Mit Stöcken kämpfen. Das weckt vielleicht Erinnerungen an Spiele aus Kindheitstagen. Wenn Regine Gschwendt, Diplomlehrerin für Sport und Rehabilitationssport, gemeinsam mit Ihnen zu den Stöcken greift, geht es darum, die Lebendigkeit des gemeinsamen Übens und die Freude am Tun bewusst zu erleben.

Mittwoch, 30. Mai: Männer-Treff

14–16 Uhr, «Turmhaus», Winterthur. Männer tauschen sich untereinander aus; mit Leo Berginz, freiwilliger Mitarbeiter.

Donnerstag 7. Juni: Mitgliederversammlung der Krebsliga Zürich

17.30 Uhr, «Schulthesspark», Alterszentrum Hottingen, Freiestrasse 71, 8032 Zürich. Anmeldungen bitte bis 1. Juni.

Freitag, 15. Juni: «Gemeinsam für e starchi Sach»

Ab 14 Uhr, Restaurant Sternen, Löwenstrasse 4, 8400 Winterthur. Veranstaltung zugunsten des Informations- und Begegnungszentrums «Turmhaus». 14–18 Uhr Sternen-Bazar: Handarbeiten und Kunstwerke von «Turmhaus»-Besucherinnen, 18 Uhr Sitzbänkli-Versteigerung.

Sonntag, 2. September: Pink Ribbon Charity Walk, Stadion Letzigrund, Zürich

Reservieren Sie sich schon heute den 2. September, wenn der Pink Ribbon Charity Walk zum 11. Mal stattfindet. Rund 5000 Teilnehmende zeigten sich letztes Jahr mit Brustkrebsbetroffenen solidarisch und machten den ausverkauften Anlass zu einem unvergesslichen Erlebnis. Auch die Krebsliga Zürich wird wieder dabei sein. Informationen und Anmeldung: www.pink-ribbon.ch/walk

Kostenlose Ferienwoche

Schon heute können sich krebsbetroffene Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 16 Jahren für unsere beliebte kostenlose Ferienwoche vom 7. bis 12. Oktober in Wila ZH anmelden. Es geht ins Lagerhaus Rosenberg, wo Spiel und Spass, tolle Begegnungen, Ausflüge in die Natur und die unterschiedlichsten Bastel-, Spiel- und Action-Workshops warten. Weitere Informationen auf unserer Website.

Anmeldungen unter sandra.loeffel@krebsligazuerich.ch



Impressum

Herausgeberin: Krebsliga des Kantons Zürich

Redaktionsleitung: Cordula Sanwald

Realisation: René Fretz


Red. Mitarbeit: Sandra Loeffel, Munirah Mokhtar

Auflage: 26 000 Exemplare

Grafisches Konzept/Gestaltung: Paolo Monaco, www.monacografico.ch

Druck: Baumer AG. Nachdruck mit Quellenangabe erlaubt.

Fotos: P. Bachmann – studio65 (S. 10; Hiltl), Buchmann (S. 2, 5), Krebsliga (S. 3), M. Lamprecht (S. 3), Getty Images (S. 4), privat (S. 6-11).

 **Abonnieren Sie unser Newsletter auf www.krebsligazuerich.ch oder per Mail an: redaktion@krebsligazuerich.ch**

So erreichen Sie die Krebsliga des Kantons Zürich

Geschäfts- und Beratungsstelle Zürich

Freiestrasse 71, 8032 Zürich, 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

«GERNE UNTERSTÜTZE ICH DIE KREBSLIGA ZÜRICH.

Ich habe erlebt, was
Krebs in der Familie
bedeutet. Es
braucht solche
Hilfsangebote.»

ELLIN ANDEREGG

Fashion Fotografin, Zürich

(«Pretty in Pink»-

Fotoausstellung)

Bitte
spenden Sie!

12CHF – SMS an 488
«helfen 12».

Danke.



krebsliga zürich

**WIR HABEN ZEIT,
RAUM & RAT.**

www.krebsligazuerich.ch