



krebsliga zürich
drehseibe für krebsthemen

Bulletin Frühling 2016

Magazin für Mitglieder
und Interessierte

› EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Geht es Ihnen auch so? Egal welches Medium wir nutzen, überall werden wir mit Nachrichten von Zerstörung und Leid zugeschüttet. Man mag es kaum ertragen. Ich nehme mir dann gelegentlich eine Auszeit und jogge. Das macht den Blick wieder frei für all die positiven Dinge, die neu am Entstehen sind.

Und davon gibt es viele. Im März wurde beispielsweise in der Schweiz das Gesetz zur Registrierung von Krebserkrankungen auf den Weg gebracht – eine langjährige Forderung der Krebsliga. Dieses Gesetz wird dazu beitragen, Krebserkrankungen künftig besser zu verstehen und erfolgreicher bekämpfen zu können. Ein grosser, ein wichtiger Schritt. Silvia Dehler, ehemalige Leiterin des Krebsregisters der Kantone Zürich und Zug, gab uns dazu ein interessantes Interview.



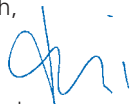
ROLF HUCK

Auch bei der Krebsliga Zürich haben wir in diesem noch jungen Jahr schon einiges Positives bewegt. So konnten wir mit Michèle Widler eine neue Psychologin einstellen, die sich künftig speziell um Kinder krebskranker Eltern und krebskranke Kinder kümmern wird, so dass wir nun auch deren Bedürfnissen altersgerecht begegnen können. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 9.

Nicht zuletzt darf uns die Geschichte von Klaus Schryber hoffnungsvoll stimmen, der nach einer langen Krebsleidensgeschichte nicht aufgibt und mit seiner Musik Mitbetroffene im «Turmhaus» erfreut. Auf Seite 7 erzählt uns Klaus Schryber, weshalb ihm das «Turmhaus» so wichtig ist.

Ich wünsche auch Ihnen, dass Sie dem Positiven in Ihrem Leben weiterhin Raum geben können. Alles Gute und kommen Sie hoffnungstark durch den Sommer.

Herzlich,



Rolf Huck
Geschäftsführer

Impressum

Herausgeberin: Krebsliga des Kantons Zürich

Redaktionsleitung: Cordula Sanwald

Realisation: René Fretz

Redaktionelle Mitarbeit: Monika Burkhalter, Julia Koller, Sandra Loeffel

Auflage: 40 000 Exemplare

Grafisches Konzept und Gestaltung: Paolo Monaco, Designport GmbH

Korrektorat: Text Control AG

Druck: Baumer AG. Nachdruck mit Quellenangabe erlaubt.

Fotos: Barbara Buchmann (S. 2, 5), Krebsliga Zürich (S. 3, 4, 9), swiss-image.ch / Andy Mettler (S. 6), Klaus Schryber (S. 7), Krebsliga Schweiz (S. 8), Getty Images (S. 10), Pink Ribbon Schweiz (S. 11), Markus Lamprecht (S. 12)

«Das Krebsregistrierungsgesetz bringt mehr Sicherheit für alle»

Die Schweiz erhält ein Bundesgesetz über die Registrierung von Krebserkrankungen. Mit dem neuen Gesetz sollen Krebserkrankungen künftig schweizweit nach einheitlichen Kriterien erfasst werden. Doch welche Daten werden eigentlich gesammelt? Wie steht es mit dem Datenschutz? Wir fragten bei Dr. med. Silvia Dehler, Leiterin des Krebsregisters der Kantone Zürich und Zug, nach.

Unscheinbar sieht es aus, das Gebäude in der Zürcher Vogel-sangstrasse, in welchem das Krebsregister der Kantone Zürich und Zug* beheimatet ist. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sitzen vor zahlreichen PCs, je zwei Computer pro Arbeitsplatz. «Der Datenschutz hat bei uns Priorität», erläutert die Leiterin des Krebsregisters Silvia Dehler, als sie freundlich hereinbitet. «Jedem von uns steht ein Computer zur Verfügung, der mit dem Internet verbunden ist und mit dem wir unsere normale Kommunikation tätigen. Der zweite ist aus Sicherheitsgründen nicht online, sondern beinhaltet die Datenbank des Krebsregisters.»

Auf den Schutz von Patientendaten wurde auch bei der Ausarbeitung des Entwurfs zum eidgenössischen Krebsregistrierungsgesetz grosser Wert gelegt. Seit Jahren wird an dem Gesetz gefeilt. In der vergangenen Frühjahrs-session folgte der Ständerat nun dem Nationalrat und gab grünes Licht für das wegweisende Gesetz.

Die flächendeckende Registrierung von Krebserkrankungen ist ein langjähriges Anliegen der Krebsliga. Wir freuen uns, dass dieses Gesetz jetzt so gut wie beschlossen ist. Sie auch, Frau Dehler?

Silvia Dehler: Ich freue mich sogar sehr. Als Vertreterin der kantonalen Krebsregister war ich Mitglied einer Arbeitsgruppe des Bundesamtes für Gesundheit, welche die Grundlagen für den Gesetzesentwurf erarbeitete. Ich halte es für wichtig, dass es nun bald eine flächendeckende und einheitliche Regelung der Krebsregistrierung für die ganze Schweiz geben wird.

Wie wurde die Datenerhebung bisher gehandhabt?

Sie müssen sich die Arbeit der Krebsregister wie das Zusammensetzen eines Puzzles vorstellen. Wir erhalten Daten aus den Pathologien und Laboratorien. Von den Spitälern



SILVIA DEHLER

war bis April 2016 Leiterin des Krebsregisters der Kantone Zürich und Zug. Heute arbeitet sie als stv. Kantonsärztin beim Departement Gesundheit und Soziales des Kantons Aargau.

bekommen wir zusätzlich eine Statistik über alle Patienten, die im Kalenderjahr mit einer Krebserkrankung hospitalisiert wurden. Zudem beziehen wir Daten des Bundesamtes für Statistik mit ein. Auch auf die Gemeinden sind wir angewiesen, denn in Zürich beispielsweise haben wir Spitäler, die Patienten aus der ganzen Schweiz behandeln. Wir müssen sicherstellen, dass wir nur die Patienten registrieren, die auch im Kanton gemeldet sind. All diese unterschiedlichen Informationen müssen abgeglichen werden. Nur so können wir seriöse Aussagen machen. Bei all dem sind wir stets auf den Goodwill der entsprechenden Akteure angewiesen. Je nachdem, wie die Zusammenarbeit läuft, gestaltet sich die Datenerhebung.

Das Krebsregistrierungsgesetz ändert das alles?

Bisher gab es ein Melderecht, künftig wird es – wie bei Infektionskrankheiten – eine Meldepflicht geben, auf die wir uns berufen können. Diese gibt uns die Sicherheit, dass alle Kantone künftig Registrierungen vornehmen. Zudem werden Standards festgelegt, die nicht nur nationale, sondern auch internationale Vergleiche zulassen. Dies ist wichtig, wenn wir mit unseren Daten dazu beitragen wollen, mehr Wissen und Fortschritt in der Behandlungsqualität, der Versorgung und Früherkennung zu erreichen. Das hilft den Patienten, aber auch der Politik, um effiziente und evidenzbasierte Entscheide für das Gesundheitswesen zu treffen. ›

*Der Kanton Zürich führt seit 1980 ein epidemiologisches Krebsregister. Seit 2011 ist das Krebsregister auch mit der Krebsregistrierung für den Kanton Zug beauftragt.

Welche Daten werden künftig erfasst?

Die kantonalen und regionalen Krebsregister werden wie bis anhin Personalien, Adresse, Diagnose und Art der Behandlung als Mindestdaten erfassen. Das ist wichtig, damit wir Mehrfachregistrierungen ausschliessen, welche die Datenlage verfälschen. Daneben können Zusatzdaten erfasst werden, die sich auf den Krankheitsverlauf, die Behandlung und die Inanspruchnahme von Früherkennungsmassnahmen beziehen. Eine solche Erhebung muss vom Bundesrat bewilligt werden. Dank dieser Möglichkeiten können wir künftig zum Beispiel die Wirksamkeit von Krebsbehandlungen bewerten oder feststellen, ob es kantonale Unterschiede gibt.

Das Gesetz beinhaltet strenge Datenschutzauflagen. Segen oder Fluch?

Das Krebsregistrierungsgesetz bringt mehr Sicherheit für alle. Wo Ärzte oder Spitäler bislang unsicher waren, welche Daten zur Qualitätssicherung, zur Diagnostik oder zur Behandlungsqualität sie wem verfügbar machen dürfen, besteht hierzu bald ein geordneter, rechtlicher Rahmen. Auch die Patienten können in Zukunft sicher sein, dass ihre Daten nicht ungewollt bei irgendwelchen Dritten landen, sondern ohne Namen oder Adresse an die nationale Koordinationsstelle gelangen.

Patienten wurde im Gesetz ein Widerspruchsrecht eingeräumt. Wie sinnvoll ist eine Meldepflicht, wenn Patienten die Datenweitergabe verweigern können?

Sehr sinnvoll, denn das Ziel ist die vollständige Datenerhebung. Wir sammeln in der Schweiz schon heute Daten und meine Erfahrung zeigt, dass in den letzten zehn Jahren im Kanton Zürich nur eine Handvoll Patienten gegen eine Registrierung waren. Wenn sich ein Patient für sein Vetorecht entscheidet, wird dies respektiert. Er kann dies ohne Begründung jederzeit seinem Arzt oder Spital mitteilen. Sobald die Krebsregister informiert sind, werden allenfalls bereits erhaltene Daten gelöscht.

Wie kommen Betroffene zu Informationen über das Gesetz?

Wenn man die Diagnose Krebs erhält, ist man mit anderen Dingen beschäftigt als mit Datenschutz. Wird man in einer solchen Situation vom Arzt auch noch über die Krebsregistrierung aufgeklärt, muss einen das überfordern. Es gilt für den Arzt, den richtigen Zeitpunkt zu finden, um die Betroffenen entweder mündlich oder in schriftlicher Form über die Krebsregistrierung zu informieren. Ich würde mir wünschen, dass es hierzulande bald zum Allgemeinwissen gehört, dass in der Schweiz im Dienst der öffentlichen Gesundheit Krebsdaten registriert werden und ich mich dagegen aussprechen kann, wenn ich das möchte. Dann muss ich mich im Fall einer Krebserkrankung mit solchen Dingen nicht näher befassen.

Forderungen der Krebsliga erfüllt

Die Krebsliga, zu der auch die Krebsliga Zürich gehört, fordert seit Jahrzehnten eine einheitliche und flächendeckende Erfassung aller Krebserkrankungen in der Schweiz. Die Krebsliga freut sich sehr, dass beide Räte im März den Weg für ein nationales Krebsregistrierungsgesetz geebnet haben.

Das Thema Krebs betrifft uns alle. Rund 38 500 Neuerkrankungen und 16 000 Krebstodesfälle pro Jahr verdeutlichen die hohe gesundheitspolitische Relevanz dieser Krankheit. Diese Zahlen beruhen bisher lediglich auf Hochrechnungen, da die Daten nicht in allen Kantonen und nicht einheitlich erfasst werden. Zudem ist Krebs bis heute keine meldepflichtige Krankheit. Bis anhin fehlt eine gesetzliche Regelung zur flächendeckenden und standardisierten Erfassung von Krebsdaten. Andere europäische Länder kennen solche Bestimmungen bereits seit langem. Die rechtliche Verankerung einer schweizweit einheitlichen Erfassung von Angaben zu Krebserkrankungen stellt sicher, dass wichtige Informationen über Häufigkeit und Behandlung von bösartigen Tumoren bereitstehen. Das Gesetz zeichnet sich durch seine Ausgewogenheit aus, weil nicht nur der Nutzen von Informationen zu Krebserkrankungen, sondern auch der Schutz der patientenbezogenen Daten umfassend berücksichtigt ist. Die flächendeckende Registrierung von Krebserkrankungen ist ein langjähriges Anliegen, für welches sich die Krebsliga – gemeinsam mit anderen Organisationen wie der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Klinische Krebsforschung SAKK – eingesetzt hat. Ein nationales Krebsregister ist auch Ziel der «Nationalen Strategie gegen Krebs 2014–2017», welche im Sommer 2013 von Bund und Kantonen verabschiedet worden ist.

Quelle: Medienmitteilung Krebsliga Schweiz.



Alle fünf Jahre leitet die Schweiz ihre Daten zur Weltgesundheitsorganisation weiter.

«Bei uns dürfen die Klienten sein, wie sie sind»

Die Abteilung «Persönliche Beratung & Unterstützung» steht seit Dezember 2015 unter der Leitung von Elisabeth Kotrba. Die gebürtige Winterthurerin bringt langjährige Erfahrung aus den Bereichen Gesundheit und Soziales mit und bereichert das vierköpfige Team mit ihrer sympathischen Art.

Ursprünglich zog es Elisabeth Kotrba ins Gesundheitswesen. Als gelernte Pflegefachfrau arbeitete sie über 20 Jahre lang im Spital – vielfach auf der Intensivstation. «Diese Zeit hat mich stark geprägt. Ich habe gelernt, mit verschiedenen Krankheiten umzugehen und auf Menschen einzugehen», sagt sie. Im Spital habe sie ihre Berührungängste vor Krankheiten verloren. Menschen mit all ihren vielfältigen Fragestellungen, auch über den Gesundheitszustand hinaus, faszinierten Elisabeth Kotrba schon immer. Diese Begeisterung bewegte sie schliesslich dazu, weiter zu gehen und ergänzend zu ihrer Ausbildung «Soziale Arbeit» zu studieren. Einen Abschluss und einige Praktika später arbeitete sie erst als Sozialarbeiterin in verschiedenen Institutionen und leitete dann lange Zeit unter anderem den Sozialdienst eines Spitals.

Im Dezember vergangenen Jahres fand Elisabeth Kotrba den Weg zur Krebsliga Zürich, wo sie die Leitung des Teams «Persönliche Beratung & Unterstützung», früher psychosoziale Beratung, übernommen hat. «Seit ich bei der Krebsliga Zürich arbeite, stehe ich wieder häufiger mit Ratsuchenden in Kontakt und darf die Freude an Gesundheitsthemen mit meinem sozialen Engagement verknüpfen», freut sich die Winterthurerin.

Positiv und empathisch sein

Mit dieser Freude und Positivität möchte sie Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen in schwierigen Situationen unterstützend und beratend zur Seite stehen. «Die Situation unserer Klienten ist oft nicht einfach. Umso wichtiger ist es, dass wir den Menschen zu ihren Fragen mögliche Perspektiven aufzeigen, den Blick nach vorne richten oder für sie da sind.» Mit ihrem vierköpfigen Team versuche sie stets, ein angenehmes Klima zu schaffen, damit sich die Krebsbetroffenen im Gespräch wohl fühlen. «Nur so kann ein Beratungsgespräch für beide Seiten wirkungsvoll sein», ist Elisabeth Kotrba sicher.

Klienten brauchen Raum und Zeit

Bei all dem hilft der Abteilungsleiterin ihre langjährige Erfahrung im Sozialdienst. Zudem kennt sie die Thematik persönlich. Auch ihr engstes Umfeld wurde nicht von Krebserkrankungen verschont. Mit viel Empathie versuche sie, den Klienten auf dem steinigen Weg bestmöglich zur Seite zu



ELISABETH KOTRBA

Leiterin «Persönliche Beratung & Unterstützung»

«Positive Reaktionen geben mir Kraft.»

stehen. Der verständnisvolle Umgang liegt der Mutter zweier erwachsener Kinder dabei sehr am Herzen: «Der Mensch mit seinen Bedürfnissen steht bei der Beratung immer im Zentrum.» Um offen über Probleme zu sprechen, die durch eine Krebserkrankung entstehen, brauche es Vertrauen. Dieses erreiche man als Berater oder Beraterin dann, wenn man den Klienten offen begegne und genügend Raum und Zeit lasse. «Die Krebsbetroffenen haben während unserer Besprechungen die Möglichkeit, so zu sein, wie sie sind. Egal ob traurig, wütend oder fröhlich – wir sind für sie da und geben ihnen den Raum und die Zeit, die sie gerade brauchen», versichert Elisabeth Kotrba. Diese Form der Begleitung und Unterstützung werde sehr dankbar und positiv angenommen und sehr geschätzt, weiss die Abteilungsleiterin und sagt: «Solche Reaktionen geben mir Kraft und zeigen mir immer wieder, wie stark Krebsbetroffene sind, auch wenn sie sich mitten in einer sehr schwierigen Lebensphase befinden.»

«Mascha Rösa» gegen Brustkrebs

Eine enthusiastische Initiatorin, elf motivierte Teams, zwei begeisterte Krebsligen und jede Menge rosaroter Skihosen, Stirnbänder, Plakate, Mützen, Schleifen und Luftballons: Das Projekt «Mascha Rösa» brachte am 6. März nicht nur Farbe an den Engadiner Frauenlauf, es zeigte auch auf, was man leisten kann, wenn man Hand in Hand und mit Herz einer Idee folgt.



Voller Enthusiasmus dabei: Die «Mascha Rösa»-Frauen

Sigrid Engi-van Waterschoot freut sich und sie hat allen Grund. Die engagierte Zürcherin kann Jahr für Jahr mehr Frauen dafür begeistern, am Engadiner Frauenlauf teilzunehmen – auf den Langlaufskiern, aus Solidarität mit von Brustkrebs betroffenen Frauen und zugunsten der Krebsligen Zürich und Graubünden. 44 Langläuferinnen – im vergangenen Jahr waren es noch 36 – stellten sich am 6. März 2016 auf die Ski, in die Loipe und in den Dienst der guten Sache. Mit pinkfarbenen Aufklebern und Maschen, die zu Spenden für die beiden Krebsligen aufriefen, und mit ihrer rosafarbenen Sportkleidung sorgten sie auf dem 17 Kilometer langen Marathon für viel Aufmerksamkeit.

Die Geschichte einer Bewegung

Dabei hatte das «Mascha Rösa»-Projekt, das seinen Namen der rätoromanischen Bezeichnung für rosa Schleife verdankt, vor fünf Jahren mit einem ganz persönlichen Erleben begonnen. Sigrid Engi-van Waterschoot, die in ihrer Freizeit oft die Naturschönheit des Engadins geniesst, hatte sich damals entschieden, den Engadiner Marathon einmal selber zu bewältigen. Während des intensiven Trainings kreisten ihre Gedanken oftmals um eine Freundin, die an Brustkrebs erkrankt war und deshalb nicht mehr ins Engadin kommen konnte. Aus Solidarität mit ihr rief Sigrid Engi-van Waterschoot beim Marathon ihre Freunde und Bekannte zu Spenden für Projekte im Bereich Brustkrebs-Prävention und Gesundheitsförderung auf. Die eigenen Töchter und die Söhne der Freundin waren begeistert von so viel Engagement und motivierten ihrerseits ihre Freundinnen. So kam es, dass schon beim nächstjährigen Lauf acht Frauen ein Brustkrebs-Solidaritätsteam bildeten und mit der rosaroten Schleife auf den Langlaufskiern standen. Die Zusammenarbeit mit der Krebsliga war bald darauf geboren.

Zusammen kann man viel erreichen

Seit kurzem werden die «Mascha Rösa»-Teams nun von zwei Krebsligen in der Öffentlichkeitsarbeit unterstützt: der Krebsliga Zürich, die mit ihren Dienstleistungen Betroffenen im Heimatkanton der Initiatorin hilft sowie der Krebsliga Graubünden, die im Kanton des Marathon-Austragungsortes für die verlässliche Begleitung von Krebsbetroffenen sorgt. Erstmals waren beide Krebsligen in diesem Jahr auch mit einem Informationsstand vor Ort präsent, nicht zuletzt, um ihre Wertschätzung für den tollen Einsatz der rosaroten Frauen auszudrücken. Christoph Kurze, Geschäftsführer der Krebsliga Graubünden, resümiert: «Eine tolle Stimmung, ein sehr gut organisierter Anlass und die Menschen waren sehr offen für unsere Botschaft.» Auch Sandra Loeffel, Event-Managerin der Krebsliga Zürich, freut sich: «Es ist unglaublich schön zu sehen, was man zusammen erreichen kann» und fügt an: «All diese Frauen sind mit so viel Überzeugung und Enthusiasmus dabei und stehen geradezu exemplarisch für wahre Solidarität.»

Sensibilisierungskampagne Darmkrebsvorsorge

Das Spital Männedorf, die Gastropraxis am See in Feldmeilen und das Bauchzentrum Rapperswil-Rüti haben sich zusammengetan, um die über 50-jährige Bevölkerung am rechten Zürichsee über Dickdarmkrebs und die mögliche Früherkennung zu informieren. Die Sensibilisierungskampagne unterstreicht die Wichtigkeit der Vorsorgeuntersuchung mittels Darmspiegelung. Alle Patientinnen und Patienten, welche für eine Untersuchung in eine der Praxen oder in das Spital Männedorf gehen, sollen auf die Vorsorgeuntersuchung aufmerksam gemacht werden. Die Krebsliga Zürich ist Partner dieser Sensibilisierungskampagne. Darmkrebs zählt zu den häufigsten Krebserkrankungen in der Schweiz. Die Krebsliga empfiehlt Personen ab 50, Jahren mit ihrem Arzt oder Apotheker über die Vorsorgeuntersuchungen zu sprechen.

«Viele Bekannte hatten mich schon abgeschrieben»

«Eigentlich hatte ich überhaupt kein Interesse an diesem «Turmhaus». Was soll ich denn da, dachte ich mir jedes Mal, wenn mein Arzt davon sprach. Und dann wollte es der Zufall, dass ich mich ausgerechnet an diese Empfehlung erinnerte, als ich im Kantonsspital Winterthur eine längere Wartezeit vor mir hatte. Na ja, gut, dachte ich mir, einen Kaffee kann ich auch dort nehmen. Es war eine gute Entscheidung. Seit einem Jahr schaue ich nun immer wieder vorbei, wenn es meine Zeit erlaubt und ich das Bedürfnis habe, unter anderen Betroffenen zu sein.

Meine Krebsgeschichte ist leider lang

Mit 40 Jahren erhielt ich zum ersten Mal eine Krebsdiagnose. Hirntumor, sagte mir mein Arzt und erwartete wohl, dass ich in Panik gerate. Aber ich neige nicht zu solchen Reaktionen, ich bin ein anderer Typ. Als gelernter Mechaniker reagiere ich auf Probleme mit der Frage nach einer Lösung. Also hab ich mich auch bei meiner Krebserkrankung darauf konzentriert, was man dagegen tun kann, und nicht darauf, dass ich sterben könnte. Ich wurde operiert und war 20 Jahre lang frei von Beschwerden. Bis ich mit 60 Jahren diese Knolle an



KLAUS SCHRYBER

lebt in Flaach, ist 70 Jahre alt und hat bis zu seiner Pensionierung als Programmierer gearbeitet.

meinem Hals feststellte. Es war ein bösartiges Lymphom. Zudem ergab die PET*, dass ich auch noch an Schilddrüsenkrebs leide. Spätestens dann war es auch für mich nicht mehr so einfach, denn ich bin Musiker, ich singe, spiele Keyboard und Saxophon, da hatte ich an so einer Krankheit nicht gerade Freude. Es sollte sich allerdings herausstellen, dass der Schilddrüsenkrebs das kleinere Problem war.

Gegen das Lymphom musste ich mich nämlich einer Hochdosis-Chemotherapie mit Stammzellübertragung unterziehen. Schön war das nicht. Aber es musste halt sein und dauerte lange. Ich glaube, damals hatten mich viele abgeschrieben. Das kann ich verstehen, denn ich muss mit all den Schläuchen furchtbar ausgesehen haben. Zudem war ich total abgeschottet, weil die Anfälligkeit für Infektionen lebensgefährlich sein kann. Aber ich habe es geschafft – jedenfalls für einige Zeit. Nach vier Jahren ging es wieder los. Tumoren im Bauchraum, Wasser in der Lunge. Ich nahm es möglichst gelassen.

Ich trage Musik im Herzen und ins Turmhaus

Und schauen Sie mich an, heute bin ich nahezu krebsfrei. Die Ärzte fanden tatsächlich ein Medikament, das bei mir anschlägt. An der Dosierung mussten wir noch arbeiten, denn dieses Mittel machte mich total lethargisch. Ich lag nur noch zuhause rum und machte auch keine Musik mehr. Da entschied ich, dass ich das so nicht will, und reduzierte in Absprache mit meinem Arzt die Dosis.

Danach ging es und genau zu diesem Zeitpunkt kam ich zum ersten Mal ins «Turmhaus». Mal ehrlich, wo können Sie schon so eine Lebensgeschichte erzählen, ohne dass Abwehrhaltungen entstehen. Ich hatte das früher auch, dieses Gefühl, nicht zu wissen, wie man mit jemanden umgehen soll, der Krebs hat. Im «Turmhaus» gibt es so etwas nicht. Dort treffen sich Menschen, denen es gut geht, und andere, die momentan nicht so «zwäg» sind. So oder so kann man dort sein, wie man ist. Ich komme vorbei wegen des Brunchs und des Kaffees (lacht) und weil ich dort mittlerweile die Leute kenne. Ich kann das nur empfehlen. Man diskutiert oder plaudert ganz offen miteinander. Und manchmal mache ich auch Musik für die anderen – um etwas an der Freude am Leben beizutragen.»

*PET – Positronenemissionstomographie

Der Sommer kommt – und mit ihm die Lust, in die Sonne zu gehen

Normalerweise beginnen die Leute – Sie wahrscheinlich inklusive – an Sonnenschutz zu denken, wenn sie zum ersten Mal mit leicht geröteter Haut vor dem Spiegel stehen und bemerken, dass der Frühsommer wieder Einzug gehalten hat. Bei uns in der Krebsliga Zürich beginnt die Sonnenschutzsaison schon mit den letzten Schneeflocken. Dann werden neue Projekte konzipiert und unsere erfolgreiche Kampagne «Ja nicht rot werden» erhält einen frischen Anstrich. So sind wir dann spätestens jetzt, im Wonnemonat Mai, bereit, um Alt und Jung daran zu erinnern, rechtzeitig ihre Haut zu schützen.

In den kälteren Monaten dreht sich die Planung unserer Sonnenschutzprojekte hauptsächlich um folgende drei Botschaften:

1. Schatten:

Ja genau, dieses graue «Monster», welches uns die wärmende Frühjahrssonne nimmt, ist des Sonnenschutzes bester Freund. Im Speziellen zwischen 11 und 15 Uhr, denn während dieser Zeit treffen zwei Drittel der schädlichen UV-Strahlen auf die Erdoberfläche und schädigen unsere Haut. Nein, wir wollen nicht, dass Sie sich während dieser Zeit im Keller verstecken. Gehen Sie nach draussen, geniessen Sie die Wärme und die frische Luft, aber setzen Sie sich während der Mittagszeit in den Schatten.

2. Kleider:

Leichtbekleidet in ein brennendes Haus zu gehen, käme niemandem in den Sinn. Leichtbekleidet in die Sonne zu stehen, schon. Dabei ist der Verbrennungsmechanismus in der Sonne ungefähr der gleiche, wie wenn wir uns am Feuer oder an der heissen Herdplatte verbrennen. Im Unterschied zur thermischen Verbrennung, bei welcher sich die Hautschichten in der Regel selber wieder reparieren, kann es nach einem Sonnenbrand oder zu intensivem Sonnenbaden passieren, dass sich der Sonnenschaden tief in der Haut einbrennt und dort die Erbinformationen (DNA) schädigt. Aus geschädigten Zellen kann langfristig Hautkrebs entstehen. Unsere Empfehlung für Sie: Kleider mit Schulterbedeckung, Sonnenhut und Sonnenbrille anziehen. Die bedeckten Stellen sind so konstant geschützt.



Infos erhalten und am Wettbewerb teilnehmen: www.janichtrotwerden.ch

3. Sonnencreme:

Einschmieren und los? Leider funktioniert Sonnenschutz nicht ganz so einfach. Sonnencreme bietet einen gewissen Schutz vor der Sonne, sofern sie richtig angewendet wird. Achten Sie darauf, dass das Produkt vor UV-A und UV-B-Strahlen schützt, dass Sie genügend Creme auftragen und dass der Lichtschutzfaktor den Verhältnissen angepasst ist. Aber aufgepasst, Sonnenschutzmittel ist eine Ergänzung zum Aufenthalt im Schatten und zum Tragen von Kleidung, sie ist kein Freipass für einen unbeschränkten Aufenthalt an der Sonne.

«Ja nicht rot werden» steht 2016 wieder auf den Fussballplätzen

Unsere Botschaften zum Thema Sonnenschutz gelten für alle. Besonders wichtig sind sie aber für Kinder und Jugendliche, denn Sonnenbrände in der Jugend erhöhen das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, markant.

Deshalb sind wir mit unserer Sonnenschutzkampagne «Ja nicht rot werden» auch 2016 wieder vorne dabei, wenn auf verschiedenen Fussballplätzen im Kanton Zürich «getschutet» wird. Mit unseren jugendlichen Botschaftern und Botschafterinnen, coolen Give-aways, dem grossen Sonnenschutzwettbewerb und neu auch mit einer starken Präsenz auf Social-Media-Kanälen werden wir die wichtigen Sonnenschutzbotschaften wieder an die schönwetterliebende Jugend bringen.

Mehr Informationen, unsere Fussball-Eventdaten und alles rund um den Wettbewerb finden Sie auf: www.janichtrotwerden.ch

Unsere Vorträge für Sie: Drei Referate an einem Abend

Die Mitgliederversammlung steht wieder vor der Tür. Am 9. Juni 2016 wird das gewichtige Gremium der Krebsliga des Kantons Zürich tagen und wichtige Geschäfte behandeln. Im Anschluss daran lädt die Krebsliga Zürich stets zu öffentlichen Vorträgen ein. Auch in diesem Jahr sind diese wieder von hoher Qualität.

Drei Vorträge warten ab 19.30 Uhr auf die Besucher und Besucherinnen des «Schulthessparks» im Altenzentrum Hottingen.

«Das ist doch nicht fair – Weichteilkrebs im Kindesalter»

hat **Dr. Eva Brack** vom Kinderspital Zürich, Abteilung Onkologie, ihren Beitrag betitelt. Sie referiert über Krebserkrankungen im Kindesalter, die mit jährlich ca. 200 Erkrankungen schweizweit zwar selten, trotzdem jedoch die zweithäufigste Todesursache sind. Im Gegensatz zu Krebserkrankungen bei Erwachsenen spielen äussere Einflüsse bei Kindern kaum eine Rolle. Obwohl sich die Überlebensrate seit den 1980er Jahren verbessert hat, ist die Prognose bei wiederkehrenden Weichteilsarkomen sehr schlecht. Somit steht die Erforschung neuer Therapien im Mittelpunkt der Forschung am Kinderspital Zürich.



Die Strategie gegen nichtübertragbare Krankheiten (NCDs)

steht im Zentrum des Vortrags von **Dr. iur. Thomas Mattig**, Direktor der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. NCDs stehen heute an erster Stelle der Todesursachen. In der Schweiz sind rund 75 Prozent der Todesfälle auf vier nichtübertragbare Krankheiten zurückzuführen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Krankheiten der Atmungsorgane und Diabetes. Mit der Agenda «Gesundheit2020» will der Bundesrat in Zukunft die Gesundheitsförderung und Krankheitsvorbeugung intensivieren. Koordiniert werden diese Massnahmen in der NCD-Strategie des Bundes. Thomas Mattig erläutert, wie Behörden und Institutionen, aber auch Unternehmen und nicht zuletzt Individuen ihren Beitrag zur NCD-Strategie leisten können.



Neue Therapieansätze für Kinder mit Leukämie

stellt schliesslich **Dr. Beat Bornhauser**, Kinderspital Zürich, Abteilung für Onkologie, Forschungszentrum für das Kind, vor. Therapieresistenz stellt in der Behandlung von Kindern mit akuter Leukämie ein grosses Problem dar. In der Leukämieforschung am Kinderspital Zürich wurde ein translationelles Modell aufgebaut, um für Patienten mit resistenter Erkrankung neue Therapieansätze zu erarbeiten. Mit Hilfe eines automatisierten



Bildanalyseverfahrens wird die antileukämische Wirkung von Hunderten von Substanzen direkt in den relevanten Patientenproben getestet und es wird evaluiert, welche Proben auf bestimmte neue Medikamente am besten ansprechen.



MICHÈLE WIDLER
M. Sc., Psychologin

Neu in unserer Praxis: Begleitung für Kinder und Jugendliche

Die Belastungen von Kindern krebserkrankter Eltern geraten angesichts all der Sorgen und Probleme, die eine elterliche Krebserkrankung mit sich bringt, oft ins Hintertreffen. Forschungsergebnisse zeigen jedoch, dass die Krebsdiagnose eines Elternteils die Entfaltung und Entwicklung eines Kindes nachhaltig beeinträchtigen kann. Auch Kinder, die selber Krebs haben, sind einer enormen psychischen und physischen Belastung ausgesetzt. Es ist deshalb wichtig, dass Kinder krebserkrankter Eltern wie auch direkt von Krebs betroffene Kinder durch eine Fachperson psychologisch begleitet werden können.

Dank der grosszügigen Spende zweier Stiftungen kann die Krebsliga Zürich ab sofort ein umfassendes Versorgungsnetz für Krebsbetroffene und Angehörige aller Altersgruppen anbieten. Michèle Widler hat im März in der Praxis für psychoonkologische Psychotherapie angefangen und widmet sich dem Schwerpunkt der therapeutischen Begleitung von Kindern und Jugendlichen. Die Baslerin arbeitete als Assistenzpsychologin am Kinderspital Zürich und in der Kinder- und Jugendpsychiatrie Baselland. Danach ging sie als Psychologin ans Kompetenzzentrum für Pädiatrische Palliative Care am Kinderspital Zürich, wo sie bis heute tätig ist. Wir freuen uns, dass sie daneben auch in unserem Praxis-Team krebserkrankten Kindern und Jugendlichen hilft.

So sehen Sie uns 2016: «Wir haben Zeit, Raum & Rat»

Ist sie Ihnen schon aufgefallen, die neue Kampagne der Krebsliga Zürich? Wir hoffen doch. Fünf Personen weisen in den nächsten Monaten immer wieder an verschiedenen Orten und in unterschiedlicher Weise auf die Krebsliga Zürich hin. Im vergangenen Herbst-Bulletin haben wir Ihnen angekündigt, dass es für die Krebsliga Zürich an der Zeit ist, sich in der Öffentlichkeit deutlicher zu präsentieren, denn anders, als man vielleicht denken mag, kennen noch immer viele Betroffene, Angehörige und Menschen im sozialen Umfeld von Betroffenen unsere Angebote nicht. Sie wissen daher auch nicht, dass es im Kanton Zürich eine Organisation gibt, die an ihrer Seite steht – unabhängig davon, welche Fragen sie im Zusammenhang mit



einer Krebserkrankung beschäftigen. Dies möchten wir ändern. Danke, dass auch Sie in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis Ihr Engagement für die Krebsliga Zürich erwähnen und vielleicht sogar eine Mitgliedschaft oder Spende zu unseren Gunsten ansprechen. Wir zählen auf Sie – und Krebsbetroffene auf ihre Krebsliga Zürich.

KAMPAGNE 2016, Testimonial

Fachtagung Palliative Care – Not und Krisen bei unheilbaren Krankheiten

Am 16. Juni 2016 findet die nächste Fachtagung des Vereins palliative zh+sh im Alterszentrum Hottingen in Zürich statt. An der eintägigen Veranstaltung wird der Umgang mit palliativen Notsituationen praxisnah und konkret aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Versorgungsstrukturen und Möglichkeiten im Kanton Zürich werden vorgestellt, sei dies im Spital, zu Hause oder im Pflegeheim. Es wird gemeinsam diskutiert, so dass eine vernetzte und regionale Zusammenarbeit gefördert wird. Die Krebsliga des Kantons Zürich ist mit Workshops zu den Themen «Umgang mit seelischen Notsituationen» und «Einblick in die Arbeit des Beratungsdienstes der Krebsliga Zürich» präsent. Die Teilnahme ist kostenpflichtig. Weitere Informationen und Anmeldungen unter: www.pallnetz.ch/Veranstaltungen/Fachtagung



ANZEIGE



Stadt Zürich
Stadtspital Triemli

Frauenklinik
Stadtspital Triemli
Birmensdorferstrasse 501
8063 Zürich
Tel 044 466 59 60
www.triemli.ch

Brustzentrum

In besten Händen

«Die Diagnose Brustkrebs verändert das Leben einer Frau meist radikal. In unserem Brustzentrum treffen die Patientinnen auf ehrliche und kompetente Betreuungsteams. Auf Ärztinnen, Ärzte und Pflegefachleute, die nicht einfach nur das kranke Organ wahrnehmen, sondern den Menschen mit all seinen Facetten.»

KD Dr. med. Stephanie von Orelli
Chefärztin Frauenklinik

An Ihrer Seite
Stadtspital Triemli

Neue Angebote im Turmhaus

«**Therapie abgeschlossen – und jetzt?**» nennt sich ein neues Angebot im Winterthurer Begegnungs- und Informationszentrum «Turmhaus». Jeden Donnerstag zwischen 14 und 16 Uhr bietet eine der beiden «Turmhaus»-Leiterinnen Beratung und Unterstützung für Krebsbetroffene und Angehörige zu Fragen über Folgeerscheinungen aufgrund von Therapien an.

Neu im «Turmhaus» ist auch die Veranstaltungsrubrik «**Gemeinsame Lichtblicke**». Dahinter verstecken sich Veranstaltungen, die besonders ein Ziel verfolgen: Sie möchten Freude und Lachen fördern und Betroffene wie Angehörige dazu einladen, herauszufinden, dass neben der Krankheit auch solche Gefühle noch Raum im Leben haben können. **Am Freitag, 20. Mai 2016**, geht' s los mit einem Spielenachmittag, der allen Spielbegeisterten offen steht. Schauen Sie regelmässig in den «**Turmhaus**»-Veranstaltungskalender auf unserer Website und finden Sie Ihre «**Gemeinsamen Lichtblicke**».

Jetzt anmelden: Yoga-Wochenendseminar

Das Yoga-Wochenend-Seminar «Zeit der Entspannung mit Yoga» vom **16. bis 18. September 2016** im Kloster Kappel (Kappel am Albis) bietet Ihnen Raum und Zeit, tiefer in die Yogapraxis einzutauchen und Spaziergänge zu unternehmen. Die achtsam und sanft ausgeführten Körperübungen (Asanas) werden auf natürliche Weise mit dem Atem verbunden. Die Übungsabläufe sind sinnvoll und wirkungsvoll aufgebaut. Der Yoga-Unterricht passt sich den Teilnehmenden an und bedarf keiner besonderen Voraussetzungen. Anmeldungen unter www.krebsligazuerich.ch, Kurse.

Datum reservieren: «Pink Ribbon Charity Walk»

Reservieren Sie sich schon jetzt den **Sonntag, 4. September 2016**, für den 9. Pink Ribbon Charity Walk im Stadion Letzigrund in Zürich. Rund 4 700 Frauen haben durch ihre Teilnahme im letzten Jahr ihrer Solidarität mit Brustkrebsbetroffenen Ausdruck verliehen. Seien auch Sie beim diesjährigen Anlass in Pink mit dabei. Etwas Gutes tun und gleichzeitig von einem attraktiven Rahmenprogramm profitieren, so macht Engagement Spass. Der Erlös der Startgebühren geht an die Krebsliga des Kantons Zürich. Die Krebsliga Zürich wird mit einem Informationsstand vor Ort sein. Weitere Informationen und Anmeldungen unter www.pink-ribbon.ch/walk.



PINK RIBBON CHARITY WALK

Sonntag, 4. September 2016, im Stadion Letzigrund in Zürich

So erreichen Sie die Krebsliga des Kantons Zürich

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: Postkonto 80-868-5

«Turmhaus», Begegnungs- und Informationszentrum, Praxis und Beratungsstelle

Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur, Tel. 052 214 80 00, turmhaus@krebsligazuerich.ch

Praxis für psychoonkologische Psychotherapie

Ärztl. Leitung Marco Gebbers, MD, Facharzt Psychiatrie, Psychotherapie,
Freiestrasse 71, 8032 Zürich, Tel. 044 388 55 20, praxis@krebsligazuerich.ch

www.krebsligazuerich.ch

«KREBS HAT UNSER LEBEN VERÄNDERT.

Die Krebsliga Zürich
hilft Betroffenen damit
umzugehen.»



Kevin Holdener erkrankte an Krebs. Gemeinsam mit seiner Schwester, Nati-Skirennfahrerin **Wendy Holdener**, unterstützt er heute die Arbeit der Krebsliga Zürich.



krebsliga zürich
drehscheibe für krebsthemen

Ihre **SPENDE** sichert die Beratung von Krebsbetroffenen und ihren Familien. Danke!
Postkonto 88-318630-0
12 Fr.– SMS an 488
«helfen 12»

