



bulletin

herbst 2015

Editorial

«Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne»

Liebe Leserinnen
Liebe Leser



Viele Menschen empfinden den Spätherbst, jene Jahreszeit, in der die Tage kürzer und die Nebelstunden spürbarer erscheinen, als bedrückend. Ich kann mir vorstellen, dass es auch manchen Krebsbetroffenen gerade in diesen Monaten schwerer als sonst fallen mag, mit positiver

Kraft den Weg durch die Krankheit zu nehmen. Gerne möchte ich Ihnen eine Zeile des Gedichts «Stufen» von Hermann Hesse in Erinnerung rufen: «Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne. Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.» Mir machen diese Sätze Mut, das Leben als fortwährenden Prozess zu verstehen und Neubeginne zu wagen.

Hoffnung geben und Optimismus spenden

Angesichts der Diagnose Krebs mag Ihnen, liebe Leserinnen und liebe Leser, eine solche Betrachtung fast schönfärberisch erscheinen. Und Sie haben recht, wenn Sie einwenden, dass es viele krebsbetroffene Menschen gibt, deren Situation überaus schwierig und höchst anspruchsvoll ist. Wir alle, die wir bei der Krebsliga Zürich arbeiten, haben vor dieser Situation einen sehr grossen Respekt. Wir wissen aber auch, wie wichtig es für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen ist, Hoffnung und Optimismus nicht zu verlieren. Ganz bewusst zielt deshalb beispielsweise die Begleitung durch Psychologin Stefani Mamié, der neu zum Team unserer Praxis für psychoonkologische Psychotherapie gehört und den wir Ihnen auf Seite 5 vorstellen, darauf ab, Betroffene dabei zu unterstützen, ein optimales Gleichgewicht zu finden zwischen der Erkrankung und dem, was sonst noch Raum im Leben haben kann.

Mit dem Anliegen, Betroffenen mentale Kraft zu spenden, sind wir nicht alleine. In unserem Solidaritätsprojekt «Gemeinsame Lichtblicke» engagieren sich Menschen und Institutionen, die der Wunsch vereint, eine positive Lebensgrundhaltung auszusenden. Wir freuen uns sehr darüber, dass wir Skirennfahrerin Wendy Holdener, deren Bruder an Krebs erkrankte, als Botschafterin gewinnen konnten. Sie ist überzeugt: «Wenn man nicht positiv an so eine Krankheit herangeht, zerreisst es einen.» (Seite 7)

Neues wagen

Viele Krebsbetroffene und Angehörige, die uns aufsuchen, schätzen unsere Dienstleistungen und Angebote und lassen uns dies auch wissen. Eine Anregung, die wir im Rahmen der «Bulletin»-Umfrage mehrfach erhalten haben, war, über Erfahrungen von Betroffenen mit unserer Arbeit lesen zu können. Wir haben diese Idee in der neuen Rubrik «Meine Krebsliga» umgesetzt. Auf Seite 6 schildert die 59-jährige Dagmar Lont, wie sie nach ihrer Brustkrebs-Diagnose den Weg zu Psychologin Franziska Gross fand und was sie dort erlebte.

Der Herbst ist die Zeit, in der Altes abgeworfen und die Grundlage für Neues gelegt werden kann. Auch die Krebsliga Zürich schlägt neue Seiten auf, indem sie heute konkret über Finanzierungsmodelle ihrer Leistungen von morgen nachdenkt (Seiten 2–3) und sich im Rahmen einer Werbekampagne 2016 erlaubt, gezielt auf ihr Wirken hinzuweisen (Seite 7). Damit wir auch weiterhin tun können, was wir als unsere Aufgabe ansehen: Wir möchten auch in Zukunft für alle von Krebs betroffenen Menschen da sein.

In diesem Sinne sagen wir Danke für Ihre weitere Verbundenheit.

Rolf Huck
Geschäftsführer

«Wir müssen unsere Abhängigkeit von Spenden und Legaten verringern»

Der Konkurrenzdruck im Gesundheitssektor ist gross. Als Non-Profit-Organisation im Bereich Onkologie nimmt die Krebsliga des Kantons Zürich eine unverzichtbare Rolle ein, doch auch sie spürt die grossen Herausforderungen. Wie sichert die Krebsliga Zürich auch künftig ihr Leistungsangebot? Ein Gespräch mit Peter Buchmann, Präsident der Krebsliga Zürich, und Geschäftsführer Rolf Huck.



Wohin entwickelt sich die Krebsliga des Kantons Zürich? Präsident Peter Buchmann (links) im Gespräch mit Geschäftsführer Rolf Huck.

Der Gesundheitsmarkt ist stark in Bewegung, die Anforderungen an gemeinnützige Organisationen steigen. Inwiefern beeinflussen diese Entwicklungen die Krebsliga Zürich?

Peter Buchmann: Man entfernt sich etwas von der Gemeinnützigkeit im Sinn von Wohltätigkeit hin zu einer stärkeren Professionalisierung. Das bindet und braucht natürlich auch mehr Ressourcen. Gleichzeitig stellen wir fest, dass die Zuwendungen für unsere Institution eher abnehmen. Das liegt an der grossen Konkurrenz. Täglich flattern in unsere Briefkästen Spendengesuche mit Einzahlungsscheinen von Institutionen aus dem In- und Ausland.

Rolf Huck: Die neue Spitalfinanzierung durch leistungsbezogene Pauschalen führt zu einer starken Konkurrenzsituation im Gesundheitsmarkt. Betroffen sind davon natürlich auch die Anbieter in der Onkologie. Für uns stellt sich daher die Frage, welche Rolle wir hier einnehmen können. Klar ist, dass wir ohne Frage professionelle Dienstleistungen erbringen, die heute zwingend zur Betreuung eines Patienten oder

eines Angehörigen gehören. Tumorzentren, die mit uns zusammenarbeiten, können sich zum Beispiel durch diese Kooperation erfolgreich positionieren. Die Krebsliga Zürich ist in diesem Umfeld für Spitäler also quasi ein strategischer Erfolgsfaktor. Das ist für alle Beteiligten eine Chance.

Peter Buchmann: Ich kann das nur unterstreichen. Für die Zertifizierung eines Tumorzentrums ist eine Beteiligung der Krebsliga zwingend. Die Spitäler sind auch auf uns angewiesen.

Blicken wir auf den «Spendenkuchen». Der wird nicht grösser. Und immer mehr Marktteilnehmer möchten sich ein Stück davon abschneiden.

Peter Buchmann: Das kann man so sagen. Erbschaften und Legate sind tatsächlich rückläufig. Die Anzahl unserer Mitglieder allerdings nicht, im Gegenteil. Das freut uns natürlich. Wir möchten aber die Mitgliederbeiträge bewusst tief halten, damit eine Mitgliedschaft für jeden und jede möglich ist, unabhängig von den finanziellen Verhältnissen.

Bedeutet das in der Folge aber nicht, dass die Krebsliga Zürich über neue Finanzierungsmodelle nachdenken muss?

Rolf Huck: Das ist definitiv richtig, und zwar gleich aus zwei Gründen. Der erste Grund betrifft unsere Angebote. Wir wollen und müssen die hohe Qualität unserer Angebote sichern. Wenn wir den Bedürfnissen und Ansprüchen, die an uns herangetragen werden, aber gerecht werden möchten, müssen wir unsere Dienstleistungen auch quantitativ ausbauen können. Ein solcher Ausbau ist aber über Spenden und Legate längerfristig nicht finanzierbar. Zum Zweiten muss man sehen, dass sich ein Gesundheitsversorger wie die Krebsliga Zürich in den nächsten Jahren wohl nicht mehr vollständig allein über Fundraising finanzieren kann. Darin ist sich die Fachwelt der Mittelbeschaffer ziemlich einig.

Worauf führen Sie diese Entwicklung zurück?

Rolf Huck: Die Bevölkerung ist tendenziell nicht mehr bereit, für diese Dienstleistungen zu bezahlen, vielmehr besteht die Auffassung, dass unser Gesundheitssystem vollumfänglich für die Gesundheitsversorgung aufkommen soll. Wenn wir über Projekte sprechen, sieht das anders aus. Für gute, spezifisch ausgerichtete

Projekte wird man nach wie vor Gelder generieren können. Für mich als Geschäftsführer lautet die Aufgabe vor diesem Hintergrund, dafür zu sorgen, dass die Krebsliga Zürich über alles gesehen nicht mehr so stark von Spenden und Legaten abhängig ist.

Peter Buchmann: Dabei gilt auch festzuhalten, dass die Krebsliga Zürich eben nicht nur für Patientinnen und Patienten da ist, sondern auch für ihre Angehörige und ihr Umfeld. Dort ist von Seiten der Krankenkassen keine Finanzierung gegeben. In diesem wichtigen Bereich können wir nicht auf das Gesundheitssystem zurückgreifen.

Die Krebsliga Zürich blickt auf mehr als ein halbes Jahrhundert Tradition zurück mit dem Grundsatz, dass gewisse Kernleistungen, z. B. die psychosoziale Beratung, unentgeltlich angeboten werden. Wird sich das ändern?

Rolf Huck: Die Zugangsgerechtigkeit muss weiterhin zu hundert Prozent bestehen bleiben. Die Krebsliga Zürich ist immer und für alle da. Damit das so bleibt, müssen wir aber überlegen, wie wir diesen Grundsatz trotz rückläufiger Spenden gewährleisten können. Ein Gedanke, den wir derzeit diskutieren, wäre: Wer es sich leisten kann, soll, wenn möglich, auch einen Unkostenbeitrag an unsere Dienstleistungen entrichten. Das würde es uns ermöglichen, den Grossteil der begrenzt vorhandenen Spendengelder gezielt für Bedürftige einzusetzen, die über geringe finanzielle Mittel verfügen.

Peter Buchmann: Wir empfinden es auch den Spenderinnen und Spendern gegenüber als fair, wenn wir ihre Mittel wirklich für die Menschen einsetzen, die es sich nicht leisten können, Geld für eine Beratung oder eine Begleitung aufzubringen, die sie aber benötigen. Diese Auffassung wird uns von vielen Spendern immer wieder bestätigt.

Wir sprechen also von einem Paradigmenwechsel. Gibt es schon konkrete Modelle?

Rolf Huck: Eine Arbeitsgruppe beschäftigt sich zurzeit mit möglichen Modellen. Dabei werden auch unsere Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter mit einbezogen. Sie sind sehr nah an unseren Klientinnen und Klienten und haben ein feines Gespür für deren Befindlichkeiten. Als Leitfaden sehen wir eine Art von «geführter Freiwilligkeit». Wir zeigen unseren Klientinnen und Klienten transparent auf, welche Leistung wir für sie erbringen



«Die Krebsliga Zürich ist immer und für alle da.» An diesem Grundsatz lässt Geschäftsführer Rolf Huck nicht rütteln.

und was diese unsere Organisation kostet. Die Betroffenen entscheiden aber schliesslich selber, ob und wieviel sie uns für diesen Aufwand bezahlen. Wir sind überzeugt davon, dass wir mit dieser Stossrichtung ans Ziel gelangen. Und das Ziel ist klar: Wir möchten auch in Zukunft für alle von Krebs betroffenen Menschen da sein.

*Interview:
Andreas Melchior*

Als Mitglied der Krebsliga des Kantons Zürich ...

- ... *zeigen Sie Ihre Solidarität* mit den Krebsbetroffenen im Kanton Zürich und ihren Angehörigen.
- ... *ermöglichen Sie* unsere kostenlosen oder kostengünstigen Dienstleistungen und Angebote für krebsbetroffene Kinder, Jugendliche und Erwachsene.
- ... *leisten Sie einen Beitrag* zur finanziellen Unterstützung und Förderung ausgewählter Krebsforschungsprojekte an der Universität und der ETH Zürich.
- ... *unterstützen Sie* den Betrieb des Begegnungs- und Informationszentrums «Turmhaus» in Winterthur. Hier finden Krebsbetroffene, Angehörige und Interessierte kompetente Beratung, fundierte Informationen, ein breites Kursangebot und eine Plattform für den persönlichen Austausch. Das «Turmhaus» ist ein Kooperationsprojekt der Krebsliga des Kantons Zürich mit dem Kantonsspital Winterthur KSW.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung

Wenn Sie gerne Mitglied der Krebsliga Zürich werden möchten, wenden Sie sich bitte an Herrn Urs Schär, Administration & Support, Telefon: 044 388 55 07, urs.schaer@krebsligazuerich.ch

Umfrage 2015: Viel Lob und noch mehr Anregungen



René Fretz und Monika Burkhalter schauen sich die Umfrageergebnisse ganz genau an.

In unserer Frühlingsausgabe des «Bulletins» haben wir Sie, liebe Leserinnen und Leser, gebeten, unser Heft zu bewerten und uns Ihre Meinung zukommen zu lassen. Knapp 1000 Personen sind dieser Bitte nachgekommen. Wir möchten Ihnen herzlich dafür danken. Auch dafür, dass Sie uns überwiegend positiv bewertet haben. Über 90 Prozent der Teilnehmenden sind mit der im «Bulletin» vermittelten Information, mit der Verständlichkeit der Texte, der Gestaltung und der Themenwahl zufrieden bis sehr zufrieden. Auch ist die grosse Mehrheit bereit zu akzeptieren, dass wir künftig vermehrt Inserate im Heft platzieren. Dies unterstützt uns sehr bei der Finanzierung unseres «Bulletins».

Viele von Ihnen haben uns inhaltliche Anregungen geschickt. Bereits im aktuellen «Bulletin» wird Ihnen auffallen, dass wir einige Dinge schon umgesetzt haben. So finden Sie fortan unter der Rubrik «Blickpunkt Krebs» Texte über Themen aus Krebsforschung, -behandlung, -beratung oder -prävention, die Sie interessieren könnten. Unter der Rubrik «Persönlich» stellen wir Ihnen nun Menschen vor, die bei der Krebsliga Zürich für Betroffene und Angehörige da sind. Auch die Rubrik «Meine Krebsliga» ist neu. Menschen, die unsere Dienstleistungen in Anspruch genommen haben lassen Sie, liebe Leserinnen und Leser, teilhaben an den Erfahrungen, die sie mit unserer Arbeit gemacht haben.

Die Fortentwicklung unseres «Bulletins» ist noch nicht abgeschlossen. Wir hoffen, dass Ihnen unsere Neuerungen gefallen, und freuen uns weiter über Ihre Rückmeldungen.

Vier neue Vorstandsmitglieder

Die Mitgliederversammlung gehört für uns zu den wichtigsten Veranstaltungen des Jahres. Entsprechend sorgfältig wird diese vorbereitet und gestaltet. So war denn am 11. Juni 2015 im Festsaal des «Schulthesspark» aufgestuhlt, das Foyer mit Informationstischen einladend gestaltet, ein schmackhafter Apéro angerichtet. Geschäftsführer Rolf Huck gab seinen Leistungsbericht ab und blickte auf kommende Jahre. «Es geht uns gut, aber auch wir müssen schauen, dass wir uns auf die Zukunft ausrichten», sagte er. Präsident Prof. Peter Buchmann verabschiedete verdiente Vorstandsmitglieder mit grossem Dank und begrüsst wenig später ihre einstimmig gewählten Nachfolgerinnen und Nachfolger. Diese sind:

- **Dr. Barbara Federspiel**, Chefärztin Innere Medizin, See-Spital Horgen
- **Astrid Biedermann**, Fachliche & Organisatorische Führung des gynäkologisch-onkologischen Ambulatoriums, Stadtspital Triemli, Zürich
- **Susanne Bereuter Haussmann**, Rechtsanwältin, Advokaturbüro Dr. iur. Luisa Bürkler-Giussani, Zürich
- **Martin H. Bidermann**, Verantwortlicher Bereich Kundenberatung, Rahn & Bodmer Co., Zürich

Im Anschluss an die Mitgliederversammlung hatten wir traditionell zu Fachvorträgen geladen, dieses Mal mit Dr. Stefan Obrist, ärztlicher Leiter des Kompetenzzentrums Palliative Care des Universitätsspitals Zürich, sowie Prof. Bruno Fuchs, Leiter des Sarkomzentrums UZH. Anders als in den Vorjahren durften wir zu dieser Veranstaltungsteil weniger Gäste als sonst begrüßen. Wir hoffen, dass wir im Juni 2016 erneut auf einen vollen Saal zählen dürfen.



KLZ-Präsident Peter Buchmann verabschiedet die verdienten Vorstandsmitglieder Hans Kaspar Schulthess (Mitte) und Christian Gut (links).

Psychoonkologe Stefan Mamié verstärkt das Praxisteam

Wir stellen Ihnen heute ein neues Gesicht in der Praxis für psychoonkologische Psychotherapie vor: Neben Dr. med. Ina Harrsen, Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie, Neurologie, und Psychologin Franziska Gross begleitet nun auch Psychoonkologe Stefan Mamié Krebsbetroffene und ihre Angehörigen. Sein Schwerpunktgebiet nebst Psychoonkologie: Paardynamik und Sexualität.



Stefan Mamié begleitet Betroffene und Angehörige dienstags und mittwochs in der Praxis an der Freiestrasse.

«Der Krebs muss nicht immer mit im Wohnzimmer sitzen. Es ist wichtig, neben der Beschäftigung mit der Krankheit auch andere Inhalte zu pflegen, aus denen man Kraft schöpfen kann», sagt Stefan Mamié. Der Mann mit der fast unaussprechbaren Berufsbezeichnung «Psychoonkologischer Psychotherapeut», der seit August dieses Jahres das Team um Fachärztin Dr. Ina Harrsen verstärkt, strahlt eine angenehme Ruhe aus. Man spürt, dass er

kennt, wovon er spricht. Seit 1988 lebt er selbst mit einer Krebserkrankung, weiss um Verunsicherungen, Tiefen und Höhen aus eigener Erfahrung. «Ich habe für mich festgestellt, dass sich der Einsatz für eine positive Beeinflussung der eigenen Lebensqualität lohnt, unabhängig vom Verlauf der Krebserkrankung.» Das habe ihn nicht zuletzt zu seinem Beruf gebracht.

Vom Schreiner zum Psychotherapeuten

Dieser Überzeugung leitet Stefan Mamié auch bei seiner Arbeit mit Betroffenen und Angehörigen. «Jeder Mensch muss für sich selber herausfinden, wie er mit der Erkrankung umgeht und wie diese am besten bewältigt werden kann. Die Experten für sich selbst sind doch immer die Betroffenen, auch wenn ihnen das erst nicht immer so vorkommt», beschreibt der Therapeut. Seine Begleitung zielt darauf ab, das Gefühl für die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen zu stärken und Betroffene dabei zu unterstützen, ein optimales Gleichgewicht zu finden zwischen der Erkrankung und dem, was sonst noch Raum im Leben haben kann.

Stefan Mamié, Jahrgang 1964, bringt viel Erfahrung mit ins Praxisteam. In Zürich studierte der ursprünglich gelernte Schreiner Psychologie und bildete sich in psychosomatischer Psychotherapie, Psychoonkologie und in Sexualtherapie weiter. Nach langjähriger Tätigkeit mit Abhängigkeitserkrankten stiess er 2004 zum psychoonkologischen Dienst der Krebsliga Aargau und baute das Angebot im Kantonsspital Baden auf. Im April 2013 erhielten er und zwei Mitautoren den Anerkennungspreis der Krebsliga Aargau für den Ratgeber «Diagnose-Schock: Krebs». Seit August 2015 arbeitet er in einem 40-Prozent-Pensum in der Praxis für psychoonkologische Psychotherapie der Krebsliga Zürich.

An die Männer gedacht

Einen Therapeuten ins Team zu holen, diese Entscheidung wurde von der ärztlichen Leiterin der Praxis ganz bewusst gefällt, nicht zuletzt, um Männern einen leichteren Zugang zur psychoonkologischen Beratung und Begleitung zu bieten. «Ich denke schon, dass es für Männer einfacher sein könnte, den ersten Schritt zu tun, wenn sie wissen, sie werden einem Therapeuten gegenüber sitzen», glaubt Stefan Mamié. Die Paarbegleitung stellt bei ihm einen Schwerpunkt seiner Tätigkeit dar. «Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es sehr fruchtbar ist, Lösung aus dem System heraus zu finden», sagt er. Denn, die Belastung von Angehörigen im Bereich von Krebs sei oft noch höher als jene der Betroffenen selber.» Auch dem Thema «Sexualität und Krebs» widmet der Therapeut grosses Augenmerk. «Ich hoffe, wir können in unserer Praxis dazu beitragen, die Versorgungsqualität auch in diesem leider oft vernachlässigten Bereich zu verbessern.»

Das Angebot der Praxis für psychoonkologische Psychotherapie

Beim ersten Gesprächstermin werden die Bedürfnisse der krebsbetroffenen Person und ihrer Angehörigen erfasst und ein individuelles Angebot erstellt. Dieses kann aus einzelnen Beratungsgesprächen bis hin zu einer umfassenden Psychotherapie bestehen. Im Einzelfall wird die Beratung durch eine medikamentöse Therapie ergänzt. Je nach Bedarf vermitteln wir auch eine ambulante Therapie in Wohnortsnähe.

Informationen unter www.krebsligazuerich.ch/praxis. Termine können Sie vereinbaren unter Telefon 044 388 55 20.

«Der Brustkrebs zwang mich in die Knie»



Bleibt in Bewegung: Dagmar Lont-Meier bei ihrem Hobby Nordic Walking.

«Eine Krebsdiagnose wirft bestimmt jeden aus dem Gleis. Mich jedenfalls, denn sie kam aus heiterem Himmel und ohne jegliche familiäre Hypothek. Ich erinnere mich heute nicht gerne an jene erste Zeit, die mein Leben schlagartig veränderte – damals im Herbst 2014, als bei mir Brustkrebs festgestellt wurde. Null Komma plötzlich wurde die Endlichkeit unerwünscht greifbar. Der Ratschlag, vorerst einen coolen Kopf zu bewahren, griff bei mir nicht. Manchmal sass ich wie in Trance im Zug. Plaudereien oder Gelächter anderer ertrug ich überhaupt nicht mehr. Ich starrte allen Frauen auf den Busen und begriff einfach nicht, weshalb gerade sie diesen behalten durften. Alle Gedanken kreisten nur noch um Krebs und Tod und schmerzten unendlich.

Jemand nahm meine Verzweiflung ernst

Die ersten zwei Monate nach der Hiobsbotschaft schlief ich kaum, die Angst vor einem Rückfall trotz Behandlung war allgegenwärtig. In meiner Verzweiflung schrieb ich die Krebsliga Zürich an. Medizinisch sei ich vorläufig kein Thema mehr, liess ich sie wissen. Die Operation liege hinter mir, die adjuvanten Therapien wie Be-

strahlung und Medikamente seien in Planung. Aber wie solle ich mein Leben hinbekommen, mit meinen Panikattacken und meiner seit kurzem so begrenzten körperlichen Widerstandskraft? Noch am gleichen Tag wurde ich zum Erstgespräch eingeladen. Ich konnte das kaum glauben. Jemand nahm sich sofort meiner Verzweiflung an, nahm sie vor allem ernst. Ich konnte mich endlich fallen lassen und fühlte mich vorerst einfach mal nur am richtigen Ort angekommen. Erst später realisierte ich, weshalb ich mich so gut aufgehoben fühlte: Ich wurde in der Praxis für psychoonkologische Psychotherapie der Krebsliga Zürich umsorgt von der Psychologin Franziska Gross.

Jeder Patient ist anders, genauso wie seine Krankheitsgeschichte. Ich konnte mich nicht einfach den medizinischen Behandlungen hingeben. Obsessiv arbeitete ich mich in die Thematik ein. Du meine Güte, wie viele Stunden habe ich recherchiert. Das half mir, mich der lebensbedrohlichen Krankheit zu stellen und sie schlussendlich auch in mein Leben zu integrieren.

Eine gute Sache für mich und meinen Arbeitgeber

Ich bin im Lehrberuf tätig. Wie kriegt man dort Krankheit und Arbeit auf einen Nenner, ohne dass andere wegen mir Abstriche machen oder gar darunter leiden müssen? Diese Frage beschäftigte mich sehr. Ehrlich gesagt, ich hätte meine berufliche Integration nach der Krankheit nicht ohne Hilfe geschafft. Frau Gross wurde mit dem Case Management betraut und begleitete meinen stufenweisen Wiedereinstieg, der übrigens vorbildlich gelungen ist. Die Unterstützung meines Arbeitgebers war mir dabei sicher. Frau Gross half mir, meine Belastung richtig einzuschätzen und so eine Überforderung beim Wiedereinstieg zu vermeiden. Es wurden verbindliche Abmachungen zwischen mir und meinem Arbeitgeber getroffen, was beiden grosse Sicherheit gab. Selbst bei Fragen der Arbeitgeberversicherung wurden wir unterstützt. Noch heute begleitet mich Franziska Gross auf meinem Weg. Auch wenn ich mir den Krebs nicht ausgesucht habe: Mit der Betreuung in der Praxis für psychoonkologische Psychotherapie der Krebsliga Zürich habe ich irgendwie den Joker gezogen.»

Dagmar Lont-Meier ist 59 Jahre alt, verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

Sie hat an der Universität Zürich studiert und arbeitet als Sonderpädagogin lic. phil I.

Mit neuem Gewand und neuer Botschafterin

In Zeitungen, auf Bahnhöfen oder auch im Tram werden Sie, liebe Leserinnen und Leser, und hoffentlich auch viele andere Menschen im nächsten Jahr vermehrt auf die Krebsliga Zürich stossen. In neuem Gewand werben wir 2016 für unsere Organisation. Wir möchten damit noch mehr von Krebs betroffene Menschen über die Möglichkeit informieren, sich bei uns beraten zu lassen.



Botschafterin Wendy Holdener weiss: «Wenn man nicht positiv an eine Krebserkrankung herangeht, zerreisst es einen.»

Die Herausforderungen in den kommenden Jahren sind mannigfaltig: die Finanzierung unserer Angebote für Krebsbetroffene sichern, Dienstleistungen weiter ausbauen und den Bekanntheitsgrad der Krebsliga Zürich steigern. Präsident Peter Buchmann wie auch Geschäftsführer Rolf Huck haben diese Zielsetzungen im aktuellen Jahresbericht 2014 näher beschrieben.

Vor diesem Hintergrund wird im kommenden Jahr unser Augenmerk auch darauf liegen, mehr Aufmerksamkeit für unsere Organisation zu schaffen. Dies mit dem Anliegen, dass mehr Menschen, die von Krebs betroffen sind, den Weg zu unseren Sozialberaterinnen und -beratern sowie in die Praxis für psychoonkologische Psychotherapie oder ins Winterthurer «Turmhaus» finden, um sich dort wertvolle Unterstützung zu holen.

«Wir haben Zeit, Raum und Rat»

Wer in der heutigen, an Eindrücken reichen Welt, auffallen möchte, muss auch ein klein wenig wagen. Wir haben uns dazu entschieden, unsere Broschüren und Flyer zu aktualisieren und eine kleine Werbeaktion unter dem Leitsatz «Wir haben Zeit, Raum und Rat» zu gestalten. Für uns, die wir uns als Drehscheibe für Krebsthemen sehen, ist dieser Slogan nicht nur ein Satz aus sechs Wörtern. Und schon gar nicht gilt er erst ab 2016. Vielmehr haben wir damit in kurzen Worten zu fassen versucht, wofür die Mitarbeitenden der Krebsliga Zürich einstehen:

- Wir haben **Zeit**, um Ihre Anliegen anzuhören, zu verstehen, worum es Ihnen geht, und eine individuelle Lösung zu finden.
- Wir bieten **Raum** im direkten wie übertragenen Sinn: Bei uns werden Sie in freundlich und angenehmen Räumlichkeiten empfangen. Unsere Beratenden wahren Ihre Privatsphäre und geben Ihnen den Raum, den Sie benötigen, um sich mitzuteilen.
- Wir haben **Rat** zu allen Fragen und Themen in Zusammenhang mit Krebs. Wir entwickeln gemeinsam einen Plan zu Ihrer weiteren Unterstützung und begleiten Sie auf dem Weg durch die Krankheit.

Wir freuen uns, wenn Ihnen neben unseren Leistungen auch unser neues Gewand gefällt, das wir 2016 präsentieren. Wenn auch Sie dazu beitragen möchten, dass mehr Krebsbetroffene, Angehörige, Arbeitskollegen und Freunde von Betroffenen sowie Führungsverantwortliche, die mit dem Thema Krebs in ihrem Team konfrontiert werden, von uns Unterstützung erhalten können, dann empfehlen Sie uns bitte weiter.

«Gemeinsame Lichtblicke» mit Wendy Holdener

So, wie das auch eine Frau tut, die der Krebsliga Zürich seit Sommer dieses Jahres neu als Botschafterin zur Seite steht: Wendy Holdener, Schweizer Skirennfahrerin im Nationalkader, deren Bruder Kevin an Krebs erkrankte, unterstützt uns im Rahmen unseres neuen Solidaritätsprojektes «Gemeinsame Lichtblicke»*. Menschen und Partnerinstitutionen, die sich in diesem Projekt engagieren, verbindet der Wunsch, eine positive Lebensgrundhaltung auszusenden, um dem primär mit Schwere belasteten Thema «Krebs» auch eine hoffnungsvolle Komponente zu verleihen. Denn, «wenn man nicht positiv diese eine Krankheit herangeht, zerreisst es einen», ist unsere Botschafterin Wendy Holdener überzeugt.

**Neben Botschafterin Wendy Holdener ist auch die Orpheum Stiftung Partnerin des Solidaritätsprojektes und spendet am 2. November 2015 gemeinsame Lichtblicke mit einem Konzert des Violinisten Iskandar Widjaja in der Labor Bar, Zürich.*

Die Partnerschaft mit dem RCW hat Bestand

Es heisst, dass eine Partnerschaft über die Jahre reift, wächst und Früchte trägt. Unter diesem Grundsatz kann man die gemeinsame Zusammenarbeit in der Öffentlichkeitsarbeit und im Fundraising mit dem Rugby Club Winterthur (RCW) treffend zusammenfassen: Im Rahmen gemeinsamer Aktionen konnten wir uns in der Vergangenheit auf einen lokalen Winterthurer Partner verlassen, der uns half, die Bekanntheit unseres Begegnungs- und Informationszentrums «Turmhaus» in Winterthur zu steigern und unsere Angebote im Raum Winterthur «an den Mann» zu bringen. Im Rahmen der letztjährigen Sensibilisierungskampagne «Gemeinsam gegen Männerkrebs» konnten wir zudem mit den Rugby Boys (& Girls!) die Haarspendeaktion «Rugby for Life» realisieren.

Das seit 2014 andauernde Gold-Sponsoring des RCW erhalten wir auch für die nächsten zwei Jahre aufrecht. Kürzlich erst stand die Rugby-Weltmeisterschaft in England an (18.9.2015 – 1.11.2015), und der RCW war einer der einzigen Schweizer Clubs, der diesen vor allem in der anglophonen Welt äusserst bekannten Sport im Rahmen von Public-Viewing-Aktionen begleitete. Wir lancierten anlässlich dieses klassischen Männersportevents ein passendes Rugby-Give-Away, das unsere Partnerschaft unterstreicht und uns bei schwerer erreichbaren Männerzielgruppen bekannter machen soll. Wir freuen uns auf die nächsten zwei Jahre Partnerschaft mit vielen innovativen Ideen und ovalen Aktionen!



Bald tragen die Rugby-Spieler des RCW das Logo der Krebsliga Zürich auf der Brust.

Viele emotionale Momente beim Pink Ribbon Charity Walk 2015



Nicht nur dabei, sondern mittendrin: das Läuferteam der Krebsliga Zürich.

Eindrücklicher hätte der achte «Pink Ribbon Charity Walk», der am 6. September 2015 stattfand, nicht sein können: 4700 Läuferinnen und Läufer beteiligten sich an dieser Brustkrebs-Solidaritätsveranstaltung, die nebst dem Lauf ein grosses Rahmenprogramm bot. Die Krebsliga des Kantons Zürich war mit einem Info-Stand vor Ort und freute sich über viele interessante und bereichernde Gespräche.

400 Tauben für das Leben

Auch in diesem Jahr war der «Pink Ribbon Charity Walk» geprägt von vielen emotionalen Momenten, die darin gipfelten, dass sich alle Teilnehmenden in Form einer riesigen menschlichen Solidaritätsschleife aufstellten. Zur Überraschung aller liessen die Veranstalter 400 Tauben fliegen – als Symbol für das Leben und den Frieden. Es war einmal mehr ein Tag, der allen Betroffenen zeigte, dass sie nicht alleine sind.

Über 80 000 Franken für die Krebsliga Zürich

Stellvertretend für die Krebsliga Zürich durfte Dr. med. Stephanie von Orelli, Chefärztin Stadtspital Triemli, Frauenklinik Maternité Zürich und Vorstandsmitglied der Krebsliga Zürich, einen Scheck in Höhe von 83 000 Franken entgegen nehmen. Die Krebsliga des Kantons Zürich ist beeindruckt vom Anlass und vom grossen Engagement und dankt allen Beteiligten ganz herzlich!



Zumbathon® – Tanzen für einen guten Zweck

Bewegen Sie sich gerne? Haben Sie Freude an mitreissender Musik? Möchten Sie Solidarität mit Brustkrebsbetroffenen zeigen und eine Spendenaktion unterstützen? Dann sind Sie richtig beim «Zumbathon® Charity-Event» am Sonntag, 15. November 2015, im Zentrum Schluefweg in Kloten. Renata Rado und ihr Team haben bereits in den letzten Jahren gezeigt,



Renata Rado setzt sich mit ihrem Team für die Krebsliga Zürich ein.

wie ansteckend und energievoll die Stimmung am «Zumbathon®» ist. Möchten Sie gleichzeitig etwas Neues wie «Piloxing®» oder «swissjump® power» ausprobieren? Beim Fitness Day am Vormittag des 15. Novembers haben Sie dazu Gelegenheit. Anmeldungen unter www.renata-rado.ch, weitere Informationen unter E-Mail info@renata-rado.ch.

Erneut Vorhang auf für «Cinema for Life»

Auch in diesem Jahr schenkt die bekannte Schweizer Schauspielerin Isabella Schmid zusammen mit vielen weiteren prominenten Künstlern und Künstlerinnen krebsbetroffenen Menschen und ihren Angehörigen unvergessliche Stunden. Nationale und internationale Musiker und Schauspieler werden am 29. November 2015, im StageOne, Zürich-Oerlikon, mit vorgetragenen Gedichten, Geschichten und musikalischen Darbietungen unterhalten. Lassen Sie sich von ihnen in der Adventszeit verzaubern. Die Krebsliga des Kantons Zürich darf den Anlass «Cinema for Life» seit vielen Jahren als Partnerin begleiten.

Anmeldungen unter:
www.cinema-for-life.com oder Telefon 044 388 55 00.

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

Jugendliche kämpften um den richtigen Sonnenschutz



Bereitwillig machten die Schülerinnen und Schüler an der Stafette mit, obwohl diese nicht überall als fester Programmteil der Sporttage vorgesehen war.

Das innovative Sonnenschutzprojekt der Krebsliga Zürich «Ja nicht rot werden» war in diesem Jahr zu Gast an sieben kantonalen Jugendsporttagen und an Schulsporttagen, um mit einer lockeren Sonnenschutz-Stafette und den beliebten Sonnenschutz-Give-Aways die wichtigsten drei Sonnenschutzbotschaften effektiv zu vermitteln: «1. Schatten, 2. Kleidung, 3. Sonnencreme».

Beim Stafettenlauf galt es herauszufinden, wie unkompliziert es ist, sich vor der Sonne zu schützen. T-Shirts mussten angezogen, Sonnenbrille und -hut aufgesetzt, Gesicht und Arme eingecremt werden, um schliesslich unter einem Sonnenschirm siegreich im



Monika Burkhalter (rechts), Leiterin Prävention, freute sich über das grosse Interesse der Schülerinnen und Schüler.

schützenden Schatten zu stehen. Zur Belohnung für die schweisstreibende Aktion gab es für alle Teilnehmenden schützende Strohhüte, Sonnencreme und wichtige Infos zum Thema Sonnenschutz und Hautkrebs. Insgesamt verteilten wir 600 Strohhüte und über 1200 Sportsäcke mit Sonnenschutzutensilien und -informationen.

www.janichtrotwerden.ch

Mit der ansprechenden Kampagnenwebsite www.janichtrotwerden.ch mit Informationen, Fotos zu den einzelnen Events und dem grossen Sonnenschutzwettbewerb gelang es, mehrere tausend Personen zu locken, mitzumachen. So konnte auf diesem Weg nochmals auf die drei wichtigsten Sonnenschutzbotschaften aufmerksam gemacht werden.

9. Tumortage Winterthur: Die Krebsliga Zürich ist wieder dabei

Menschen, die mehr wissen möchten über die Entstehung von bösartigen Tumoren, über neue Behandlungsmöglichkeiten, die Nachsorge und viele weitere Themen, sollten sich im Kalender den 5. und den 6. Februar 2016 rot anstreichen. Denn dann finden in der ZHAW die «9. Tumortage Winterthur» statt. In fünf Hauptvorträgen vermitteln Spezialisten Fachwissen in einer für Laien verständlichen Sprache. Zusätzlich werden bis zu 30 interessante Workshops angeboten. In kleinen Gruppen sollen dort Fragen beantwortet werden, und es bleibt Zeit für angeregte Diskussionen. Auch die Krebsliga des Kantons Zürich ist erneut mit einem Workshop zum Thema «Patientenverfügung» vertreten.

Der Anlass wird durch das Tumorzentrum des Kantonsspitals Winterthur KSW organisiert in Zusammenarbeit mit: Spital Bülach, Kantonsspital Frauenfeld, Kantonsspital Schaffhausen, Kantonsspital Münsterlingen, Spital Uster, der Gesundheitsversorgung Zürcher Oberland in Wetzikon, der Krebsliga Zürich, dem Tumor- und Brustzentrum ZeTuP und dem Zentrum für Radiotherapie Rüti.

Weitere Informationen und Anmeldungen unter: www.tumortage.ch.

400 «Glücks(p)ender»-Karten gingen auf die Reise

«Wollen Sie heute einem krebsbetroffenen Menschen Glück senden?» Mit dieser Frage zogen die Dialoger und Dialogerinnen unserer Postkarten-Aktion «Glücks(p)ender» im Sommer und Frühherbst dieses Jahres die Aufmerksamkeit auf sich. Ihr Ziel war es, Passanten zu ermuntern, sich mit einer blauen Plastikblume am Stand der Krebsliga Zürich ablichten zu lassen. Die so entstandenen Postkarten konnten direkt oder via die Krebsliga Zürich an Krebsbetroffene versandt werden, um diesen damit Mut auf ihrem Weg zu spenden. Anklang fand die Aktion besonders beim jüngeren Publikum.

«Eine schöne Idee»

Die knapp 400 Glückwunschkarten, die uns auf diesem Weg erreichten oder direkt vor Ort versandt wurden, waren sehr berührend und ein starkes Zeichen der Solidarität. Maria Vogel, Koordinatorin bei unserem Partner Corris, sagt: «Ich fand es eine sympathische Idee, für die Krebsliga Zürich Blumen an Passanten zu verteilen und sie so auf das Leid von Krebskranken aufmerksam zu machen. Die Fotogrüsse an Krebskranke konnte mein Team direkt auf dem Tablet über die Post-App vor Ort entwickeln und versenden. Eine schöne Idee.»

Wir bedanken uns bei unserem Partner sowie allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an der Aktion, die diesen Ausdruck der Solidarität für krebsbetroffene Menschen im Kanton Zürich mitgetragen haben. Merci!



So erreichen Sie die Krebsliga des Kantons Zürich

Geschäfts- und Beratungsstelle Zürich

Freiestrasse 71, 8032 Zürich
Telefon 044 388 55 00, Fax 044 388 55 11
info@krebsligazuerich.ch, www.krebsligazuerich.ch

Spenden: Postkonto 80-868-5

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

Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Telefon 052 214 80 00, Fax 052 212 39 40
turmhaus@krebsligazuerich.ch

Spenden: Postkonto 87-710741-7

Praxis für psychoonkologische Psychotherapie

Ärztliche Leitung: Dr. med. Ina Harrsen
Termine: nach Vereinbarung (Telefon 044 388 55 20)
• Krebsliga Zürich, Freiestrasse 71, 8032 Zürich
• «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Weitere Beratungsorte siehe www.krebsligazuerich.ch

Impressum

Herausgeberin: Krebsliga des Kantons Zürich
Redaktionsleitung: Cordula Sanwald
Realisation: René Fretz
Mitarbeit: Sandra Loeffel, Monika Burkhalter, Sven Fäh, Andreas Melchior, Dagmar Lont-Meier
Auflage: 40 000 Exemplare
Gestaltung und Korrektorat: Alinéa AG
Druck: Baumer AG
Nachdruck mit Quellenangabe erlaubt.

Copyrights und Fotografen

Barbara Buchmann (Seiten 1 (Rolf Huck), 4 (Umfrage), 5)
Theresia Bröll (Seiten 1, 7 (Wendy Holdener))
Krebsliga Zürich (Seiten 2, 3, 8, 9, 10, 11)
Markus Lamprecht (Seite 4 (Mitgliederversammlung))
Dagmar Lont-Meier (Seite 6)





**Danke
für Ihre Spende**



**Ihre Spende
ist eine wertvolle Unterstützung unserer Arbeit.**

Postkonto 80-868-5