



krebsliga zürich
dreh Scheibe für krebsthem en

Bulletin Herbst 2016

Magazin für Mitglieder
und Interessierte

60 Jahre den Menschen im Zentrum

Geschätzte Leserinnen und Leser

Wir gehen davon aus, dass jeder Mensch sein Leben auf seine eigene Art und Weise gestaltet. 2017 werden es 60 Jahre sein, in denen die Krebsliga des Kantons Zürich es als ihre Aufgabe sieht, krebsbetroffene Menschen individuell gut zu betreuen. Auch wenn wir damit ein schönes Alter erreichen, an ein mögliches Leisertreten denken wir nicht. Im Gegenteil: Wir nehmen den runden Geburtstag gerne als Anstoss, mit jugendlichem Elan alles daranzusetzen, um noch für lange Zeit Menschen helfen zu können, die bei uns Rat oder direkte Unterstützung nachfragen.



ROLF HUCK

Apropos Zeit: In unserer täglichen Arbeit erleben wir leider immer wieder, dass Krebsbetroffene erst sehr spät zu uns kommen – sei es für eine generelle Beratung oder wenn es ganz konkret um den Arbeitsplatzverlust, die finanzielle Unterstützung durch die Sozialeinrichtungen oder die professionelle Therapie bei Überlastungserscheinungen geht. Im vorliegenden Bulletin berichten wir unter dem Stichwort «Blickpunkt Krebs» darüber. Auch wenn bei uns nicht alle Bäume in den Himmel wachsen, lesen Sie in der Rubrik «Meine Krebsliga Zürich» auf Seite 9 die erfreuliche Entwicklung, die Paul E. Ott erfahren durfte, als er dank unserer Beratung endlich die Ergänzungsleistung erhielt, die ihm zustand. Last but not least: Ihr Begegnungs- und Informationszentrum «Turmhaus» in Winterthur, welches wir gemeinsam mit dem Kantonsspital Winterthur betreiben, feiert nächstes Jahr sein fünfjähriges Bestehen. Für uns ein guter Grund, Ihnen unsere beiden charmanten Leiterinnen des Zentrums mit ein paar persönlichen Gedanken wieder einmal näher vorzustellen. Sollten Sie sie noch gar nicht kennen, ein Grund mehr, das «Turmhaus» in Winterthur zu besuchen.

Eine grosse Geburtstagsparty werden wir im nächsten Jahr bewusst nicht feiern. Dafür gibt es aber die eine oder andere Aktion, auch von dritter Seite, zu Gunsten krebsbetroffener Menschen. Gerne informieren wir Sie rechtzeitig darüber. Ich würde mich freuen, Sie bei dieser Gelegenheit persönlich kennenzulernen.

Herzlich



Rolf Huck
Geschäftsführer

Impressum

Herausgeberin: Krebsliga des Kantons Zürich

Redaktionsleitung: Cordula Sanwald

Realisation: René Fretz

Redaktionelle Mitarbeit: Monika Burkhalter, Sandra Loeffel, Claudia Külling, Patricia Walser, Andrea Bregger, Marco Gebbers

Auflage: 40 000 Exemplare

Grafisches Konzept und Gestaltung: Paolo Monaco

Druck: Baumer AG. Nachdruck mit Quellenangabe erlaubt.

Fotos: Barbara Buchmann (S. 2, 5 links), Getty Images (S. 3-4), Krebsliga Zürich (S. 5, 6, 7, 8, 11), Albatrit Haziraj, A H Cinema Entertainment (S. 7, Zumbathon), privat (S. 7, 9), KZEI (S. 7), Pink Ribbon Schweiz (S. 11).

«Frühzeitig Rat holen, damit es kein böses Erwachen gibt»

Haben wir nicht immer Zeit, über die Zeit zu plaudern, über zu wenig, zu viel, zu rasch vergangene Zeit? Nach einer Krebsdiagnose erhält die Frage nach der Zeit noch mehr Gewicht und eine ernste Dimension. Besonders, wenn es darum geht, den Lebensalltag mit Krebs zu meistern, ist der Zeitfaktor oft entscheidend. Doch häufig holen sich Betroffene gerade hierbei erst spät Unterstützung. Mit teils gravierenden Folgen.



Entlastung hilft der ganzen Familie.

Frau T. ist alleinerziehende Mutter von zwei Kleinkindern. Sie hat Lungenkrebs und muss sich verschiedenen Therapien unterziehen. Neben existentiellen Nöten bedrücken sie zu Hause immer grössere organisatorische Probleme, die es ihr verunmöglichen, sich auf ihre Genesung zu konzentrieren. Besonders die Betreuungssituation ihrer Kinder bereitet ihr erhebliche Sorgen. Viel zu lange wartet sie, bis sie sich überwindet, Hilfe von aussen anzunehmen. Als sie sich schliesslich an das Team der «Persönlichen Beratung & Unterstützung» wendet, ist sie an der Grenze der absoluten Erschöpfung. Unsere Sozialarbeiterin zeigt der Klientin auf, dass es durchaus Möglichkeiten gibt, ihr unter die Arme zu greifen, und erarbeitet mit ihr gemeinsam einen sinnvollen Betreuungsplan. Zudem klärt sie entsprechende Finanzierungsoptionen ab, um auch hierbei zu entlasten. Die so gewonnene Zeit und finanzielle Entspannung bringt endlich Ruhe in die familiäre Situation und tut den Kindern und der erkrankten Mutter gut.

Entlasten und Ängste abbauen

Menschen, die die krankheitsbedingte Überforderung in die Knie zwingt, erleben die vier Beraterinnen des Teams «Persönliche Beratung & Unterstützung» täglich. Jede von ihnen kennt die Situation, Betroffenen gegenüberzusitzen, die während des Gesprächs feststellen, wie sinnvoll es gewesen wäre, die Krebsliga Zürich früher zu konsultieren. Sei dies, um Ergänzungsleistungen rechtzeitig einzufordern, einer Kündigung am Arbeitsplatz vorzubeugen oder psychische Unterstützung zu erhalten. Der Blick zurück ist für die Beraterinnen jedoch nicht relevant. «Es ist nie zu spät, sich Rat und Hilfe zu holen», sagt Abteilungsleiterin Elisabeth Kotrba. Ihr Team nehme die Lage jeweils, wie sie sei, und versuche, auf deren Basis die beste Unterstützung für die Klienten und Klientinnen zu erreichen.

Meldefristen nicht versäumen

Frau B. ist 42 Jahre alt und hat vor einem Jahr die Diagnose Brustkrebs erhalten. Erst heute sucht sie die Krebsliga Zürich auf, da sie nach wie vor arbeitsunfähig ist. Unsere Beraterin unterstützt sie nun bei der IV-Anmeldung. Diese hätte Frau B. bei anhaltender Arbeitsunfähigkeit bereits im sechsten Monat nach der Diagnose einreichen müssen. Durch die verspätete Anmeldung wird nun der Beginn des Leistungsanspruchs unnötigerweise verzögert, es gehen ihr Sozialversicherungsleistungen für ein halbes Jahr verloren.

«Im Interesse der Krebsbetroffenen ist es wichtig, dass sie sich möglichst früh bei uns melden», sagt Beraterin Andrea Bregger. Die Sozialarbeiterin weiss: «Selbst wenn unmittelbar noch gar nichts Konkretes unternommen werden muss, können wir die individuelle Situation beleuchten und sehen, welche Schritte in nächster Zeit anstehen.»



Frühzeitige Beratung lohnt sich, denn wer Meldefristen versäumt, dem entgehen Sozialversicherungsleistungen.

Den Arbeitsplatz erhalten

Herr G. ist 30 Jahre alt und leidet unter einem aggressiven Tumor. Er arbeitet in einem Call Center und steht unter erheblichem Leistungsdruck. Die Chemotherapie, der er sich unterziehen muss, ermüdet ihn sehr und beeinträchtigt seine Leistungsfähigkeit erheblich. Eine der grössten Ängste des jungen Mannes ist es, wegen seiner Krankheit die Arbeitsstelle zu verlieren. Sein Vorgesetzter zeigt wenig Verständnis für die Situation seines Mitarbeiters und stellt ihn mehrmals vor den Arbeitskollegen bloss, weil er die vereinbarten Leistungsziele nicht erreicht hat.



Die Krebsliga Zürich hilft Betroffenen dabei, im Arbeitsleben zu bleiben.

Herr G. wendet sich bereits kurz nach der Diagnose an unser Beratungsteam. Die Sozialarbeiterin meldet ihn umgehend bei der IV an. Gemeinsam mit der Krebsliga Zürich veranlasst diese verschiedene Massnahmen, wie beispielsweise ein Arbeitsplatzcoaching, in dessen Rahmen sowohl der Arbeitgeber wie auch der Arbeitnehmer begleitet werden und das den Verbleib von Herrn G. in der Firma ermöglichen soll. Hätte er sich später auf der Beratungsstelle gemeldet, hätte er im schlimmsten Fall eventuell seine Arbeitsstelle verloren.

Auf den Punkt

Beispiele wie diese zeigen: Die Frage nach der Zeit spielt nicht nur dann eine Rolle, wenn es um die Diagnose und Behandlung einer Krebserkrankung geht. Sie hat auch grosses Gewicht im konkreten Leben mit Krebs. «Je früher Betroffene zu uns kommen, desto besser können wir sie entlasten und vielleicht auch unbegründete Ängste abbauen», bringt es Beraterin Patricia Walser auf den Punkt.

Wir haben Zeit, Raum & Rat

Unsicherheiten, Fragen und Ängste zehren zusätzlich an den Kräften. Unsere persönliche Beratung und Unterstützung kann bei konkreten Anliegen helfen oder dabei unterstützen herauszufinden, was Betroffene in der aktuellen Lebenssituation am dringendsten benötigen. Wir beraten auf der Geschäftsstelle in Zürich, im Winterthurer «Turmhaus», am Telefon, zu Hause oder im Spital.

- › **Rechtliche und administrative Belange:** Wir unterstützen bei sozialversicherungsrechtlichen Fragen, klären Ansprüche von Versicherungs- und Vertragsleistungen oder helfen beim Ausfüllen von Anmelde- oder Antragsformularen.
- › **Lebensalltag und Vernetzung:** Wir unterstützen mit Informationen und praktischen Hilfestellungen, um den Alltag und das Leben mit Krebs zu gestalten.
- › **Vorsorge:** Wir stellen Vorsorgeinstrumente wie die Patientenverfügung oder den Vorsorgeauftrag vor.
- › **Arbeit:** Wir helfen bei arbeitsrechtlichen Fragen und unterstützen bei der Rückkehr an Ihre Arbeitsstelle. Zudem bieten wir ein Coachingprogramm zur Betreuung und allfälligen Reintegration von krebsbetroffenen Mitarbeitenden am Arbeitsplatz an.
- › **Finanzielle Unterstützung:** Wir unterstützen, wenn sich Betroffene in einer angespannten finanziellen Situation befinden und andere Hilfsquellen ausgeschöpft sind.
- › **Familien mit Kindern** können wir gemäss bestimmter Kriterien Soforthilfe für Haushaltshilfen und Kinderbetreuung gewähren.
- › **Kommunikation:** Wir helfen, die richtigen Worte und den richtigen Zeitpunkt für Gespräche mit Kindern oder dem Partner zu finden.
- › **Selbsthilfe:** Wir vermitteln Selbsthilfegruppen, bei denen man Unterstützung von Mitbetroffenen erfahren kann.
- › **Psychische Belastung:** Wenn der Umgang mit der Erkrankung oder mit der eines Nahestehenden auf der Seele lastet und sich Betroffene Unterstützung in dieser Lebenskrise wünschen, stellen wir gerne einen Kontakt zur Praxis für Psychoonkologie der Krebsliga Zürich her.

Kontakt: Telefon 044 388 55 00 oder per Mail an info@krebsligazuerich.ch

Marco Gebbers, neuer Leiter der Praxis für Psychoonkologie

«Seit Juni 2016 habe ich das Privileg, die Praxis für Psychoonkologie der Krebsliga Zürich als ärztlicher Leiter zu führen. Dieses Angebot wurde unter der Leitung meiner Vorgängerin in Zusammenarbeit mit meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern über die letzten Jahre aufgebaut und wird von krebsbetroffenen Menschen sowie Angehörigen und Freunden rege in Anspruch genommen. Es ist mir eine Freude, diese Arbeit weiterzuführen, das Angebot auszubauen und die Unterstützung und Behandlung von krebsbetroffenen Menschen weiterzuentwickeln, um deren Lebensherausforderungen begleiten zu können.»



«Ich würdige das Erleben des einzelnen Menschen als unanfechtbare Wahrheit.»

MARCO GEBBERS
Facharzt Psychiatrie
und Psychotherapie, FMH

«Im Rahmen meiner ärztlichen Ausbildung, der Assistenzarztzeit und der Weiterbildung zum Facharzt in Psychiatrie und ärztlicher Psychotherapie bin ich immer wieder auf Situationen gestossen, in denen ein Schmerz, eine Verzweiflung, ja, eine Melancholie zwar spürbar war, eine Sprache aber fehlte, die es ermöglicht hätte, einen Weg der Verarbeitung, der Bewältigung des entsprechenden Lebensabschnitts zu finden. Dieses Gefühl hat mich dazu veranlasst, das individuelle Erleben jedes einzelnen Menschen als eine Art «unanfechtbare Wahrheit» zu würdigen. Die Konfrontation mit einer möglicherweise tödlichen Krankheit verlangt allen Betroffenen – seien dies die erkrankten Menschen selbst, sei es ihr nächstes oder berufliches Umfeld – sowohl in körperlicher wie auch in psychischer Hinsicht das Äusserste ab. Oft rauben die Verzweiflung und die damit verbundenen konkreten täglichen Herausforderungen den Betroffenen die gesamte Energie. Die Bewältigung dieser einzigartigen Lebenssituation, in der das Bewusstwerden der Endlichkeit die Selbstverständlichkeit des Alltags durcheinanderbringt, ist ein Prozess, den wir mit unserem Mitgefühl und dem fachlichem Verständnis begleiten und unterstützen wollen. Gerne sind wir für Sie da.»

Neue Verantwortliche im Bereich «Erbschaften und Legate»

Wer die Arbeit der Krebsliga Zürich mit einer Erbschaft oder einem Vermächtnis unterstützen möchte, darf sich fortan über die kompetente Betreuung durch Gabriella De Giovanetti-Senn freuen.



GABRIELLA
DE GIOVANETTI-SENN

Erträge aus Erbschaften und Vermächtnissen finanzieren einen grossen Teil der Arbeit, die wir für Krebsbetroffene und ihre Nächsten erbringen. Ohne diese Zuwendungen wäre es uns nicht möglich, unsere Dienstleistungen kostenlos oder kostengünstig anzubieten. Es ist uns wichtig, Menschen, die in Erwägung ziehen, uns in ihrem Testament zu berücksichtigen, bestmöglich zu beraten und jenen zu danken, die dies bereits getan haben. Bei Fragen zur Erstellung eines Testaments oder einer Schenkung hilft Ihnen Frau De Giovanetti-Senn gerne weiter.

Telefon: 044 388 55 13

E-Mail: gabriella.degiovanetti@krebsligazuerich.ch

Kostenlose Infoveranstaltungen in Ihrer Nähe

Ein Testament oder einen Erbvertrag erstellen, Schenkungen und Erbschaften rechtzeitig planen, Steuern sparen – darum geht es an den Informationsveranstaltungen, welche die Krebsliga in Zusammenarbeit mit unabhängigen Spezialisten des VZ VermögensZentrums anbietet. Die Veranstaltungen sind kostenlos, beginnen um 16 Uhr und dauern ca. zwei Stunden. Teilnehmende erhalten eine ausführliche Dokumentation.

21. November 2016

Winterthur, «Turmhaus», Haldenstrasse 69

28. November 2016

Zürich, Alterszentrum Hottingen, Freiestrasse 71

29. November 2016

Baden, Kultur- und Kongresszentrum Trafo,
Brown Boveri Platz 1

Anmeldungen: susanne.tanner@krebsliga.ch

60 Jahre Krebsliga Zürich: Machen Sie unser Jubiläumsjahr zu etwas Besonderem

Wer die Krebsliga Zürich kennt, der weiss: Die lauten Aktionen sind nicht unsere Sache. Das gilt auch für das Jubiläumsjahr. Wir werden darum kein rauschendes Fest feiern. Wir werden danken: all jenen, die uns ihr Vertrauen schenken und die sich mit uns für Krebsbetroffene einsetzen. Und wir möchten Sie, die Sie der Krebsliga Zürich nahestehen und ihre Arbeit schätzen, dazu motivieren, kleine oder grosse Aktionen auf die Beine zu stellen, die Betroffenen direkt helfen oder ihrer Unterstützung zugutekommen. Denn gemeinsam sind wir am wirkungsvollsten und werden dies immer sein.

Wenn im Kalenderblatt die 2017 erscheint, wird das erst einmal nichts Besonders sein. Sie dürfen von uns erwarten, dass wir Sie und andere Betroffene auch im nächsten Jahr gewohnt kompetent und einfühlsam unterstützen, dass wir verlässliche Partner bleiben und kreative Köpfe, wenn es darum geht, Angebote und Dienstleistungen weiterzuentwickeln, die den Bedürfnissen von Betroffenen und ihren Familien gerecht werden.

Und doch hoffen wir, dass 2017 ein wenig anders als andere Jahre sein wird. Ein Jahr, in dem Krebsbetroffene und deren Familien im Kanton Zürich erleben, dass sie nicht «nur» von medizinischen Institutionen und gemeinnützigen Organisationen wie uns unterstützt werden. Wir wünschen uns, dass 2017 ein Jahr sein kann, in dem Menschen, die mit Krebs leben, spüren, dass sie Teil einer Gesellschaft sind, die sie in schwieriger Zeit trägt.

Mitmachen – wir zählen auf Sie

Gemeinsam mit Ihnen können wir diese Idee zur Realität werden lassen. Weshalb wir da so sicher sind? Weil wir es schon heute erleben. Jedes Jahr gibt es Einzelpersonen, Firmen oder Vereine, die sich im Kanton Zürich für Krebsbetroffene mit kleinen oder grossen Aktionen starkmachen, die so sympathisch wie wichtig sind. Gelingt es uns, im Jubeljahr noch mehr Engagierte zu finden?

Wir zählen auf Sie und würden uns freuen, wenn Sie uns und andere teilhaben lassen an Ihrem Engagement 2017. Machen Sie mit und schreiben Sie uns. Berichten Sie uns über Ihre Aktion oder Ihren Einsatz für Krebsbetroffene oder deren Familien. Wenn Sie mögen, schicken Sie uns ein Foto, das wir auf unserer Website oder Facebookseite veröffentlichen können, um weitere Menschen zu motivieren, sich zu engagieren.

Was heisst eigentlich Engagement?

Aber was heisst das, sich zu engagieren? Der krebsbetroffenen Nachbarin anbieten, sie zu Therapieterminen zu fahren, falls ihr das nicht selber möglich ist? Genau. Ein Benefiz-Volleyballturnier oder einen Garagenverkauf organisieren? Ja gerne. Sich bei der Krebsliga Zürich Rat holen, wenn man unsicher ist, wie man den krebskranken Freund unterstützen kann. Unbedingt. Ein Firmenjubiläum nutzen, um Spenden zu sammeln und dies mit einem Besuch im «Turmhaus» in Winterthur zu verbinden. Rufen Sie uns an. Krebsbetroffene behandeln wie andere Menschen auch und den Mut fassen, sie auf die Krankheit anzusprechen und zu riskieren, dass sie darüber reden oder auch nicht. Selbstverständlich.

Engagierte in Aktion

All das ist Engagement, oder man macht es wie Sheryl Moser und Ardita Dedushi. Die beiden Schülerinnen der KV Business School holten sich Bewilligungen ein, bauten ein Zelt auf und buken Kuchen. Am 24. September 2016 standen sie in der Zürcher Innenstadt an ihrem Verkaufstand zu Gunsten der Krebsliga Zürich. «Wir kennen Betroffene und wollten unser Schulprojekt für eine gute Sache nutzen», sagt Sheryl Moser.



Backen für den guten Zweck:
SHERYL MOSER UND ARDITA DEDUSHI

Anders, doch nicht weniger sympathisch hat sich der Kantonalverband Zürcher Elektro-Installationsfirmen ins Zeug gelegt. Im Rahmen seines 100-Jahr-Jubiläums organisierte der Verband vergangenes Jahr verschiedene Aktivitäten für Dritte, die dem Verband am Herzen liegen. Für die Krebsliga Zürich gab es einen Scheck über 10 000 Franken für ihre Arbeit.



Beim Jubiläum auch an Dritte gedacht: der Kantonverband Zürcher Elektro-Installationsfirmen.

Auch Sport und Spass bieten beste Gelegenheiten, eine Aktion auf die Beine zu stellen. Das zeigt beispielsweise Unternehmerin Renata Rado, die als Zumba®- und Fitness-Instruktorin im fünften Jahr schon mit ihrem Team den Zumbathon® organisierte.



Sport & Spass: tolles Engagement beim Zumbathon®

Dankeschön der Krebsliga Zürich

Dies sind nur einige Beispiele, die Ihnen Anregung für eigene Ideen geben sollen, mit denen Sie dem Jubiläumsjahr der Krebsliga Zürich Glanz verleihen könnten. Selbstverständlich werden Sie auch uns während des Jahres immer wieder wahrnehmen, wenn wir danken, helfen und uns einsetzen. Am offiziellen Jubiläumstag, dem 19. Juni 2017, wird es in Winterthur und Zürich eine Dankeschön-Aktion geben. Mehr dazu wird erst im Frühlings-Bulletin verraten.

Wenn Sie sich beteiligen möchten oder schon heute Fragen haben, können Sie uns gerne auf der Geschäftsstelle kontaktieren: Telefon 044 388 55 00 oder per Mail an jubi60@krebsligazuerich.ch.

Wir freuen uns aufs nächste Jahr und auf das gemeinsame Engagement mit Ihnen.

«Miin Platz i de Altstadt Winterthur»

«Wir wünschen uns, dass 2017 ein Jahr sein kann, in dem Menschen, die mit Krebs leben, spüren, dass sie Teil einer Gesellschaft sind, die sie in schwieriger Zeit trägt.» Diesen Satz haben wir für unser Jubiläum formuliert. In Winterthur hauchen wir den Wörtern in Zusammenarbeit mit der City-Vereinigung Junge Altstadt Winterthur im nächsten Jahr Leben ein, beteiligen Krebsbetroffene und holen das Thema Krebs aus dem Tabu in den Alltag.

Eine Aktion und ein Bänkli-Workshop

Um die Gassen der Altstadt zu beleben, sollen im Rahmen der Aktion «Miin Platz i de Altstadt Winterthur» ab Frühjahr 2017 mindestens 60 Bänkli in der Eulachstadt aufgestellt werden – gestaltet von den Eigentümern. So sieht es das Konzept der rührigen City-Vereinigung vor. Dank Sponsoren und der Vereinigung selbst wird die 60-Jahr-Jubilarin Krebsliga Zürich bei dieser Aktion dabei sein können. Zwei Bänkli konnten wir erhalten, wovon das erste von Krebsbetroffenen, das zweite für Betroffene und Interessierte (von einer Künstlerin) gestaltet wird.



Gestaltungspädagogin Mirijam Inauen leitet im «Turmhaus» den Bänkli-Workshop an.

«Bei jedem Kontakt spürt man die Freude»

«Die City-Vereinigung Junge Altstadt Winterthur freut sich sehr darüber, dass sich die Krebsliga Zürich beteiligt und dass mit unserer Hilfe die Möglichkeit besteht, eine zweite Bank zu gestalten», freut sich Geschäftsführer Heinz Schudel. «Bei jedem Kontakt spürt man, mit wie viel Freude die Mitarbeiter der Krebsliga Zürich ihre zum Teil sicher sehr schwere Arbeit bewältigen.» Im September 2017 sollen die Bänkli schliesslich versteigert werden. «Wir hoffen sehr, dass wir mit der Versteigerung einen grossen Erfolg haben und auch der Krebsliga Zürich einen Beitrag zukommen lassen können», so Heinz Schudel.



Fünf Jahre «Turmhaus»: Eine Geschichte des Lauschens

Das Jahr 2017 ist ein Jubiläumsjahr. Nicht nur für die Krebsliga Zürich, sondern auch für das «Turmhaus» in Winterthur. Seit fünf Jahren sorgen die Co-Leiterinnen Cornelia Keller und Antje Mirwald gemeinsam dafür, dass sich ihr «Baby» gut entwickelt. Zuhören spielt dabei eine zentrale Rolle.

Es war purer Zufall: Als sich Antje Mirwald und Cornelia Keller vor fünf Jahren bei einer Fortbildung kennenlernten, ahnten sie nicht, dass sie kurze Zeit später als Co-Leiterinnen Hand in Hand arbeiten würden. Cornelia Keller war damals ganz frisch als Leiterin des «Turmhauses» angestellt worden und erzählt der Seminarkollegin begeistert von ihrer künftigen Herausforderung, ein Begegnungs- und Informationszentrum für Krebsbetroffene, Angehörige und Interessierte aufzubauen, wie es dies bislang in der Schweiz noch nicht gab. «Ich beneidete Cornelia ein wenig um diese wunderbare Aufgabe», erinnert sich Pflegefachfrau Antje Mirwald und lächelt. Kein Wunder, sie selber hatte im Rahmen ihrer Ausbildung an der Höheren Fachhochschule eine Projektarbeit gestaltet, die eine Art «Villa Kunterbunt» für Krebsbetroffene skizzierte, einen niederschweligen Ort, an dem Menschen mit Krebs wahrgenommen werden, wie sie sich im Moment ihres Hereinkommens eben fühlen.



Sie sind die fröhlichen Seelen des «Turmhauses»:

CO-LEITERINNEN ANTJE MIRWALD (LINKS) UND CORNELIA KELLER.

**«Krebsbetroffene leben wie
Gesunde auch – nur, dass sie eben mit
ihrer Krankheit leben.»**

Am 1. Juni 2012 wurde das «Turmhaus» eröffnet, drei Monate später bewarb sich Antje Mirwald als Co-Leiterin und bekam die Stelle. Ein Glücksfall, wie sie auch nach fünf Jahren noch

betont. «Wir ergänzen uns einfach wunderbar», bestätigt Cornelia Keller. Heisst: Beide sind ausgebildete Pflegefachfrauen, haben breite Erfahrung in der ambulanten und der stationären Onkologie. Doch während Cornelia Keller eher das handfeste Organisieren und Managen liebt, liegen Antje Mirwald vor allem die leisen Töne. Sie ist es, die dem «Turmhaus» das warmherzige Flair und die ansprechende Gestaltung verleiht. Zusammen geben sie dem Haus Profil und Seele.

Aus unzähligen Gesprächen Ideen schöpfen

Und noch etwas verbindet die zwei: die Fähigkeit zu Lauschen, zuzuhören, da zu sein. Sich einzubringen, nah und doch diskret genug, um den Gästen des «Turmhauses» sowohl gute Bekannte als auch professionelle Koordinatorinnen sein zu können. «Das konkrete Beraten gehört nicht zu unserer primären Aufgabe», stellt Cornelia Keller klar. Dafür ist das Team der «Persönlichen Beratung & Unterstützung» und die Psychologen der Krebsliga Zürich da, die im Begegnungszentrum regelmässig Termine anbieten. «Wir sind für die Menschen verfügbar und sorgen dafür, dass unsere Kurse und Veranstaltungen die Inhalte treffen, die unsere Gäste brauchen», so Cornelia Keller. Ihre Ideen für immer neue Programmgestaltungen schöpfen die Leiterinnen aus den unzähligen Gesprächen, die sie mit Kursteilnehmenden, mit Brunch- und Mittagstischgästen führen. «Wenn jemand eine interessante Idee äussert, recherchiere ich im Internet oder in Büchern nach einer Möglichkeit, daraus eine Veranstaltung zu konzipieren», beschreibt Cornelia Keller ihre Vorgehensweise. Antje Mirwald fügt an: «Im ersten Jahr haben wir viele Aktivitäten zu Krebsthemen angeboten, um irgendwann festzustellen, dass wir unseren Gästen nicht erzählen müssen, was sie längst erlebt haben. Wir müssen sie dabei unterstützen, auf ihren Erfahrungen und Gefühlen aufzubauen, etwas damit zu machen.» So seien sie auf die Themen der «Gemeinsamen Lichtblicke» gekommen, die die Freude neben der Erkrankung ins Zentrum stellen.

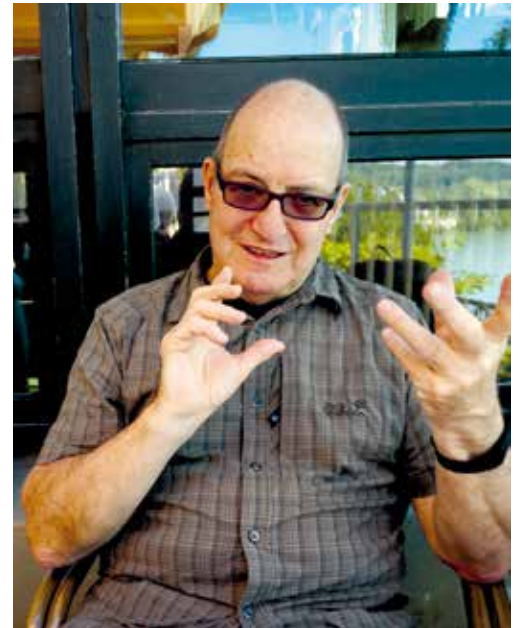
Tag für Tag entsteht so im «Turmhaus», was vor allem ein Ziel hat: Menschen, die mit der Herausforderung Krebs konfrontiert sind, einen Ort der Begegnung, des Austauschs, der Selbsterfahrung und des Wohlbefindens zu geben. «Ich wünsche unserem Turmhaus, dass es uns noch besser gelingt zu vermitteln, dass das «Turmhaus» kein Ort ist, an dem Betroffene andere Betroffene durch ihre Krankheit herunterziehen. Vielmehr gibt man sich gegenseitig Kraft und steht auch schwere Momente durch», sagt Cornelia Keller voller Inbrunst. Ihre Leitungskollegin Antje Mirwald nickt zustimmend. «Ich möchte, dass es uns weiterhin gelingt, unser «Turmhaus» so fortzuentwickeln, dass es von der Gemeinschaft, also von Betroffenen, Gesunden sowie von Interessierten und Fachpersonen, als unverzichtbar empfunden wird.» Das wünschen wir auch. Alles Gute zum Geburtstag!

«Ohne die Krebsliga hätte ich keine Ergänzungsleistungen bekommen»

«Seit bald drei Jahren weiss ich, dass ich Krebs habe, Prostatakrebs mit Knochenmetastasen. Das ist an und für sich nicht so schlimm, da ich mit 75 Jahren bereits in einem fortgeschrittenen Alter bin, doch je länger ich mit dem Gedanken umgehen muss, desto mehr ändert sich meine Optik. Es gibt Wochen, da denke ich gar nicht an meine Krankheit. Dann wieder habe ich Schmerzen und komme ins Studieren. Wenn man mich fragt, wie es mir geht, lache ich meistens und sage: «gut». Ich habe mein Leben gelebt, ein reiches Leben mit Höhen und Tiefen. Ich lebte zwei Jahre in Südafrika, 20 Jahre im Welschland und bin seit 1991 wieder zurück in der Deutschschweiz. Ich hatte mein eigenes Geschäft und bin in meinem Beruf völlig aufgegangen. Ich war erfolgreich und habe leider auch viel verloren. Mein Sohn und ich haben ein super Verhältnis. Ich liebe ihn sehr und bin stolz auf ihn. Was will man als Vater mehr? Vor elf Jahren durfte ich zudem meine heutige Partnerin kennenlernen. Etwas Besseres hätte mir nicht passieren können. Kann ich mich beklagen? Nein. Dass mein Leben nicht ewig dauern würde, war ja klar, aber diese beiden Menschen sind meine Gründe, nicht gehen zu wollen.»

All dies tut mir sehr gut

«Meine Mutter und mein Vater hatten beide ein stolzes Alter. Sie starb mit 96 Jahren und mein Vater wurde 83 Jahre alt. Ich hoffe, ich habe auch noch Zeit, und versuche, dafür zu tun, was mir persönlich möglich ist. Letztes Jahr besuchte ich die Tumortage in Winterthur zum ersten Mal. Ich mag mich gut daran erinnern, dass an diesen Tagen auch vom «Turmhaus» die Rede war. Aber im Laufe des Jahres ist mir dieser Ort wieder entfallen. Am diesjährigen Tumortage-Treffen wurde das «Turmhaus» dann wieder in Erinnerung gebracht. Ich habe die Chance genutzt. Seit April bin ich nun regelmässig zu Gast, besuche die Malkurse, gehe zum Brunch und habe auch schon die psychoonkologische Begleitung von Stefan Mamié in Anspruch genommen. All dies tut mir sehr gut. Es ist so entspannend, mit Menschen zu diskutieren, die ähnliche Probleme haben. Dabei muss ich mich nicht des Langen und Breiten erklären, weil die Gesprächspartner wissen, wovon ich rede. Auch die Führung des Hauses empfinde ich als kompetent, einfühlsam und freundlich.»



PAUL E. OTT

«Je mehr ich mit dem Gedanken, Krebs zu haben, umgehen muss, desto mehr ändert sich meine Optik.»

Super beraten und diskret behandelt

«Besonders geholfen hat mir jedoch die Beratung. Ich habe keine Hemmungen einzugestehen, dass es mir finanziell nicht wahnsinnig gut geht. Für mich ist es eine Tatsache, dass ich im Berufsleben auch Tiefen durchleben musste, die Folgen hatten. In den letzten Jahren habe ich deshalb versucht, Ergänzungsleistungen zu beantragen, aber die Sachen mit den Unterlagen und den Anträgen liegen mir nicht. Immer hat irgendetwas gefehlt oder war nicht korrekt. Jedenfalls hat es nicht geklappt. Bis ich zu Andrea Bregger* kam. Sie hat mich nicht nur super beraten, sondern auch sehr diskret und angenehm behandelt. Ohne sie würde ich bis heute keine Leistungen beziehen. Hätte ich früher erfahren, dass die Krebsliga Zürich so eine Beratung anbietet, wären mir nicht zehn Jahre lang Gelder entgangen, auf die ich Anspruch habe. Ich empfinde solche Dienste nicht als selbstverständlich und deshalb möchte ich allen Beteiligten auf diesem Weg ganz herzlich danken.»

Paul E. Ott lebt in Freienstein und war selbstständiger Unternehmer in der Gebäudeautomation. Heute ist er Pensionär und Hausmann.

*Andrea Bregger ist Sozialarbeiterin und arbeitet im Bereich «Persönliche Beratung & Unterstützung der Krebsliga Zürich.

Wenn auch Sie die Bulletin-Leserinnen und -Leser an Ihren positiven Erfahrungen mit der Krebsliga Zürich teilhaben lassen möchten, dann schicken Sie uns doch ein Mail an cordula.sanwald@krebsligazuerich.ch. Wir freuen uns auf Ihre Geschichten.

Neues Kurs-Programm 2017

Schon am 9. Januar 2017 beginnt unser neues Kursjahr. Es lohnt sich, einen Blick in das Kurs-Programm 2017 zu werfen. Wir haben eine ansprechende Mischung aus bewährten und neuen Kursen für Sie zusammengestellt: Nicht nur Sport-, Entspannungs- und Kreativangebote sollen zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens beitragen, mit Lach-Yoga und unseren Humor-Freude-Seminaren wollen wir es Ihnen zudem ermöglichen, Kraft aus Ihren Freudenquellen zu schöpfen.

www.krebsligazuerich.ch/kurse



Studie: Entspannungs-App für Krebsbetroffene

Die Krebsliga unterstützt am UniversitätsSpital Zürich eine Studie, die untersucht, ob eine Entspannungs-App das Wohlbefinden von Krebspatientinnen und -patienten zu steigern vermag. Mögliche Teilnehmende an der Studie sollten mindestens 18 Jahre alt sein, deutsch sprechen und über ein Smartphone verfügen. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Studienflyer.

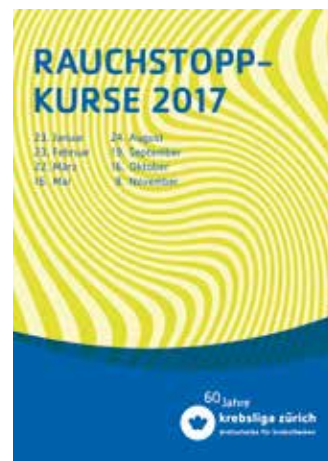
Tumortage Winterthur 2017 an der ZHAW

Wenn Sie sich für die Entstehung und für neue Behandlungsmöglichkeiten von bösartigen Tumoren, für die Nachsorge und andere Themen rund um die Erkrankung Krebs interessieren, dann sollten sie sich den 10./11. Februar 2017 reservieren. Bei den Tumortagen Winterthur 2017, die vom Kantonsspital Winterthur in Zusammenarbeit mit diversen Partnern organisiert werden, darunter auch die Krebsliga Zürich, vermitteln Spezialisten ihr Fachwissen in einer für alle verständlichen Sprache. Interessante Workshops runden das vielfältige Programm ab. Mehr Informationen: www.tumortage.ch

Die Rauchstopp-Kurse 2017 sind da

Auch im kommenden Jahr möchte die Krebsliga Zürich wieder alle jene Menschen unterstützen, die sich zum Ziel gesetzt haben, 2017 als Jahr des Rauchstopps im Kalender zu markieren. Unsere Rauchstoppkurse 2017 in Zürich und Winterthur helfen dabei, das eigene Verhalten zu ändern, die Motivation zum Rauchstopp aufrechtzuerhalten und so ein neues Lebensgefühl zu erfahren. Probieren Sie es aus!

www.krebsligazuerich.ch/rauchstopp



ANZEIGE

HIRSLANDEN
KLINIK HIRSLANDEN

WER DIE SCHWIERIGSTE ZEIT SEINES LEBENS MEISTERT, WILL VERTRAUEN.

Nach einer Krebsdiagnose gerät die Welt aus den Fugen. Jetzt ist es wichtig, dass die medizinische Versorgung nicht auch zur Belastung wird. Unsere Belegärzte pflegen eine intensive Zusammenarbeit mit dem von Ihnen gewählten Arzt Ihres Vertrauens, um dabei die bestmögliche Behandlung für Sie unter Einbezug von Onkologen, Chirurgen und Strahlentherapeuten sowie – in Abhängigkeit vom betroffenen Organ – weiteren Fachspezialisten zu erreichen.

www.hirslanden.ch/onkologie

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

KLINIK HIRSLANDEN | WITELLIKERSTRASSE 40
8032 ZÜRICH | T 044 387 21 11

HIRSLANDEN
A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY



Mit Infostand und Brustmodell am ersten Breast Day der Privatklinik Lindberg

Passend zum InfoMonat Brustkrebs informierte die Privatklinik Lindberg am 6. Oktober in Winterthur umfassend über das Thema Brustkrebs und dessen Behandlung. Der erste Breast Day der Klinik wartete mit interessanten Vorträgen und einer Themenausstellung auf. Die Krebsliga Zürich konnte die zahlreichen Gäste an ihrem Infostand informieren und bot mit dem begehbaren Brustmodell die einmalige Gelegenheit, sich die Entstehung und die unterschiedlichen Stadien des Brustkrebses anschaulich erklären zu lassen.

Vorhang auf für die Ferienwoche für krebsbetroffene Kinder und Jugendliche

Die Ferienwoche ging heuer nach drei Zirkusjahren in eine weitere Runde, allerdings nicht in der Manege, sondern auf der Bühne. Zwanzig begeisterte Kinder und Jugendliche studierten während einer Herbstferienwoche ein Theaterstück ein.



Theaterlager 2016: Texte und Ausdruck wollen gelernt sein.

Danke «Pink Ribbon Charity Walk»!



Freuten sich über das sensationelle Engagement aller Beteiligten. V.L.: LINDA FÄH, BEATRICE TSCHANZ, HANSPETER ACKERMANN, NICOLE ZINDEL UND ROLF HUCK.

Zum neunten Mal fand am Sonntag, 4. September 2016, der «Pink Ribbon Charity Walk» statt. 5000 Menschen, so viele wie noch nie, versammelten sich auf dem Areal des Letzigrund-Stadions, um sich mit von Brustkrebs Betroffenen solidarisch zu zeigen. In Gruppen, mit Kinderwagen oder als Einzelperson wurden die vier Kilometer rund ums Stadion gejoggt, gelaufen oder gegangen. Auch die Krebsliga Zürich war mit einem Läufer- und Läuferinnenteam vor Ort und erlebte die kraftspendende und solidarische Stimmung während des pinken Anlasses. Am Schluss der Veranstaltung überreichte «Pink Ribbon Charity Walk»-Botschafterin Beatrice Tschanz einen Scheck über sagenhafte 88 000 Franken an Rolf Huck, den Geschäftsführer der Krebsliga Zürich, der sich wärmstens bedankte. Die Spendengelder werden eingesetzt für Projekte in den Bereichen «Prävention & Früherkennung», «Persönliche Beratung & Unterstützung» von Brustkrebsbetroffenen sowie für die Abgabe von Erstversorgungsprothesen und für die Unterstützung von Selbsthilfegruppen.

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: Postkonto 80-868-5

Praxis für Psychoonkologie

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

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

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

www.krebsligazuerich.ch / www.facebook.com/krebsligazuerich

«KREBS HAT UNSER LEBEN VERÄNDERT.

Die Krebsliga Zürich
hilft Betroffenen, damit
umzugehen.»



Kevin Holdener erkrankte an Krebs. Gemeinsam mit seiner Schwester **Wendy Holdener**, Skirennfahrerin und Gewinnerin der kleinen Kristallkugel, 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»

