



- > Resilienz: Nicole Baur, Cancer Survivor, berichtet (S. 4)
- Wie Rauchstopp gelingen kann (S.7)
- Neuregelungen 2023 (5.11)

Magazin für Mitglieder und Interessierte

> EDITORIAL



ANDREA BAZZANI

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Resilienz des Menschen, diese besondere Kraft, Belastungen auszuhalten, wäre missverstanden, wollte man sie als das Gegenkonzept zur menschlichen Verletzlichkeit verstehen. Resilienz kann Verletzlichkeit nicht ausgleichen oder vergessen machen. Vielmehr meint Resilienz die Fähigkeit, in der Situation der Verletzlichkeit und der Verletzung mit den sich nun stellenden Herausforderungen so umzugehen, dass die Möglichkeit eines gelingenden Lebens offenbleibt - oder möglichst lange offenbleibt.

Wie man Menschen mit einer Krebserkrankung hierbei stärken kann, das liegt Psychologin Nicole Baur am Herzen, die kürzlich in unserem Begegnungszentrum «Wäldli» einen sehr persönlichen Vortrag zum Thema hielt, den wir für Sie zusammengefasst haben (siehe S. 4). Auch unser Beratungsteam legt in den

Gesprächen mit Klient:innen das Augenmerk stets darauf, Perspektiven zu schaffen und gemeinsam mit Betroffenen Lösungen zu finden, die sie im Alltag widerstandsfähiger machen. Unsere Rubrik Beratung gibt Ihnen Aufschluss darüber (siehe S. 6). Und, dass die Resilienzförderung gerade im Team der Psychoonkologie besonders wichtig ist, davon zeugen all die kleinen Einblicke, die uns unsere neue Psychiaterin Andrea Kälin gewährt - in ihre Arbeitsweise und in die Haltungen, die ihr wichtig sind (siehe S. 9).

Sie sehen, die Resilienz von Betroffenen zu fördern ist uns wichtig. Als geeignete Strategien erweisen sich gemäss einer internationalen Vergleichsstudie, die infolge von COVID-19 entstand, die Aufrechterhaltung eines gesunden Lebensstils und sozialer Kontakte, die Akzeptanz von Angst und negativen Emotionen, die Stärkung des Selbstwertgefühls sowie Informationen über Behandlungs- und Unterstützungsangebote.* Damit decken sich diese Resultate sehr gut mit dem Angebot der Krebsliga Zürich, auf das Onkologe und Vorstandsmitglied Dr. Mark Haefner im Interview übergreifend blickt (siehe S. 8).

Ich wünsche Ihnen nun, liebe Leserin und lieber Leser, gute Unterhaltung mit unserem Bulletin.

Ihre

Andrea Bazzani, Geschäftsführerin

Impressum

Herausgeberin: Krebsliga des Kantons Zürich • Projektleitung & Realisation: Katharina Nill • Texte: Katharina Nill, Cordula Sanwald, Sandra Loeffel, Christoph Kurze / Mitwirkung: Team der KLZ • Auflage: 15000 Exemplare • Design: Paolo Monaco, monacografico.ch • Korrektur: textkontext Sprachenservice. Miklos Galambos, www.textkontext.ch • Druck: Print Solutions AG, Zürich, Nachdruck mit Quellenangabe erlaubt. • Abbildungen: Krebsliga Schweiz (S. 3), Krebsliga Zürich (S. 3, 7, 9, 11), Stiftung Krebsforschung Schweiz (S. 3), Nicole Baur (S. 4), Magdalena Bathen-Gabriel (S. 5), Gaëtan Bally (S. 6, 11), Markus Lamprecht (S. 8), swiss-image.ch/Andy Mettler (S. 10), Walter Di Mauro (S. 10) • Kontakt: Freiestrasse 71, 8032 Zürich, Tel. 044 388 55 00, Fax 044 388 55 11

• info@krebsligazuerich.ch, www.krebsligazuerich.ch

>HAUSNACHRICHTEN



Praktische Analgetikakarte für Fachpersonen

Bei der Behandlung starker oder chronischer Schmerzen sind zentral wirksame Analgetika unverzichtbar. Die aktualisierte Analgetika-Übersichtskarte der Krebsliga Zürich unterstützt Fachpersonen, indem sie im handlichen A6-Format einen Überblick bietet über Grundsätze der Behandlung chronischer Schmerzen und die adjuvante Schmerztherapie, über verschiedene Opioide-Stufen und Opiat-Nebenwirkungen. Zudem beinhaltet die Karte eine Opioid-Umrechnungstabelle. Da die Produktion dieser praktischen, beschichteten Karte teuer ist, erheben wir bei Einzelbestellungen einen Versandkostenbeitrag, bei grösseren Bestellmengen einen Unkostenbeitrag an die Herstellungskosten. Bestellungen: info@krebsligazuerich.ch

Rückblick für Mitglieder

Am 8. Juni fand nicht nur der Tag der offenen Tür statt, sondern auch die Mitgliederversammlung 2022. Erstmals nach den Pandemiejahren durften Präsident Werner Widmer und Geschäftsführerin Andrea Bazzani die Mitglieder wieder vor Ort willkommen heissen. Von Quästor Remo Schmid liessen sich die Gäste über das vergangene Betriebsjahr und das Budget 2022 orientieren, die Bereichsleitenden berichteten über ihre Tätigkeiten. Insgesamt durfte sich die Krebsliga Zürich aus finanzieller Sicht über ein gutes 2021 freuen. Die Anwesenden erteilten dem Vorstand und der Geschäftsführung einstimmig Décharge. Einstimmig wurde auch das Mandat der Revisionsstelle OBT AG erneuert. Das ausführliche Protokoll finden Sie auf www.krebsligazuerich.ch/mitglieder





Bericht für Forschungsinteressierte

Der Forschungsbericht der Stiftung Krebsforschung Schweiz und der Krebsliga Schweiz macht deutlich, wie viele Forscher:innen unermüdlich daran arbeiten, die Überlebenschancen und die Lebensqualität von Krebsbetroffenen zu optimieren. Dies nicht zuletzt dank 77 Forschungsprojekten, welche die beiden Organisationen im Jahr 2021 mit rund 22 Millionen Franken unterstützt haben. Auch die Krebsliga Zürich unterstützt die Krebsforschung - mit jährlich 400000 Franken für Projekte junger Forschender an Instituten im Kanton Zürich. Spektakuläre Aufnahmen von Wissenschaftsfotograf Martin Oeggerli illustrieren den Bericht: Das Cover zeigt eine Fettzelle in 5000-facher Vergrösserung. www.krebsliga.ch/forschungsbericht https://krebs-kommission.ch/

Broschüren für Betroffene

Knochensarkome sind sehr selten. Sie treten häufiger bei Kindern und Jugendlichen auf, deren Knochen noch wachsen. Deswegen ist ein Viertel der Betroffenen jünger als 30 Jahre. Die neue Broschüre «Knochensarkome» beinhaltet wichtige Tipps für Personen, die nach der Therapie in den Alltag zurückkehren. Sie enthält auch Adressen, wo diese fachliche Unterstützung bekommen. Nicht neu, aber aktualisiert sind die Krebsliga-Broschüren «Gebärmutterkörperkrebs» und «Fatique bei Krebs». Alle drei Broschüren stehen im Shop zum Download zur Verfügung oder können dort als gedruckte Exemplare bestellt werden. www.krebsliga.ch/shop



2 • 3 •

^{*} Varma, P. et al. (2021): Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: a global crosssectional survey. In: Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry 109: 110236 (DOI: 10.1016/j.pnpbp.2020.110236).

>BLICKPUNKT KREBS

«Resilienz heisst nicht, keine Hilfe zu brauchen»

Nicht selten führt eine Krebsdiagnose zu Symptomen von Depression, Anpassungs- oder Angststörung – die Lebensqualität schwindet. Zudem können psychische Leiden die Prognose für die onkologische Erkrankung verschlechtern. Ein möglicher Zugang besteht in der Stärkung der Resilienz, wo es darum geht, die psychische Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensumständen aufrechtzuerhalten oder rasch wiederherzustellen. Im Begegnungszentrum «Wäldli» referierte dazu Nicole Baur, Psychologin und einst selbst Krebsbetroffene.



NICOLE BAUR

Die Vortragende eröffnet ihr Referat mit einer zunächst ernüchternden Nachricht: «Optimismus ist einem Menschen gegeben – oder nicht.» Sogleich schliesst Nicole Baur an: «Resilienz hingegen ist erlernbar, denn sie ist keine ausschliesslich angeborene Fähigkeit, aber auch nicht ausschliesslich das Resultat negativer oder positiver Einflüsse.» Resilienz bezeichnet Widerstandskraft bzw. die Fertigkeit, schwierige Lebenssituationen psychisch robust zu bewältigen, selbst unter der Einwirkung negativer Faktoren wie einer Krebsdiagnose oder -erkrankung.

Nicole Baur, die heute als ganzheitliche Psychologin tätig ist, weiss, wovon sie spricht, denn vor 18 Jahren erkrankte sie selbst an Krebs und litt unter Herausforderungen, für die, wie sie sagt, es erst in neuerer Zeit Fachbegriffe wie «cancer-related fatigue» oder «chemobrain» gibt. Auch die «Resilienz» und ihre Beforschung ist ein relativ junger Diskurs, «den man damals noch nicht kannte – die zugrundeliegenden Phänomene jedoch schon». Und so liegt ihr die Frage, «wie man Menschen stärken kann, sehr am Herzen». «Resilienz», fügt sie hinzu, «hat weniger damit zu tun, in welcher Situation man sich befindet, als vielmehr damit, wie man diese Situation bewertet. Und diese Bewertung baut auf gelernten Strategien auf.»

Zwölf Personen sind ins «Wäldli» gekommen, um von jenen Faktoren (siehe Grafik rechts) zu hören, deren Stärkung sich positiv auf die Erhaltung und Entwicklung von Resilienz auswirken: Sie sind Krebsbetroffene, Cancer Survivors oder Angehörige und aufgeschlossen, ihre eigenen Erfahrungen zu teilen. Als es um Netzwerkorientierung als «elementaren resilienzfördernden Faktor im Umgang mit Krebs» geht, erzählt ein Anwesender, wie er den Kontakt mit einem Freund abgebrochen habe, nachdem dieser mit anhaltender Hysterie auf die Krebserkrankung seines Gegenübers reagiert habe – mehr als der Erkrankte selbst. Eine andere Person berichtet, wie viel Kraft sie allein aus der Perspektive geschöpft habe, irgendwann in der Zukunft mit den Freunden eine Wanderung auf den fast 3000 Meter hohen Uri Rotstock zu unternehmen. «Wie kann ich mein Netzwerk stärken?», «Welche Weggefährten habe ich?», «Von welchen will ich mich vielleicht trennen?» sind Fragen, die Nicole Baur den Anwesenden auf den Weg gibt, um deren Resilienz auszubauen.

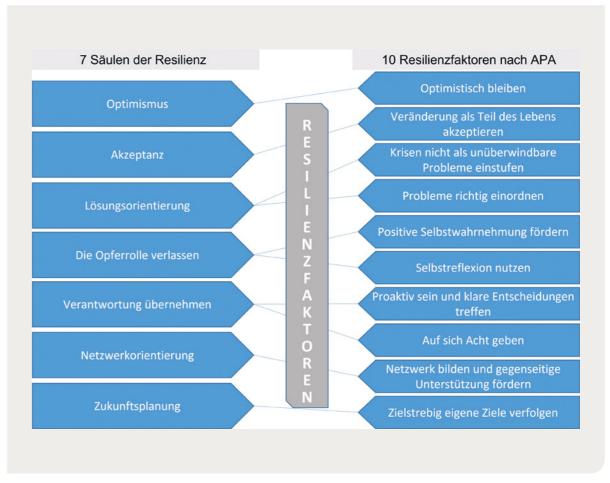
Über den Faktor Zukunftsplanung bricht eine Diskussion aus, denn wie soll man solche Pläne angesichts einer lebensbedrohlichen Diagnose bestärken? «Es gab Zeiten, da habe ich mir nicht einmal welche für morgen gemacht», wirft eine Frau ein. Die eigene Zukunft zu planen bedeutet auch, zielstrebig und tatkräftig zu handeln, um sie tatsächlich zu verwirklichen. Nicole Baur präzisiert: «Krebs kann ausweglos sein und in diesem Fall kann Zukunftsorientierung eben auch bedeuten, ein Testament zu machen, sich zu überlegen, wie man von dieser Welt gehen will, oder sich zu konfrontieren mit Fragen wie: Was wird aus meinem Partner, meiner Partnerin oder meinen Kindern?»

Ihr selbst hat während ihrer eigenen neun Chemotherapie-Zyklen vor allem der resilienzfördernde Faktor *Akzeptanz* Mühe gemacht Sie verlor die Fähigkeit, vergangene und aktuelle Erfahrungen anzunehmen und sich mit Unabänderlichem abzufinden: «Der für mich typische Ehrgeiz oder meine Fähigkeit, die Zähne zusammenzubeissen, waren verschwunden und es

fiel mir schwer zu akzeptieren, dass seinerzeit nur kleine Schritte möglich waren – sei das in Bezug aufs Treppensteigen oder auf die eigene Arbeitsleistung.»

«Krise als Herausforderung» ist eine Formel, mit welcher der Resilienzdiskurs schnell einmal zusammengefasst werden will. Das sei nicht nur eine stark vereinfachte, sondern im Kontext von Krebs auch eine völlig unpassende Formel, wie man sich in der Schlussrunde einig wird. Und mit dem Wissen, dass die Bausteine der Resilienz – soziale Unterstützung, Zukunftsplanung, Akzeptanz – helfen können, eine Krise zu bewältigen, hierbei aber nicht zwingend zum Ende einer Krise führen, endet der Abend. Ein Abend, der sich von einem Vortrag zu einem gemeinschaftlichen Austausch in vertrauensvoller Atmosphäre entwickelte – ganz im Sinne der Netzwerkorientierung. •

Der nächste Resilienz-Workshop mit Nicole Baur findet am 5. Januar 2023 von 14–16 Uhr im «Wäldli» statt. Mehr Informationen unter www.krebsligazuerich.ch/agenda. Weitere Infos und Kontakt zu Nicole Baur unter http://www.nibapower.ch/



Es gibt verschiedene Resilienzmodelle, die sich jedoch inhaltlich nicht substantiell unterscheiden, wie diese Grafik veranschaulicht.

4 • 5 •

AUS DER BERATUNG

Wir helfen, den Alltag zu bewältigen

So unterschiedlich die Krebsarten und ihre Verläufe sind, so verschieden sind die Lebensumstände, in denen die Betroffenen stecken. Hier setzt die Sozialberatung der Krebsliga Zürich an, die genau prüft, ob und wie konkrete Unterstützung aussehen kann.

Herr V. ist an Hodenkrebs mit Metastasen in Lymphdrüsen und Darmbereich erkrankt. Nach verschiedenen Operationen, Chemotherapien und Rehabilitation stellt sich die Frage nach der Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess. Herr V. hinterfragt die aktuelle Arbeitssituation, das Verhältnis zu Vorgesetzten und Klient:innen. Er möchte sich verändern, Stress reduzieren, besser auf seine Befindlichkeiten und Grenzen achten. Zudem habe er oft das Gefühl, die Vorgesetzten würden an seiner Kompetenz zweifeln und ihm Aufgaben wegnehmen wollen. Er formuliert die Befürchtung, nach der krankheitsbedingten Abwesenheit seine Funktion an eine andere Person zu verlieren. Gemeinsam mit der Beraterin konnte Herr V. Themen wie Abgrenzung und Zweifel an den eigenen Kompetenzen bearbeiten, Lösungsansätze ersinnen und Gespräche mit den Vorgesetzten einüben. Herr V. berichtete später, dass die Gesprächsvorbereitung ihn im Wiedereingliederungsprozess gestärkt hätten.

Frau G. lebt alleine und muss sich nach einer ersten Brustkrebsdiagnose 2008 im Jahr 2022 einer erneuten Behandlung unterziehen. Frau G. hat über zwanzig Jahre im Ausland
gelebt und dort als Selbstständigerwerbende ein Geschäft geführt.
2019 kehrte sie in die Schweiz zurück und versuchte, sich hier ein
neues berufliches Standbein aufzubauen. Dies wurde durch die
Coronapandemie stark erschwert und durch ihre erneute Krebserkrankung gestoppt. Die Beraterin steht Frau G. in den sozialversicherungsrechtlichen Fragen und Abklärungen zur Seite und
unterstützt sie bei der Anmeldung bei der Invalidenversicherung.

Herr H. erkrankt 2019 an Leberkrebs. Er meldet sich sehr schnell nach der Diagnose bei der Sozialberatung, da er Informationen in Bezug auf die Kommunikation mit dem Arbeitgeber wünscht. In einem psychosozialen Gespräch kann er sich Klarheit verschaffen. Ferner gelingt es der Beraterin, die Freizügigkeitsgelder in die aktuelle Pensionskasse einfliessen zu lassen. Sechs Monate später verstirbt Herr H. und hinterlässt eine Ehefrau, die kaum Deutsch spricht, sowie einen Sohn aus einer früheren Ehe. Nach seinem Tod unterstützt die Beraterin die Witwe, die Exfrau sowie den Sohn dabei, die Hinterlassenerrenten zu beantragen. Ebenso vermittelt sie für das Inventar des Kindsvermögens bei der KESB im Rahmen des Kindesschutzes und hilft dabei, Unterlagen der Ehefrau zu erhalten, die für das Erbe des Sohnes von Relevanz sind.



Frau K. ist die Partnerin eines krebsbetroffenen Klienten. Die frische Diagnose mit sehr schlechter Prognose ziehe ihnen den Boden unter den Füssen weg. Dass der Partner nicht über Gefühle sprechen könne, zeige sich auch in der jetzigen Situation, und sie habe den Eindruck, dass er die Krebsdiagnose nicht wahrnehme. Frau K. hingegen würde gerne ihre Gefühle, ihre Wut, Trauer und Hilflosigkeit äussern, um gemeinsam durch diese Zeit zu gehen. In der Beratung kann Frau K. die eigenen Gefühle und Bedürfnisse klären und erkennen, welche Emotionen sie und ihre Vergangenheit betreffen und welche diejenigen ihres Partners sind. Sie fühlt sich gestärkt, die eigene Situation zu klären, um achtsam mit sich und dem Partner umzugehen. Mit der Beraterin erarbeitet sie mögliche Regeln und Instrumente, um die eigene Befindlichkeit zu signalisieren. Gemäss der Rückmeldung von Frau K. war dadurch eine gute Basis geschaffen, um die schwierige Situation gemeinsam mit ihrem Mann zu bewältigen.

Herr L. ist an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt, auf ständige Betreuung und Pflege angewiesen und wird nicht mehr arbeitstätig sein können. Herr L. war kurz vor der Erkrankung beim RAV angemeldet und in einer prekären finanziellen Lage, unter anderem weil er in einen Streit um Lohnzahlungen verwickelt war. In diese Angelegenheit war bereits ein Anwalt involviert. Der Anspruch auf Sozialhilfe war wegen leicht zu hohem Einkommen abgelehnt worden. Neben einem kleinen Pensum im Reinigungssektor pflegt Frau L. ihren Mann rund um die Uhr. Sie fühlt sich zusehends mit der Betreuung und der finanziellen Situation überfordert, kann nicht mehr abschalten. Ihr Hausarzt hat sie krankgeschrieben und ihr eine psychoonkologische Therapie empfohlen, auf die sich Frau L. aus finanziellen Überlegungen (hohe Franchise bei der Krankenkasse) nicht einlassen kann. Die Beraterin ermöglicht die Übernahme der Franchise und des Selbstbehalts bei der Krankenkasse von Frau L.. die nun eine entsprechende Therapie starten kann. •

Wenn auch Sie Unterstützung und konkrete Hilfe benötigen, schreiben Sie uns an pbu@krebsligazuerich.ch oder rufen Sie uns an unter 044 388 55 00.

MEINE KREBSLIGA ZÜRICH

Rauchstopp: geplant, begleitet und unterstützt

Der wichtigste Risikofaktor für Lungenkrebs ist das Rauchen. 28 Jahre lang hat die Autorin dieses Beitrags geraucht – und mit dem Besuch eines Rauchstoppkurses der Krebsliga Zürich den Rauchstopp geschafft. Ein Bericht.

Seit 3 Monaten, 17 Tagen und 1 Stunde bin ich Nichtraucherin, seit 17 Tagen habe ich die nikotinhaltigen Pflaster abgesetzt. Heute sind es 1636 Zigaretten, die ich **nicht geraucht** habe. Sie ergeben sich aus den 15 Zigaretten, die ich zuletzt täglich rauchte, und den rauchfreien Tagen.

Langsamer Bewusstseinswandel

Meine Karriere als Raucherin begann wie die vieler anderer in der Pubertät und der Typ für Gelegenheitsrauchen war ich nie gewesen: Hartgesotten rauchte ich jahrzehntelang nach dem Aufstehen die erste, vor dem Schlafengehen die letzte Zigarette. Dann häuften sich die Zigaretten, die mich mit Scham für meine Sucht konfrontierten: jene während einer Gletschertour bei krassen Winden und Minusgraden auf 4559 Metern Höhe; jene, deren Rauch morgens ins geöffnete Fenster meiner Nachbarin zog; jene, die ich mit Anstrengung unterdrückte, um bei meinem Partner und seinen Kindern nicht schon vor dem Sonntagsfrühstück zu rauchen.

Eines Tages gestand ich mir ein: Rauchen war nicht mehr alters-, zeitgemäss und gesellschaftsfähig und auch mein Körper verzieh es mir immer weniger. Öfter schon war mir die Werbung für die Rauchstoppkurse der Krebsliga Zürich aufgefallen. Doch erst, als ich eine befristete Stelle bei der Krebsliga Zürich in einem fast rauchfreien Team antrat, war der Zeitpunkt für die lebensverändernde Massnahme gekommen. Der Flyer verhiess «sechs Kursabende à 90 Minuten in Richtung Rauchfreiheit», und zwar mit einer «Erfolgsquote von 80 Prozent ein Jahr nach Beendigung des Kurses». Gesagt, getan.

Rauchstoppkurs

An den ersten drei Kursabenden bereiteten wir den Rauchstopp vor. Kursleiterin Tina Köppel vermittelte uns Details zum Nervengift, dessen Bestandteile auch in Nagellackentferner, Batterien oder Autoabgasen vorkommen, und seine Effekte auf Körper und Psyche. Sie stellte uns Nikotinersatzpräparate vor und fragte, wann wir die eine, die 15 oder die 50 Zigaretten rauchten – und mit welchem Gefühl. Die Gründe waren unendlich: aus Geselligkeit oder Genuss, zur Belohnung oder zum Trost, um zu entspannen, Zeit zu überbrücken oder Stress abzubauen ...

Nach dem dritten Kursabend drückten wir schliesslich die letzten Zigis aus. Es war hilfreich, noch drei gemeinsame Kursabende



Die Autorin (2. v. l.) mit Kursteilnehmer:innen und Leiterin Tina Köppel (u. r.)

zu haben, um Erfahrungen und Ermutigungen, die ersten Freuden des neuen Lebensgefühls ebenso wie die Trauer um den Verlust eines langjährigen Begleiters zu teilen. Bei sämtlichen Kursteilnehmer:innen hat der Rauchstopp seitdem viel Raum, Zeit, Gefühle und Gedanken beansprucht – geschafft haben es bisher alle

Aus gutem Grund gelingt der Rauchstopp am besten geplant (mit Termin), begleitet (Gruppe) und unterstützt (mit Nikotinersatzpräparaten wie Pflastern, Kaugummis, Sublingualtabletten), wie wissenschaftliche Studien belegen. Die Rückfallwahrscheinlichkeit bei einem Rauchstopp ohne Hilfsmittel liegt bei 97 Prozent innerhalb von sechs Monaten – Ersatzpräparate erhöhen die Abstinenzwahrscheinlichkeit im Schnitt um 50–60 Prozent.

Ein bisschen rauchen, manchmal rauchen? Nicht möglich. Nur die hundertprozentige Abkehr vom Nikotin gibt mir zeitlich, gedanklich und emotional Raum für etwas Neues. Nicht länger «versuche ich, das Rauchen aufzugeben», sondern: «Ich habe das Rauchen aufgegeben.» Am Ende ist es mit der Zigarette wie mit einer alten Liebe: Manchmal, wenn ich an sie denke, fehlt sie mir und ich werde wehmütig. Und doch heisst das nicht, dass ich zu ihr zurückkehren möchte. •

Die **Rauchstoppkurse der Krebsliga Zürich** umfassen sechs Abende, jeweils 18.30–20 Uhr.

Starttermine

Zürich: Ab Mittwoch, 25. Januar 2023 Winterthur: Ab Montag, 30. Januar 2023 Online: Ab Montag, 27. Februar 2023

Weitere Informationen, Kursdaten sowie Anmeldung unter www.krebsligazuerich.ch/rauchstopp

7 •

>IM FOKUS

«Als erfahrener Arzt assoziiert man die Krebsliga positiv»

Erkrankt man an Krebs, sind es in der Regel Hausärzt:innen sowie Onkolog:innen, die nicht nur die medizinische Behandlung begleiten, sondern auch psychosoziale Bedürfnisse erkennen können. Verweisen diese wichtigen Ansprechpersonen dabei auf die unterstützenden Angebote der Krebsligen? Die Krebsliga Zürich fragte nach bei ihrem Vorstandsmitglied Dr. Mark Haefner, Facharzt für Medizinische Onkologie und Allgemeine Innere Medizin und Ärztlicher Leiter des Tucare Bülach.

Das Zentrum Tucare Bülach ist spezialisiert auf Krebs- und Bluterkrankungen. Inwiefern bringen Sie in Ihrer Praxis die Krebsliga Zürich ins Spiel?

Als Vorstandsmitglied bin ich natürlich nicht ganz objektiv. Ich nehme jedoch wahr, dass die Krebsliga eine hohe Glaubwürdigkeit und ein sehr positives Image hat. Meine Patient:innen schätzen, dass die Krebsliga Zürich für alle Betroffenen da ist und dass die meisten Dienstleistungen physisch, digital oder telefonisch angeboten werden. Das betrifft insbesondere die Sozialberatung, zu der ich den Kontakt vermittle, wenn meine Patient:innen Sorgen oder Fragen rund um ihre Arbeitsplatzsituation, die Finanzen oder rechtliche Sicherheit haben. Diese Betroffenen sind chronisch krank und fragen: Welche Unterstützungsleistungen stehen mir zu? Ich kann nicht arbeiten was kann ich tun? Erfahrungsgemäss können die Patient:innen wirklich alle denkbaren Anliegen bei den Sozialberaterinnen der Krebsliga Zürich platzieren – oder werden von diesen an andere Stellen, zum Beispiel an die Schuldenberatung, weitergeleitet. Es gibt kein Pendant zur Sozialberatung der Krebsliga.

Wie nehmen Sie die anderen Dienstleistungen der Krebsliga Zürich wahr?

Mit der Gründung des Zentrums für Psychoonkologie sowie der ambulanten Onko-Reha hat die Krebsliga Zürich sich als Pionierin positioniert und ein Angebot mit Psychiater:innen und Psycholog:innen geschaffen¹, das Krebserkrankten sehr viel Entlastung ermöglicht, zum Beispiel im Umgang mit Ängsten, depressiven Verstimmungen oder Problemen in der Partnerschaft oder Familie. Die Onko-Reha ist ein wichtiges und gutes Programm, wenn die Regeneration im Zentrum steht. Nach einer Krebsbehandlung ist die Rückkehr in den Alltag oft herausfordernd. Das ambulante Onko-Reha-Setting unterstützt die Patient:innen aus ihrem normalen Leben heraus, sich wieder mehr Selbstständigkeit und Selbstvertrauen aufzubauen.



DR. MARK HAEFNER

Nutzen Ihre Patient:innen die Begegnungszentren «Wäldli» oder «Turmhaus»?

Man muss verstehen, dass meine Patient:innen überwiegend im Zürcher Unterland leben und die 40-minütige S-Bahn-Fahrt nach Zürich oder Winterthur eher als aufwendig empfinden. Sie nehmen deshalb das Angebot der Krebsliga Zürich vielleicht weniger wahr als andere. Doch einzelnen Patient:innen fehlen Begegnung und Austausch zu ihrer Krankheit in ihrer persönlichen Umgebung, und diese werden in den Begegnungszentren fündig: sei anlässlich von Besuchen, Vorträgen, Workshops oder der Teilnahme an Selbsthilfegruppen.

Nutzen Sie die Broschüren der Krebsliga?

Ja, in schöner Aufmachung und in verständlicher Sprache vermitteln diese auf verlässliche und aktuelle Weise Informationen zu den Krankheiten, zum Umgang damit, zu den Möglichkeiten der Komplementärmedizin und zu genetischer Beratung.

Kennt eine Mehrheit der Zürcher Onkolog:innen das konkrete Unterstützungsangebot der kantonalen Krebsliga Zürich?

Sicher nicht. Selbst ich habe das Angebot im Alltag nicht immer gleichermassen präsent ... Als niedergelassener Arzt kennt man die Krebsliga, assoziiert sie positiv und weiss um die gute und verlässliche Angebotsqualität. Nachwuchsärzt:innen hingegen fokussieren bei ihrer Arbeit erst einmal stärker auf die medizinische Behandlung als auf die psychosoziale Begleitung von Krebsbetroffenen. Es ist deshalb nicht leicht, das Angebot der Krebsliga in der Ärzt:innenschaft zu verbreiten, zudem ist gerade in den Kliniken die Fluktuation hoch. Ich kann der Krebsliga und speziell auch den kantonalen Ligen nur raten, sich und ihr Angebot bei Fachpersonen laufend in Erinnerung zu rufen.

Möchten Sie sich als Fachperson über die Angebote der Krebsliga Zürich informieren? Dann nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

Krebsliga des Kantons Zürich

Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha Freiestrasse 71, 8032 Zürich 044 388 55 20 | zentrum@krebsligazuerich.ch

>PERSÖNLICH

«Wo die Angst ist, geht ein Weg durch»

Seit diesem Sommer arbeitet Psychiaterin Andrea Kälin bei der Krebsliga Zürich im Team der Psychoonkolog:innen. Hier beschreibt sie, was ihr an ihrer sehr persönlichen Arbeit mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen wichtig ist und was sie leitet.

Welche Funktion hast du bei der Krebsliga Zürich und wie würdest du diese beschreiben?

Als Psychiaterin im Team der Psychoonkolog:innen ist meine gehen, hat sich für mich gelohnt. Aufgabe, Krebsbetroffene oder deren Angehörige zu beraten, zu begleiten oder in einen Therapieprozess zu führen. Oft sind die Betroffenen mit sehr drängenden Themen wie Angst vor Fortschreiten der Erkrankung, Sorgen um die Liebsten, Sinnfragen oder dem Thema der Endlichkeit des Lebens konfrontiert. Zudem können sich gerade jetzt früher gemachte, schwierige Erfahrungen aktualisieren. Gleichzeitig sollen die Betroffenen viele Termine wahrnehmen und Therapien durchstehen – eine Mammutaufgabe. Hier ist meine Funktion, ihnen zu mehr Stabilität zu verhelfen.

Was kennzeichnet deine Arbeitsweise?

Grundlegend sind für mich Wertschätzung und Respekt für das Gegenüber und dessen Herausforderungen. Eine Krebsdiagnose ist ein grosser Schock und löst sehr viel aus. In der psychoonkologischen Beratung ist viel Raum für alles, was innerlich bewegt, für Trauer, Ängste, Wut. Und wenn die Gefühle überwältigend waren, kann es manchmal sein, dass man nichts mehr spürt. Auch dem möchte ich gemeinsam mit meinem Gegenüber begegnen. Ziel ist, wieder ein mehr mit sich verbundenen Zustand zu erreichen, welcher neue Sichtweisen ermöglicht.

Welches waren die wichtigsten Arbeitsstationen vor der KLZ?

Ich habe erst spät in meinem Leben studiert und bin im Bereich der Medizin sehr interessanten Tätigkeiten begegnet. Dazu zählt meine erste Stelle in einer anthroposophischen Klinik im Bereich der Inneren Medizin und Psychiatrie. Zudem war ich während fünf Jahren im Traumabereich tätig, wo ich ambulant und stationär arbeitete, zuletzt als Oberärztin. Wichtig und wegweisend für mich war aber auch die Tätigkeit in der Klinik für Alters- und Behindertenzahnmedizin in einem vorherigen Beruf.

Was magst du an deiner Arbeit?

Ich mag die Echtheit und Nähe, die da ist, wenn es um Sorgen und Nöte geht. Ich finde es sehr berührend und verbindend, wie verschieden wir zu sein scheinen und wir uns doch um die gleichen Fragen drehen. Zudem finde ich es äusserst interessant, unterschiedliche Menschen kennenzulernen und an ihren Leben etwas teilhaben zu dürfen.



ANDREA KÄLIN

Der beste Rat, den du je bekommen hast?

Da waren zwei sehr wichtig - ich möchte beide nennen. Der eine ist, dass man nie, nie, nie aufgeben darf. Der andere lautet: Wo die Angst ist, geht der Weg durch. Dieser Rat war für mich eine harte Lektion, hat sich aber bewahrheitet, denn diesen Weg zu

Ein guter Rat, den du regelmässig teilst?

Was mich innerlich leitet, ist, dass niemand mehr und niemand weniger wert ist. Wenn das zum Thema wird, teile ich meine Sichtweise dazu. Das lässt sich natürlich ausdehnen auf den Zustand des Nichtbewertens oder des Gleichmuts, wie es die Buddhisten nennen. Es lohnt sich, danach zu streben.

Welche drei Attribute beschreiben dich am besten?

Ich würde sagen, ich bin sensitiv und gut geerdet und ich mag es herzlich.

Was bringt dich zum Lächeln?

Oft sind es kleine, überraschende Momente, die mich freuen. oder wenn etwas wie ein schöner Zufall oder wie eine schöne Fügung erscheint.

Ausschlafen oder Aufstehen?

Ich mag es sehr, wenn der Tag eher früh losgeht und ich in Ruhe beim Kaffee viele Pläne machen oder den Tag organisieren kann. Allerdings fällt mir im Gegenzug das frühe Schlafengehen nicht

«Tatort» oder kein «Tatort»?

Kein Tatort. Das Leben ist spannend genug und auch wenn der Tatort durchaus entspannend sein kann, suche ich eine andere Seelennahrung. •

Ihre Erkrankung konfrontiert Sie mit Gefühlen der Angst, Trauer, Einsamkeit, Überforderung und Ratlosigkeit, mit körperlichen, sozialen oder sexuellen Problemen? Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Krebsliga des Kantons Zürich

Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha Freiestrasse 71, 8032 Zürich 044 388 55 20 | zentrum@krebsligazuerich.ch

8 • 9 •

¹ 2013 Eröffnung der Praxis für Psychoonkologie, 2019 Ausbau zum Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha

> ENGAGEMENT

HAPPY 10th BIRTHDAY, Mascha Rösa!

Schon neun Mal haben engagierte Langläuferinnen mit der Aktion «Mascha Rösa» (rätoromanisch für pinke Schleife) vor und während des Engadin Frauenlaufs zum Spenden für Brustkrebs-Prävention und Gesundheitsförderung aufgerufen. Nächstes Jahr wird gross gefeiert. Dann heisst es: alles Gute zum 10-Jährigen! Seit den Anfängen dürfen die Krebsligen Graubünden und Zürich mitwirken und von den Spenden profitieren. Ein guter Moment für Christoph Kurze (Geschäftsführer KL Graubünden) und Sandra Loeffel (Eventmanagerin KL Zürich), der Initiantin Sigrid Engi-van Waterschoot und allen weiteren Beteiligten Danke zu sagen.

Liebe Sigrid

Die Langläuferinnen in Pink sind seit Jahren ein fester Bestandteil des Engadin Frauenlaufs. Auch in unserer Agenda ist das erste März-Wochenende jeweils fix markiert und die Vorfreude auf den gemeinsamen Auftritt ist immer gross. Bereits im Sommer warst du, Sigrid, als Initiantin von «Mascha Rösa» bereits wieder voller Tatendrang und Ideen! Genau so durften wir dich vor einigen Jahren kennenlernen und erleben wir dich heute mit demselben Engagement und Herzblut. Dein Einsatz und die Verbundenheit zur Krebsliga auch seitens deiner ganzen Familie berühren uns immer wieder. So können wir über dieses grossartige Projekt nicht nur viele Frauen und ihre Familien erreichen, für das Thema Brustkrebs sensibilisieren und auf unsere Unterstützungsangebote aufmerksam machen, sondern auch jedes Jahr wertvolle Spenden sammeln. Dafür sind wir dir und allen «Mascha Rösa»-Mitwirkenden sehr dankbar.

Herzlich, im Namen der Krebsligen Graubünden & Zürich

Sandra & Christoph •



Sigrid Engi-van Waterschoot, Initiantin (links), und Sandra Loeffel, Krebsliga Zürich (rechts)



Die «Mascha Rösa»-Teams am Engadin Frauenlauf 2022

Unser Wunsch für 2023

Nach zehn Jahren sollen am Sonntag, 5. März 2023, so viele «Mascha Rösa»-Teams wie noch nie auf die 17 Kilometer lange Loipe gehen und gemeinsam Solidarität zeigen. Als Rekord waren 2019 sage und schreibe 16 Teams à vier Läuferinnen am Start. Nun hoffen wir, dass es im kommenden Jahr noch einige, vielleicht sogar viele mehr sein werden.

Schritt für Schritt zur Anmeldung

- $\textbf{>} \ \mathsf{Im} \ \mathsf{Browser} \ \mathsf{aufrufen:} \ \textbf{www.engadin-skimarathon.ch/rennen/engadin-frauenlauf/anmeldung}$
- > Registrierung durch Klick auf «Jetzt Anmelden»
- › Bei der Registrierung, Rubrik Teamwertung, «Go4 Frauenlauf» anwählen
- Danach bis spätestens 5. Februar 2023: Infomail an sandra.loeffel@krebsligazuerich.ch mit der Nachricht, dass Sie in einem «Mascha Rösa»-Team mitmachen möchten und schon sind auch Sie dabei! Wir sehen uns im Engadin.

DEMNÄCHST

Revidiertes Erbrecht

Mit dem revidierten Erbrecht ab 1.1.2023 verringern sich die Pflichtteile zum Nachteil der Nachkommen bzw. erhöht sich der Anteil an frei verfügbarer Quote. Das heisst, dass Erblassende künftig mehr Spielraum bei der Nachlassplanung haben.

- > Sie können neu also Personen oder Organisationen stärker berücksichtigen, die Ihnen wichtig sind.
- Erkundigen Sie sich gerne auch über den Unterschied zwischen Vermächtnis/Legat und Erbeinsetzung, wenn Sie die Krebsliga Zürich unterstützen wollen: 044 388 55 18 oder nathalie.padlina@krebsligazuerich.ch

Gesetzliche Entralle (ohne Testament/Ertwertrag) Pflichttell und frei verfügbere Guote blaher neu Berogiet Die verstorbene Person hinterlässt Eheftsu-/mann und Nachkormen Eheftsu-/mann Nachkormen

Neuregelungen Abrechnung psychologische Psychotherapie

Psychologisch tätige Psychotherapeut:innen haben seit 1. Juli 2022 die Möglichkeit, mittels Anordnungsmodell selbstständig zulasten der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) abzurechnen. In diesem Modell müssen ihre Leistungen von einer ärztlichen Fachperson, wie beispielsweise Ärzt:innen in Allgemeiner Innerer Medizin (Hausärzt:innen), Kinderärzt:innen oder Psychiater:innen verordnet werden. Die Psychotherapeut:innen benötigen zudem eine Zulassung als Leistungserbringer:innen der Grundversicherung der Krankenkasse (OKP). Das bisher geltende Modell ist noch bis 31.12.2022 gültig.

Die in der Praxis für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha der Krebsliga Zürich tätigen Psychotherapeut:innen haben die Zulassung als Leistungserbringer:innen zulasten der OKP bereits erhalten. Dadurch bleibt die umfassende psychoonkologische Unterstützung von Krebsbetroffenen und deren Angehörigen auch für die Zukunft garantiert!



Kursprogramm 2023

Körperübungen, die vitalisieren, ohne zu überfordern? Regelmässige Bewegungs-, Entspannungs- oder Kreativitätseinheiten mit anderen Krebsbetroffenen? Oder lieber ein Wochenendseminar mit Panoramablick? Das Kursprogramm 2023 bietet all das mit Kursen in Zürich, Winterthur, Zollikon, Kappel am Albis und online sowie mit Kursleiter:innen, die über einen enormen Erfahrungsschatz in Bezug auf Ihre Bedürfnisse verfügen. Jetzt bestellen: www.krebsligazuerich.ch/kurse



Auszug aus kommenden Veranstaltungen

Dienstag, 29. November 2022

Informationsveranstaltung: Sinnvoll vorsorgen – unbeschwert in die Zukunft Alterszentrum Hottingen, Zürich

Donnerstag, 1. Dezember 2022

Vortrag von Karin Wickart, Kinderspital Zürich: Wenn mein Kind an Krebs erkrankt Begegnungszentrum «Wäldli», Zürich

Freitag/Samstag, 17. & 18. Februar 2023

Tumortage Winterthur 2023 (Freitag hybrid / Samstag virtuell) Hotel Banana City, Winterthur & virtuell

Mehr unter https://zuerich.krebsliga.ch/veranstaltungen-kurse/agenda

10 •

