krebsliga zürich
drehscheibe für krebsthemen

Bulletin 2·2021

BEGEGNUNG
Willkommen im «Wäldli»

BEGLEITUNG
Gruppe für Progredienzangst

BEWEGUNG
Alicja Feusi geht in Pension

Magazin für Mitglieder und Interessierte

ANDREA BAZZANI

Die Kraft der Nähe

In der Schweiz duzen wir uns oft sehr schnell. Das heisst nicht, dass damit alle Schranken fallen. Doch das wärmere Du verändert den Umgangston und schafft Nähe. Was das Gefühl der Nähe mit sich bringt – ganz unabhängig davon, wodurch es entsteht –, darüber habe ich mich erst neulich mit Kolleginnen und Kollegen unterhalten, die ich schon lange Zeit nicht mehr gemeinsam an ein und demselben Tisch sitzend erlebt hatte. Fast zeitgleich fiel uns auf, wie gut diese wiedererlangte Nähe tut. Wie sie es uns erleichtert zuzuhören, aufeinander einzugehen und sich auf eine Art zu erklären, die dem Gegenüber hilft zu verstehen, was man mit dem Gesagten wirklich meint. Nähe schafft Vertrauen.

Und Nähe hat viele Dimensionen. Wir erleben sie als persönlichen Kontakt oder indem wir uns emotional mit jemandem verbunden fühlen. Oder wir erleben sie als Zugehörigkeit zu einer Gruppe von Gleichgesinnten oder ähnlich Betroffenen. In unserem aktuellen Bulletin spielt Nähe eine grosse Rolle; jene Form der Nähe, die Zusammengehörigkeit im Ganzen meint und nicht allein von Person zu Person. Unser neues Zürcher Begegnungszentrum «Wäldli», das wir Ihnen auf Seite 4 vorstellen, steht quasi als Symbol dafür.

Grosse Vertrauensbeweise

Um Nähe geht es auch im Interview mit unserem Psychotherapeuten Stefan Mamié. Ab Seite 7 gibt er Ihnen Einblick in seine Arbeit rund um das Thema Angst und zeigt eindrücklich auf, wie hilfreich der nahe Austausch in einer Gruppe sein kann. Nicht zuletzt möchte ich Ihnen zwei weitere Beiträge zum Thema ans Herz legen. Auf Seite 6 berührt uns Rose Haechler mit der Geschichte ihrer Brustkrebserkrankung und erzählt, wie sie sich – nicht zuletzt mit unserer Unterstützung – langsam, aber stetig wieder sich selbst annähert. Wie nah Alicja Feusi ihr Abschied als Krebssportgruppenleiterin geht, lesen Sie auf Seite 11. 21 Jahre lang war sie für Krebsbetroffene und für unsere Organisation da – ein unglaublicher Vertrauensbeweis, für den wir zutiefst dankbar sind.

Ich möchte mich bei Ihnen, lieber Leser und liebe Leserin, für Ihr Vertrauen in die Krebsliga Zürich bedanken und hoffe, dass wir auch in diesem Bulletin nah an die Themen herangekommen sind, die Sie interessieren. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und geniessen Sie die schönen Herbsttage. •

Herzlich, Ihre

Andrea Bazzani, Geschäftsführerin

Impressum:
Herausgeberin: Krebsliga des Kantons Zürich • **Leitung & Realisation:** Cordula Sanwald • **Texte:** Nicole Fivaz, Magdalena M. Berkhoff, Cordula Sanwald / Mitwirkung: Team der KLZ • **Auflage:** 15 000 Exemplare • **Design:** Paolo Monaco, monacografico.ch • **Korrektur:** textkontext Sprachenservice, Miklos Galambos, www.textkontext.ch • **Druck:** Print Solutions AG, Zürich. Nachdruck mit Quellenangabe erlaubt. • **Fotos:** Barbara Buchmann (S. 7, 9), iStock (S. 4, 8, 12), KLS (S. 10), KLZ (S. 5), KSW (S. 15), Markus Lamprecht (S. 2, 4, 6), Pink Ribbon Schweiz / Privatklinik Lindberg (S. 14), privat (S. 11, 13, 15), Suva (S. 14) • **Kontakt:** Freiestrasse 71, 8032 Zürich, Tel. 044 388 55 00, Fax 044 388 55 11 • info@krebsligazuerich.ch, www.krebsligazuerich.ch

PSYCHOONKOLOGIE

Sprechstunden vor Ort

Viele kennen unsere Geschäfts- und Beratungsstelle sowie das Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha, die sich zentral im Hauptgebäude des Alterszentrums Hottingen befinden. Weniger bekannt ist, dass wir zudem auch an anderen Standorten unterstützen. Denn für uns gilt: Wir möchten möglichst dort sein, wo die Betroffenen sind.

Wer die vielfältigen Angebote und Dienstleistungen der Krebsliga in Anspruch nehmen möchte, kommt in Zürich in die Freiestrasse 71, unweit der Tramhaltestellen Hottingerplatz und Englischviertelstrasse. Auch unser Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha hat dort seine Praxis- und Therapieräume. Hier finden psychoonkologische Sprechstunden statt und diverse Module unseres ambulanten Onko-Reha-Programms wie die Physio-, Sport- und Bewegungstherapie, die Ernährungs- und Sozialberatung, das Fatiguemanagement sowie die Psychoonkologie als Einzel- und Gruppentherapie bei Rezidiv- und Progredienzangst. Alles an einem Ort und koordiniert von unserem Ärztesekretariat. Lediglich um die Angebote wahrzunehmen, die wir mit unseren Kooperationspartnern anbieten, müssen sich Patienten und Patientinnen an andere Orte begeben: So findet die Lymphdrainage an der Klinik Susenberg und das MindBody-Medicine-Modul am Universitätsspital statt.

Diese Bündelung wesentlicher Module des Onko-Reha-Programms an einem Ort und die gemeinsame Koordination aller Therapieeinheiten erleichtert die Planung, vor allem jedoch erspart sie den Betroffenen unnötige Wegzeiten. Und: Es ist einfacher, dorthin zu gehen, wo man Menschen und Ort schon kennt.

Doch nicht alle Menschen, die von Krebs betroffen sind, haben die Möglichkeit, zu uns zu kommen, manchmal passt der Zeitpunkt nicht, mal fehlt die Fahrgelegenheit oder man fühlt sich nicht wohl und der Weg wird als zu weit und zu beschwerlich empfunden. Deshalb ist es für uns zentral, nicht nur in der Freiestrasse, sondern auch andernorts zur Verfügung zu stehen. So bieten wir eine Sprechstunde Psychoonkologie in unserem Winterthurer Begegnungszentrum «Turmhaus» an. Im Zürcher Oberland sind wir in Rüti präsent, unsere Sprechstunde finden Sie im Zentrum für Radiotherapie. Die Sprechstunde im Zürcher Seefeld ist für die Patientinnen des Brustzentrums und des Onkozentrums Zürich die erste Anlaufstelle. Und schliesslich gewährleisten wir einen Konsiliardienst für die Palliativstation des Spitals Zollikerberg, die Universitätsklinik Balgrist und das Onkozentrum Hirslanden. Neu in Planung noch in diesem Jahr ist eine psychoonkologische Begleitung der onkologischen Patientinnen und Patienten des Spitals Limmattal. •

HIER FINDEN SIE UNS:

- Zentrum für Psychoonkologie & ambulante Onko-Reha, Freiestrasse 71, 8032 Zürich, Telefon 044 388 55 20
- Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur, Telefon 052 214 80 00, turmhaus@krebsligazuerich.ch
- Zentrum für Radiotherapie Rüti, Zürich-Ost-Linth AG, Spitalstrasse 37a, 8630 Rüti ZH, www.zrr.ch
- Psychoonkologische Sprechstunden für das Onkozentrum Zürich, www.ozh.ch, und für das Brust-Zentrum AG, www.brust-zentrum.ch, Seefeldstrasse 214, 8008 Zürich, Anmeldung Telefon 044 533 81 30

UNSER KONSILIARDIENST

- Spital Zollikerberg, spezialisierte Pflegestation, Trichtenhauserstrasse 20, 8125 Zollikerberg, www.spitalzollikerberg.ch
- Universitätsklinik Balgrist, Forchstrasse 340, 8008 Zürich

NEUER BERICHT

Krebsforschung in der Schweiz

Mehrere Beiträge werfen einen Blick auf das von der Pandemie geprägte Jahr 2020 – und zeigen, wie die Forschenden mit den vielfältigen Herausforderungen umgehen, die das neue Coronavirus mit sich bringt. Zahlreiche Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler hierzulande haben auch unter erschwerten Umständen ihr Ziel nicht aus den Augen verloren und sich mit beeindruckender Tatkraft weiter dafür eingesetzt, dass sich die Überlebenschancen und die Lebensqualität von Patientinnen und Patienten mit Krebs verbessern. Die Publikation (A4, ca. 100 Seiten) kann kostenlos in Deutsch, Französisch und Englisch bestellt werden: per E-Mail an kundendienst@krebsliga.ch oder via Tel. 0844 85 00 00. Sie ist zudem downloadbar unter dem nachstehenden Link: www.krebsliga.ch/ueber-uns/publikationen/forschungsbericht

VOLKSINITIATIVE

Ja zu mehr Jugendschutz

«Das Parlament ist gegen einen umfassenden Kinderschutz bei der Bewerbung von Tabak- und Nikotinprodukten», kritisiert die Trägerschaft der Volksinitiative «Ja zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Tabakwerbung» und fordert, dass junge Menschen wirkungsvoll vor dem Einstieg in den Tabakkonsum geschützt werden. Dies gelinge nur, wenn Werbung und Sponsoring sie nicht erreichten. Auch die Krebsliga gehört zu den Initianten, die sich ein kräftiges Ja zu konsequentem Jugendschutz wünschen. Denn: Pro Jahr sterben 9500 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums. Die Mehrheit der Raucherinnen und Raucher haben als Minderjährige begonnen. Wer mehr erfahren möchte: kinderohnetabak.ch. Unsere neuen Rauchstoppkurse beginnen übrigens im Januar 2022.
www.krebsligazuerich.ch/rauchstopp

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Vorstand bestätigt

Unsere Mitgliederversammlung fand in diesem Jahr abermals schriftlich statt. Obwohl sie schon einige Monate zurückliegt, möchten wir nicht versäumen, all jene Mitglieder, die unsere Website nur selten besuchen, hier in Kürze über die Resultate der Abstimmungen zu informieren. Die Beteiligung war wieder hoch, worüber wir uns sehr freuen. Mit Stand Juni 2021 wurden der Jahresbericht 2020 und die Jahresrechnung 2020 genehmigt. Zudem wurden alle Vorstandsmitglieder einstimmig für die nächsten drei Jahre wiedergewählt. Dem Vorstand und der Geschäftsführung erteilten die stimmenden Mitglieder Décharge. Mehr Informationen sowie die Finanz- und Jahresberichte finden Sie auf unserer Website. Dort können Sie auch eine Mitgliedschaft lösen, Jahresbeitrag für Einzelpersonen: 30 Franken. Wir freuen uns über jedes Neumitglied.
www.krebsligazuerich.ch/mitglieder

Unser «Wäldli» ist eröffnet

Was als Herzenswunsch begann, wurde vor wenigen Tagen Realität: Wir durften unser zweites Begegnungszentrum, das «Wäldli», eröffnen. Nun finden Betroffene, ihre Nächsten und andere Menschen, die sich für das Thema Krebs interessieren, auch in der Stadt Zürich einen Ort, an dem Sie sich ausruhen und austauschen oder mit unseren Fachpersonen ins Gespräch kommen können. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Monatsprogramme mit nützlichen Informationen und vielen Wohlfühlmomenten. Auch für Angehörige halten wir ein passendes neues Angebot bereit.

Es war augenfällig, dass die Krebsliga Zürich etwas zu feiern hatte: Blumen und Plakate als Dekoration und blaue Schoggiherzen zur Begrüssung für alle, die in den vergangenen Tagen unsere Leistungen in Anspruch genommen hatten, das gibt es gewöhnlich nicht. Auch Passanten, die in Zürich auf der Freiestrasse zwischen Klosbach- und Gemeindestrasse ihres Weges gingen, dürften bemerkt haben, dass dort, im geschmückten Gebäude mit der Hausnummer 65, etwas Neues Einzug gehalten hat. Das «Wäldli», unser Begegnungszentrum für Menschen, die mit Krebs konfrontiert sind, und für jene, die sich für Fachthemen rund um Krebs interessieren, hat seine Türen in der Stadt Zürich endlich geöffnet.

Die Betonung liegt nicht zufällig auf dem Wort «endlich», denn auch für das «Wäldli» trifft zu, was der Volksmund längst weiss: Gut Ding will Weile haben. So war es uns wichtig, ein solches Projekt nicht nur gut vorbereitet, sondern auch verantwortungsbewusst finanziert zu wissen. Daneben mussten auch wir stets die Coronasituation im Auge behalten, die uns ein ums andere Mal in die Planung grätschte.

Besuche ohne Anmeldung

Das «Wäldli» geht zurück auf die Initiative von Rolf Huck, bis Ende April dieses Jahres Geschäftsführer der Krebsliga Zürich. Er dürfte sich nun ebenso freuen wie seine Nachfolgerin, Geschäftsführerin Andrea Bazzani. Gemeinsam mit der Projektleiterin Lea Fehr und der Leiterin der Begegnungszentren Antje Mirwald entwickelte sie das Projekt fort, um die Räumlichkeiten vor wenigen Tagen seiner Bestimmung zu übergeben. «So etwas wie das Wäldli hat in Zürich noch gefehlt, um Menschen umfassend begleiten zu können», betont Andrea Bazzani. «Mit unseren Dienstleistungen sind wir bereits breit aufgestellt. Wer jedoch mit einer Krebserkrankung lebt, geht Tag für Tag durch ein Wechselbad der Gefühle. Da kann man nicht alles planen. Es muss möglich sein, Unterstützung zu erhalten, wenn man sie unmittelbar benötigt. Deshalb ist es wichtig, dass Menschen auch ohne Anmeldung zu uns kommen können.»

Der neue Angehörigen-Treff soll die Familien von Betroffenen stärken.

Antje Mirwald heisst Sie im «Wäldli» herzlich willkommen.

Dafür sind das «Turmhaus» in Winterthur sowie von nun an auch das «Wäldli» in Zürich da. Es sind einfach zugängliche Orte, an denen unsere Fachpersonen ohne Termindruck Zeit für Betroffene und Angehörige haben und es Raum gibt für Gespräche, ungezwungene Begegnungen und Austausch. Orte, an denen man zur Ruhe kommen und vom Alltag verschnaufen kann und die mit einem monatlich wechselnden Programm aus Workshops, Vorträgen und Treffen aufwarten, das guttut, informiert und für die Zukunft stärkt.

Führungen für Fachpersonen

Das Zürcher «Wäldli» möchte nebst all dem auch Anregungen rund um die Prävention von Krebs geben und die Öffentlichkeit entsprechend informieren und sensibilisieren. Im Frühjahr 2022 ist deshalb ein Tag der offenen Tür geplant – je nachdem, was unter den gegebenen Umständen dann möglich sein wird. Fachpersonen können sich schon heute für Führungen durch unsere Beratungs-, Therapie-, Praxis- und Geschäftsräume inklusive «Wäldli» anmelden*, um einen Eindruck über das gesamte Angebot für Betroffene und Angehörige zu erhalten.

So sah das «Wäldli» noch vor einem Monat aus.

Kontakt:
«Wäldli», Begegnungszentrum,
Freiestrasse 65, 8032 Zürich,
Telefon: 044 388 55 33,
E-Mail: waeldli@krebsligazuerich.ch

Neuer Treff für Angehörige

Das Begegnungszentrum in Zürich ist ab sofort täglich von 9 bis 17 Uhr geöffnet, an Tagen mit Vortragsabenden bis 20 Uhr. Zudem haben Antje Mirwald und ihr Team, bestehend aus onkologischen Pflegefachfrauen und Freiwilligen, ein vielseitiges Programm auf die Beine gestellt (S. 15). Besonders am Herzen liegt ihnen der neue Treff für Angehörige, den Mitarbeiterin Sara Burdet in Zürich leiten wird. «Angehörige leiden oft sehr unter der Situation und sind verunsichert, wie sie mit all den Veränderungen umgehen und wie sie helfen können. Das führt immer wieder zu Konflikten und setzt alle Betroffenen unter Druck. Unser Treff soll ihnen die Möglichkeit geben, sich auszutauschen und von den Erfahrungen anderer Angehöriger zu profitieren», so Antje Mirwald, die auch das «Turmhaus» in Winterthur führt.

Wie alles begann

Im Jahr 2012 wurde dieses als erstes Begegnungszentrum der Krebsliga Zürich, eröffnet. Als Gemeinschaftsprojekt mit dem Kantonsspital Winterthur (KSW) lanciert, ist es heute ein Erfolgsmodell mit stetig steigenden Besuchszahlen. 2019 zeigte eine Befragung unter den Besuchenden jedoch, dass nur wenige Zürcher und Zürcherinnen das Winterthurer Angebot nutzten. Das verwundert nicht, denn für viele Betroffenen ist der Weg von Zürich nach Winterthur lang und es benötigt einen guten Tag und viel Kraft, diesen auf sich zu nehmen.

Es waren nicht zuletzt solche Fakten und die Tatsache, dass immer wieder Patienten, Klienten und Kursteilnehmende mit dem Wunsch an uns herantraten, auch in der Stadt Zürich einen Ort zu haben, an dem sie sich im Anschluss an Therapie- oder Kursstunden treffen können, bevor der Alltag sie erneut fordert, die uns zum Handeln motivierten. Inspiriert durch die positive Erfahrung in Winterthur und mit der Überzeugung im Gepäck, dass die einfach zugängliche Form der Unterstützung krebsbetroffene Menschen in ihren Bedürfnissen abholt, verfolgten wir den Plan eines zweiten Begegnungszentrums.

Noch bis vor wenigen Jahren waren unsere Kurs- und Therapieräume auf unterschiedlichste Orte in der Stadt Zürich verteilt. Heute bietet unsere Organisation ihre Dienstleistungen und Angebote alle unter einem Dach an der Freiestrasse 71 an: Persönliche Beratung & Unterstützung (Sozialberatung), Psychoonkologie sowie ambulante Onko-Reha. Diese «Strategie der kurzen Wege» ist bewusst gewählt und soll die Unterstützung von Betroffenen und Angehörigen erleichtern. Das neue Begegnungszentrum musste also ebenfalls unmittelbar an unsere Räumlichkeiten angrenzen. Mit der Möglichkeit, unser «Wäldli» im gleichnamigen Gebäude des Alterszentrums Hottingen an der Freiestrasse 65 einzurichten, war der passende Zeitpunkt gekommen, um aus einem Konzept etwas Reales entstehen zu lassen.

Herzlich willkommen im «Wäldli». Wir freuen uns auf Ihren Besuch! •

* Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Führungen an unsere Event-Managerin Sandra Loeffel: sandra.loeffel@krebsligazuerich.ch

«Ich erkenne das Gesicht im Spiegel wieder»

«Als ich zur Krebsliga kam, löste sich etwas in mir.»

«Es war an einem Dienstagabend im November 2020. Gerade hatte ich noch die Zähne geputzt und mich dabei im Spiegel angesehen. Fünf Minuten später sollte eine scheinbare Nebensächlichkeit mein Leben verändern. Ich spürte einen Schmerz in meiner Brust, und dort, wo er am stärksten war, konnte ich direkt unter der Haut eine circa erbsenkleine Verhärtung hin- und herschieben. Offensichtlich eine entzündete Milchdrüse, wie vor mehr als dreissig Jahren, als ich meinen Sohn stillte. Mit beinahe 68 Jahren; ich musste fast lachen. Als mich die Familienärztin wenig später zur Mammografie schickte, empfand ich das nicht als alarmierend. Die hässlichen zwei Flecken, die mir die Röntgenbilder dann aber zeigten, zeugten von einer anderen Realität. Mein Atem stand still, der Teppich unter den Füssen war weggerissen, noch bevor ich die Ultraschall- und Biopsieergebnisse erfuhr. Ich Brustkrebs? Das konnte, das durfte nicht sein! Schon gar nicht, nachdem mein Mann seine zweite Frau an Krebs verloren hatte.

Anfang Dezember wurde ich operiert, kurz darauf verwandelte sich mein Lebensweg in einen dunklen Tunnelgang: Aus meiner ursprünglichen «Ist-nicht-so-schlimm»-Diagnose wurde nach der Operation die Hiobsbotschaft: «Chemo wird dringendst empfohlen, der Tumor ist gefährlicher geworden.» Um möglichst gelassen zu wirken, legte ich mir einen Standardsatz zurecht: «Rein medizinisch und analytisch betrachtet ist das alles zu bewältigen», antwortete ich, wenn Familie und Freunde fragten, wie es mir gehe. Und auch die positiven Statistiken kenne ich bis heute auswendig. Ich rezitierte sie für alle, die sie hören wollten, und irgendwie auch für mich.

Weit weniger im Griff hatte ich die Gedanken über mein «anderes» Leben, dem neben dem Krebs. Was ist mit meinem Geschäft? Mit meinem Sport und meinen kulturellen Interessen? Meinem extrem aktiven Lebensstil und meinen heissgeliebten sozialen Kontakten? Eine tiefe innerliche Traurigkeit wurde meine stetige Begleiterin. Jetzt sah mir jeden Morgen eine fremde Frau aus dem Spiegel entgegen. Wo war ich selbst geblieben unter dieser Diagnose und all den Therapien, Arztterminen, Blutwertberichten, Nebenwirkungen? Und weshalb fühlte es sich an, als ob ich nicht mehr atmen könnte?

Gut getragen in der Bewegungsgruppe des Onko-Reha-Programms.

Mein «Seelenturnen»

Immer mal wieder erwähnte jemand die Krebsliga Zürich, meist überhörte ich es. Einmal aber hakte ich nach. Das Brustzentrum Hirslanden buchte daraufhin einen ersten Termin für mich bei der Psychoonkologin und ich studierte die Angebote. Noch bevor ich ihr gegenübersass, wusste ich, welches Angebot ich unbedingt in Anspruch nehmen wollte: die Sport- und Bewegungstherapie im ambulanten Onko-Reha-Programm. Sie würde mir exakt jenen Teil der Struktur geben, der mir so gefehlt hatte. Dort könnte ich behutsam meinen Chemo-beeinträchtigten Körper neu kennenlernen – unter meinesgleichen. Ich müsste mich nicht erklären an meinen schlechten Tagen, niemand würde mich schräg anschauen und ich würde endlich wieder etwas für meinen ganzen Menschen tun.

Ich wurde im Programm aufgenommen und schon beim ersten Gespräch mit der Therapeutin löste sich etwas in mir: Ich verspürte ein zaghaftes erstes Aufatmen. Nach mehr als acht Monaten bin ich zutiefst dankbar, dass sich alle meine Hoffnungen bewahrheitet haben. Wenn immer möglich, gehe ich zweimal pro Woche in mein «Seelenturnen». Sonja Kaiser, die erfahrene und feinfühlige Gruppenleiterin, beweist uns allen jede Lektion aufs Neue, dass sie uns sieht und versteht – und dass manchmal auch Humor dazugehört, um das Positive im Leben wieder zu spüren. Jetzt, wo das neue Begegnungszentrum «Wäldli» offen ist, werde ich auch dort sicher öfter zu Gast sein. Es ist gewiss ein perfekter Ort in jeder Hinsicht, an dem wir alle auf eigene Art durchatmen und uns finden können. Ich jedenfalls kenne die Frau im Spiegel, die mir beim Zähneputzen entgegenblickt, bereits wieder besser. Mir tut es gut zu wissen, dass die Krebsliga Zürich mich weiter auf meinem Weg begleiten wird.» •

* www.krebsligazuerich.ch/kurse · www.krebsligazuerich.ch/onko-reha

«Man kann lernen, die Angst ins Leben zu integrieren»

Die Befürchtung, dass eine Krebserkrankung trotz abgeschlossener Behandlung erneut auftritt, ist eine sehr reale Angst. Je mehr sie einen belastet, desto stärker wirkt sie sich negativ auf die Lebensqualität aus. Psychotherapeut Stefan Mamié leitet bei der Krebsliga Zürich die Gruppe «Progredienzangst. Im Interview erläutert er, was unter dem Begriff zu verstehen ist und wo die Chancen, aber auch die Grenzen einer Gesprächsgruppe gegen Angst liegen.

Herr Mamié, wann spricht man von Progredienzangst?

Wenn Patientinnen und Patienten nach einer Erkrankung Angst haben, dass die Krankheit zurückkommt oder fortschreitet. Aber auch die Ängste zu sterben oder nicht mehr so leben zu können wie zuvor, gehören zur Progredienzangst.

Ist es nicht normal, Angst davor zu haben, erneut zu erkranken?

Die Befürchtung, dass der Krebs wiederkommt, ist normal und für viele Menschen ein grosses Thema. Die Frage ist, wie sehr einen dieses Gefühl belastet und wie viel Raum solche Gedanken einnehmen. Bei einigen Menschen entwickelt sich daraus nach und nach eine Angst – manchmal sogar erst Jahre nach der Erkrankung. Teilweise wird diese Angst so gross, dass sie das Weiterleben schwierig macht.

Kann man diese Angst klar diagnostizieren?

Nicht immer. Manchmal äussert sich Angst nicht vordergründig, sondern über sogenannte «Nicht-Gefühle». Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Ein Mann erzählte mir: «Ich habe ein komisches Körpergefühl, ich spüre meinen Körper nicht mehr so richtig.» Dieser Betroffene selbst würde das Gefühl nicht als Angst betiteln.

Wodurch entsteht Progredienzangst?

Meist gibt es einen inneren oder äusseren Anlass, der die Angst auslöst. Das kann, wie im genannten Beispiel, ein unerwartetes körperliches Unwohlgefühl sein. Es kann aber auch eine Fernsehsendung sein, die uns triggert, oder wenn jemand von Krebs im Bekanntenkreis erzählt.

Wie macht sie sich bemerkbar?

Zuerst ist da nur ein Gefühl. Vielleicht reagiert der Körper mit Schwitzen, Herzklopfen, einem Engegefühl im Brustraum. Gedanklich tauchen womöglich Bilder auf, man beginnt, an das Schlimmste zu denken, den Teufel an die Wand zu malen. Das wiederum verstärkt die Angst. Der Kampf- oder Fluchtmodus wird aktiviert und das Nervensystem reagiert automatisch. Durch den Trigger wird ein Prozess in Gang gesetzt, bei dem sich die Reaktionen nicht mehr kontrollieren lassen und die betroffene Person nicht mehr weiss, was sie dagegen tun kann. Aktivitäten, die Freude machen, kommen einem plötzlich nicht mehr in den Sinn, weil die Angst alles besetzt. Das Spektrum der Ressourcen, das Leben und damit auch die Lebensqualität werden zunehmend eingeschränkt.

Läuft dieser Prozess bei allen Betroffenen gleich ab?

Der körperliche Mechanismus ist bei allen gleich, das Gedankenkarussell ist jeweils unterschiedlich. Die Art, wie sich die Angst äussert und was bei den Menschen passiert, ist sehr individuell und wird auch von der eigenen Biografie beeinflusst. Häufig tragen auch Vorerfahrungen zur Angst bei.

Wie unterscheidet sich die Progredienzangst von anderen Ängsten?

Die Progredienzangst ist eine sogenannte Realangst, da die Möglichkeit, dass die Erkrankung wiederkommt, tatsächlich besteht. Das ist anders als beispielsweise bei einer Phobie vor Spinnen oder Mäusen. Hier fürchten wir uns vor etwas, was uns in der Regel gar nicht schaden kann.

Was tun, wenn die Angst kommt?

Ablenkung kann kurzfristig eine gute Strategie sein. Doch notorische Ablenkung, permanente Flucht vor dem Zustand ist keine Dauerlösung. Denn dann ist man nur noch damit beschäftigt, permanent das unangenehme Gefühl zu vermeiden. Es braucht

→

die Fähigkeit zu dosieren und den eigenen Lebensraum in einer guten Balance mit verschiedenen Inhalten zu füllen. Dann darf auch die Progredienzangst ihren Platz haben, nimmt aber nicht so viel Raum ein, dass Dinge, die einem guttun, keinen Platz mehr haben. Genau das üben wir im Rahmen unserer Gruppe.

Das kann man üben?

Unser Ziel ist es, dass die Teilnehmenden einen Umgang mit der Angst erlernen, oder anders gesagt, dass sie die Fähigkeit erlangen, den «Sender richtig einzustellen» und damit bewusst zu entscheiden, was sie gerade hören wollen und was nicht. Man kann die Angst nicht wegtrainieren. Man muss lernen, damit zu leben und sie ins Leben zu integrieren. Oft hilft eine Anregung von aussen, um Dinge zu erkennen, die hilfreich sein können. Was habe ich für Ressourcen? Was macht mir Spass? Meist gehören dazu Aktivitäten sportlicher Natur.

Wie kann man sich eine Sitzung vorstellen?

Vereinfacht gesagt lernt man die eigenen Angstmechanismen kennen. Dafür tragen wir als Gruppe zusammen, welche Tipps und Tricks die Teilnehmenden bereits kennen und anwenden. Teilweise sind die Lösungen auch widersprüchlich. Nach vier Sitzungen nehmen alle einen persönlichen Lösungskoffer mit grossem Repertoire mit, der im Alltag anwendbar ist.

Das hört sich recht einfach an?

Das ist es keineswegs. Die Angstgruppe ist keine «Komforttherapie». Wir arbeiten und tauschen uns intensiv aus. Es ist hilfreich und nötig, dem «Dämon Angst» ins Gesicht zu schauen. Dann tendiert er dazu, kleiner zu werden. Wir gehen dabei ähnlich vor wie bei der klassischen Angsttherapie – mit dosierter Konfrontation. Die Teilnehmenden denken beispielsweise den schlimmsten Fall durch, der eintreffen könnte, und erarbeiten ein Lösungsrepertoire dafür. Diese Strategie hat man danach im Lösungskoffer. Das Gute ist, dass man so nicht mehr auf der Flucht vor der Angst ist, denn man weiss: Sollte die Situation eintreffen, kann man die erarbeitete Lösung hervorholen. Ergänzend üben wir Achtsamkeit, sprich, seine Gefühle und Empfindungen zu beobachten, ohne sie zu bewerten.

Können Sie ein Beispiel für eine Konfrontation geben?

Eine Teilnehmerin der Gruppe benannte die Vorstellung, dass ihre Kinder im Fall ihres Todes ohne Mutter aufwachsen müssten, als ihre schlimmste Angst. Im Verlauf der Sitzung stellte sich heraus, dass die Eltern der Frau sehr wenig Zeit für ihre Tochter gehabt hatten. Als sie schliesslich eine junge Erwachsene war, starb ihre Mutter an Krebs, was den Mangel an Verbindung zwischen Mutter und Tochter besiegelte. Im Laufe der Gruppensitzungen konnte die Frau erkennen, dass sie selbst, im Gegensatz zu ihren Eltern, ein sehr enges, präsentes Verhältnis zu ihren Kindern pflegt, die Verbindung zu ihnen daher immer bestehen bleiben wird. In diesem Fall ging es darum, herauszufinden, wo die Angst hingehört, um zu verstehen, warum man in gewissen Situationen so stark reagiert. Hier hatten sich Vergangenheit und Gegenwart vermischt, und das galt es wieder zu trennen.

Ist Angst nicht ein zu privates Gefühl für eine Gruppe?

Die Gruppe ist ein klares Plus. Es hilft zu sehen, wie andere durch den Prozess gehen. Ausserdem entstehen mehr Ideen in einer Gruppe und alle können voneinander profitieren. Lösungsideen von anderen Betroffenen haben so manches Mal eine hohe Glaubwürdigkeit und motivieren.

Verschärft die Furcht anderer nicht meine eigene Angstsituation?

Das kann passieren, gerade bei der Konfrontation. Wir alle respektieren, wenn solche Gefühle kommen, und sind für die Betroffenen da. Zudem kündige ich die Konfrontation jeweils frühzeitig an und erkläre den Ablauf. Es bleibt aber jedem und jeder frei, sich der Konfrontation zu stellen oder zuzuwarten, wenn es noch nicht passt.

* Bei Angaben von Daten bitten wir Sie, für allfällige coronabedingte Anpassungen unsere Website www.krebsligazuerich.ch zu konsultieren.

Gibt es den richtigen Zeitpunkt, um zur Gruppe zu stossen?

Frühestens ein halbes Jahr nach Abschluss der Behandlung, oft auch später, denn die Ängste tauchen vielfach mit zeitlichem Abstand zur Behandlung auf. Manchmal kommen Patientinnen und Patienten sehr zeitnah nach Abschluss der Therapie zur Gruppe. Meist geht es bei ihnen eher um eine Nachverarbeitung der Gefühle in Zusammenhang mit der Erkrankung und der Therapie und nicht um Progredienzangst. Hierbei kann das Einzelsetting passender unterstützen.

Besteht die Gruppe immer aus denselben Personen?

Ja, wir arbeiten in geschlossenen Gruppen mit in der Regel vier bis zehn Teilnehmenden. Grundsätzlich gibt es vier gemeinsame Sitzungen à zwei Stunden. Manche Teilnehmende bleiben danach miteinander in Kontakt, einige verfolgen Themen, die während der Gruppe auftauchten, weiter im Einzelsetting.

Merke ich als Angehörige, wenn jemand an Progredienzangst leidet?

Sie bemerken vielleicht, dass die Lebensqualität von jemanden, der ihnen nahesteht, eingeschränkt erscheint, oder dass Dinge, die sie gemeinsam geniessen konnten, weniger Gewicht haben. Das könnte ein Hinweis auf Angst oder aber auch ein Teil eines Trauerprozesses sein.

Was kann ich dann tun?

Sie können sich bei der Person erkundigen, was sie braucht, und dabei von sich selbst ausgehen. Sagen Sie: Ich bin gerade verunsichert, wie ich mit dir umgehen soll. Ich nehme das und dies wahr. Ich sehe, dass du eine eingeschränkte Lebensqualität hast und darunter leidest. Sollen wir darüber sprechen oder was möchtest du? Könnte es sich nicht lohnen, professionelle Unterstützung anzunehmen? Wichtig ist, nicht die Therapeutenrolle einzunehmen, sondern Freund, Freundin, Partner oder Partnerin zu bleiben.

Auch Angehörige haben Angst vor einer erneuten Erkrankung ihrer Lieben. Erhalten sie ebenfalls Hilfe?

Wir bieten Gespräche im Einzelsetting, aber auch Paargespräche für eine gute Unterstützung während und nach der Therapie sowie für den Alltag mit Krebs an. Belastete Angehörige sollten unbedingt Unterstützung in Anspruch nehmen – und zwar bevor sie zusammenbrechen. Oft holen sie sich diese leider erst danach. Es ist wichtig, sich Hilfe zu holen, wenn Probleme auftauchen. Denn das ist ein erster Schritt zur Verbesserung der Situation und ein aktiver Akt für mehr Lebensqualität. Es bedeutet: Ich schaue zu mir und kümmere mich darum, dass es mir wieder besser geht. •

Stefan Mamié
Dipl. Psychologe FH und eidg. anerkannter Psychotherapeut sowie psychoonkologischer Psychotherapeut SGPO und zertifizierter Psycho-Sexologe (ESSM). Er begleitet Betroffene in Winterthur und Zürich und initiierte die Gruppe Progredienzangst des ambulanten Onko-Reha-Programms, die er heute zusammen mit Dr. Bruno Pfammatter, ebenfalls Krebsliga Zürich, leitet.

Gruppe Progredienzangst

Dauer ..... Vier Gruppensitzungen à zwei Stunden. Die Treffen bauen inhaltlich aufeinander auf und sollten möglichst zusammenhängend besucht werden.

Inhalt ..... Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, Fachwissen

Daten ..... Die Daten für 2022 finden Sie unter www.krebsligazuerich.ch/angst

Ort ..... Krebsliga Zürich, Gartenzimmer, Freiestrasse 71, 8032 Zürich

Leitung ..... **Stefan Mamié,** dipl. Psychologe FH / Psychoonkologischer Psychotherapeut SGPO, Dr. med. (WG) **Bruno Pfammatter,** Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH

Anmeldung ..... Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha der Krebsliga Zürich, Telefon: 044 388 55 20, zentrum@krebsligazuerich.ch

Die Kosten ..... werden von der Grundversicherung übernommen.

Die Gruppe ..... ist Teil des ambulanten Onko-Reha-Programms, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

Auch Angehörige von Krebsbetroffenen benötigen Unterstützung, um der eigenen Überlastung vorzubeugen.

Wir helfen, den Alltag zu bewältigen

Immer wieder stellen wir fest, dass viele Menschen keine Vorstellung davon haben, was es bedeuten kann, mit einer Krebserkrankung zu leben. Entsprechend vorschnell wird geurteilt. Unsere Fachpersonen prüfen genau, ob und wie es uns möglich ist, zu helfen.

Frau F. leidet an einem seltenen Hirntumor, der kurz nach Beendigung ihres Studiums festgestellt wurde. Zum Zeitpunkt der Diagnose war die junge Frau in mehreren Teilzeitanstellungen tätig. Mit Hilfe unserer Beraterin konnten die unterschiedlichen Ansprüche auf Krankentaggeld und Lohnfortzahlung geprüft und durchgesetzt werden. Parallel zur IV-Anmeldung begleiteten wir Frau F. auch beim Wiedereinstieg ins Berufsleben. So erlangte sie trotz bleibender gesundheitlicher Einschränkungen eine Teilanstellung und erhielt eine Teilrente der IV zugesprochen. Weil das Einkommen von Frau F. nicht ausreichte, um ihre Existenz zu sichern, rieten ihr unsere Beraterinnen dazu, Ergänzungsleistungen anzumelden. Bis heute wendet sich die junge Frau in unregelmässigen Abständen an uns und lässt sich in administrativen und finanziellen Fragen beraten.

Herr H. erkrankte Anfang 2020 an einem Lungenkarzinom, das bereits Ableger gebildet hatte. Innert eines Jahres verschlechterte sich sein Zustand stark. Herr H. lebte alleine und wünschte sich von Herzen, zu Hause bleiben zu dürfen und nicht in ein Heim zu müssen. Er erhielt ein Pflegebett und wurde so daheim durch die Spitex betreut. Da er mit der Zeit nicht mehr alleine gelassen werden konnte, musste die Rundumbetreuung durch die Angehörigen und die Spitex in den Nächten mit einer Nachtwache ergänzt werden. Weder die Versicherungen noch die Zusatzleistungen übernahmen diese Kosten. So hat die Krebsliga Zürich für die Betreuung in der Nacht finanzielle Unterstützung geleistet. Herr F. ist im März 2021 an den Folgen seiner Erkrankung zu Hause gestorben.

Im Frühjahr 2020 wurde bei **Frau B.** Brustkrebs diagnostiziert. Sie lebt allein, und da sie erst nach ihrer Pensionierung in den Kanton Zürich gezogen ist, besitzt sie kein grosses soziales Netzwerk in unmittelbarer Umgebung. Daher war sie in der Zeit der Behandlungen auf Fahrdienste und Mahlzeitenservice angewiesen. Im Herbst 2020 erfolgte eine weitere Krebsdiagnose, welche die palliative Behandlung zur Folge hatte. Auch während dieser Behandlung fielen Kosten für Fahrdienste und Mahlzeitenservice an. Ebenso kamen die Kosten für Selbstbehalt und Franchise der Krankenkasse von 2020 und 2021 hinzu. Wir konnten Frau B. in diesen drei Kostengruppen finanziell unterstützen.

Herr T. bekam 2020 die Diagnose metastasierter Hodenkrebs. Er hat eine Frau und zwei kleine Kinder. Nach der ersten Operation begann der Familienvater mit einer Chemotherapie. Im März 2021 wurde erneut eine umfangreiche Operation nötig. Dabei kam es zu einer inneren Blutung, die eine Lungenembolie auslöste. Herr T. erholt sich nur langsam und leidet unter Einschränkungen in den Beinen. Das IV-Verfahren läuft, seinen Beruf als Handwerker wird er kaum mehr ausüben können. Aktuell lebt die Familie vom Krankentaggeld des Ehemanns. Neben der Betreuung der Kinder und der Begleitung ihres Mannes bildet sich die Ehefrau an zwei Tagen in der Woche weiter, um die Familie künftig ernähren zu können. Frau T. fällt es zunehmend schwerer, alles allein zu tragen. Um einem Zusammenbruch vorzubeugen, würde sie gerne an einem Nachmittag pro Woche eine psychoonkologische Therapie beanspruchen. Unsere Beraterinnen unterstützen die Familie in sozialversicherungsrechtlichen Fragen und helfen, eine geeignete Kinderbetreuung zu organisieren. •

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

Krebssportgruppenleiterin aus Leidenschaft

Ein Flyer für den Weiterbildungskurs «Bewegung und Sport bei Krebs» hat die diplomierte Gymnastiklehrerin Alicja Feusi Ende der 1990er-Jahre zu ihrer Berufung geführt. Sie hatte damals den Kurs absolviert und ist seit nunmehr 21 Jahren mit Leib und Seele Krebssportgruppenleiterin für die Krebsliga Zürich. Ende Jahr geht die ehemalige Leichtathletin in Pension.

Wer mit Alicja Feusi über die Krebssportgruppen spricht, spürt sofort: Für sie ist diese Tätigkeit mehr als Arbeit. Die Kursteilnehmenden und ihr Wohlbefinden liegen ihr sehr am Herzen, und dies nicht nur während der wöchentlichen Turnstunden, die sie zuletzt coronabedingt online leitete. Sie ist auch sonst regelmässig mit ihren «Schützlingen» in Kontakt.

Die Teilnehmenden unterstützen

An ihre erste Sportstunde für Krebsbetroffene im Spital Uster kann sich die gebürtige Polin noch gut erinnern: «Ich versuchte, eine fröhliche und lockere Stimmung in der Gruppe zu schaffen. Als wir auf den Matten turnten, begann eine der Frauen, die mitten in einer anstrengenden Chemotherapie war, plötzlich zu weinen. Da wurde mir bewusst, dass ich besonders einfühlsam auf die Teilnehmenden eingehen und ihnen helfen muss, die Gefühle zu steuern, die während der Gymnastikstunde aufbrechen.» Alicja Feusi hat deshalb in Uster, wo es eine Caféteria gibt, das Ritual der gemeinsamen Kaffeerunde nach der Turnstunde eingeführt, um über Probleme, Unsicherheiten und Ängste zu sprechen. So können sich alle während der Stunde ganz auf den Sport konzentrieren. Denn für sie ist klar: «Körperliche Aktivität hat eine grosse Bedeutung beim Kampf gegen Krebs. Durch sanfte Bewegung und leichten Sport verbessert sich das Körpergefühl, man kann Nebenwirkungen der Chemotherapien und Bestrahlungen lindern und auch die Psyche profitiert.» Dank eines Gesundheitsfragebogens und des persönlichen Eingangsgesprächs, immer dann, wenn jemand neu zur Gruppe stösst, kann Alicja Feusi auf die individuellen Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmenden eingehen und die Übungen bei Bedarf individuell anpassen.

Freude am Sport im Zentrum

«Jede und jeder kann in der Krebssportgruppe mitmachen, und zwar auch, wenn man noch in Behandlung ist», betont Alicja Feusi. Diejenigen, die bereits vor der Erkrankung Sport getrieben hätten, seien natürlich etwas im Vorteil. Jenen ohne sportliche Erfahrung bringe sie behutsam bei, auf den Körper zu hören und ihn richtig zu bewegen. Immer wieder ist es der passionierten Kursleiterin so gelungen, Menschen, die vorher mit körperlichen Aktivitäten nichts anfangen konnten, plötzlich für Bewegung zu begeistern – und dies auch ausserhalb des Kurses. «Sie merken: Das tut mir gut und gibt mir ein neues Selbstwertgefühl.» Ihre Augen leuchten, wenn sie von der jungen Krebspatientin erzählt, die halbseitig gelähmt war und nun wieder Velo fahren kann, oder von einer anderen Frau, die sich dank Aufbauübungen den Wunsch erfüllen konnte, nochmals Ski fahren zu gehen.

«Bewegung lässt sich immer und überall in den Tagesablauf integrieren», lautet das Credo von Alicja Feusi, hier 2019 in der Inka-Ruinenstadt Machu Picchu in den peruanischen Anden.

Gegenseitiger Halt

Natürlich gab und gibt es auch immer wieder traurige Gespräche und Momente. Die Frau etwa, die nochmals Ski fahren gehen wollte, ist mittlerweile verstorben, und sie ist nicht die Einzige. Das seien dann jeweils schwere Augenblicke. Sie schliesse alle ihre Teilnehmenden ins Herz und erinnere sich noch an jede Person, die den Kampf gegen die Krankheit verloren habe. Gemeinsam mit den Teilnehmenden bildet sie dann jeweils einen Kreis. Sie nehmen Abschied und geben einander Kraft. Oft entwickeln sich innerhalb der Gruppe Freundschaften. Alicja Feusi hat hierzu oft das ihrige beigetragen, wie sie mit einem Augenzwinkern verrät.

Schweren Herzens hat sie sich trotz aller Hingabe dieses Jahr entschieden, in Pension zu gehen, um mehr Zeit für ihr Privatleben zu haben, endlich wieder Bücher lesen und mit ihrem Mann auch spontan verreisen zu können. Für die Krebsbetroffenen wünscht sie sich, dass es die Sportgruppen noch lange gibt. •

Die Krebsliga Zürich dankt Alicja für ihr warmherziges und so persönliches Engagement für Krebsbetroffene und wünscht ihr für die Zukunft viele wunderbare Momente.

Neue Angebote, die Sie unterstützen können

Eine App für Brustkrebsbetroffene, ein Onlineforum zum Thema «Männergesundheit – Männertumoren» oder zahlreiche Selbsthilfegruppen: Menschen, die mit der Diagnose Krebs konfrontiert sind, haben verschiedenste Möglichkeiten, Unterstützung zu erhalten. Wir stellen Ihnen hier drei Angebote vor.

Die Idee klingt bestechend einfach, die Umsetzung ist komplex – eine App, die Krebsbetroffene nicht alleine lässt, für Verständnis und Informationsfluss zwischen allen involvierten Personen sorgt und noch dazu Wohlfühlmomente und soziale Kontakte ermöglicht. All dies so portioniert, dass es weder die Betroffenen noch das soziale Umfeld überfordert. Denn der Erhalt der Lebensqualität steht im Vordergrund.

Das Leben mit Brustkrebs erleichtern

«Wings» heisst diese neue App, die Brustkrebsbetroffene und Angehörige während ihrer schwierigen Zeit begleiten und sie entlang ihrer persönlichen Interessen unterstützen möchte. So können Nutzende auf der Austausch- und Informations-App ihr individuelles Profil erstellen und erhalten entsprechende Angebote aus Medizin, Therapie, Ernährung, Beratung, Kultur und Entspannung angezeigt. Gleichzeitig ermöglicht die App der erkrankten Person, sich mit Familienmitgliedern, Freunden und auch mit dem Behandlungsteam zu einem «inneren Kreis», einer Community, zu vernetzen. Ziel ist es, gegenseitig in Kontakt zu sein und das aktuelle Befinden, Geschehnisse und Informationen zu teilen, damit alle Vertrauten gleichzeitig auf demselben Stand der Dinge sind. Zudem hilft die App dabei, sich im «inneren Kreis» möglichst unkompliziert abzusprechen und einfach Hilfe zu holen oder sie selbst anzubieten.

Das Unternehmen Evoleen steckt hinter der für die User kostenlosen App, für die zahlreiche Experten und Expertinnen ihr medizinisches und therapeutisches Wissen über Krebs zur Verfügung stellen. Auch die Krebsliga Zürich bringt hier ihre Expertise und ihr Angebot mit ein. Mitfinanziert wird die App von Novartis und Galenica. Voraussichtlich Ende November soll Wings im App-Store bei Apple und Android kostenlos zur Verfügung stehen.

WINGS

Expertensprechstunde Männertumoren

Sind Gesundheitsvorsorge und Früherkennungsuntersuchungen für Sie ein Thema? Setzen Sie sich mit Fragen zur Diagnostik, zur Behandlung und Nachsorge von Hodenkrebs, Prostatakrebs und deren Auswirkungen auf Ihren Alltag auseinander? Oder belasten Sie andere Fragen zum Thema Männergesundheit – Männertumoren? Bis 15. Dezember 2021 können sie vier Experten Ihre Fragen dazu schriftlich stellen. Die Online-Expertensprechstunde in den Krebsforen der Krebsliga Schweiz steht in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch zur Verfügung. Folgende Fachkräfte sind für Sie da:

- PD Dr. med. Dominik **Abt,** Facharzt für Urologie, Spitalzentrum Biel
- PD Dr. med. Aurelius **Omlin,** Facharzt für Onkologie, Kantonsspital St. Gallen
- Sozialarbeiter Guido **Biscontin,** Fachspezialist Früherkennung bei der Krebsliga Schweiz
- PD Dr. med. Richard **Cathomas,** Facharzt FMH für Medizinische Onkologie und für Allgemeine Innere Medizin, Kantonsspital Graubünden

www.krebsforum.ch
www.forumcancer.ch
www.forumcancro.ch

Neue Selbsthilfegruppen

Es kann sehr hilfreich sein, sich mit anderen Menschen auszutauschen, die in einer ähnlichen Lebenssituation stehen. Nur schon die Erkenntnis, dass man mit den Gedanken und Problemen nicht alleine ist, kann sowohl Betroffenen wie auch Angehörigen gut tun. Zusammen Perspektiven gestalten, trotz der Erkrankung aktiv sein und sich gegenseitig stützen hilft oft, neuen Mut zu fassen. Die Krebsliga Zürich fördert die Selbsthilfe und entsprechende Gruppen. Auf Initiative von Uroviva konnten wir im Oktober 2021 die neue Selbsthilfegruppe Prostatakrebs in Zürich auf den Weg bringen. Aktuell gründet sich mit unserer Unterstützung eine Selbsthilfegruppe Lungenkrebs. Wenn Sie Interesse daran haben, einer dieser Gruppen beizutreten, dürfen Sie uns gerne kontaktieren: pbu@krebsligazuerich.ch
Weitere Selbsthilfegruppen im Kanton Zürich unter:
www.krebsligazuerich.ch/selbsthilfe •

KRISTA LEIPRECHT

«Ein gutes Körperbild heisst, sich im Körper daheim zu fühlen»

Eine Krebserkrankung kann das Vertrauen in den eigenen Körper erschüttern. Es gibt jedoch Möglichkeiten und Wege, wieder in einen guten Kontakt zu sich zu kommen. Die diplomierte Tanz- und Bewegungstherapeutin Krista Leiprecht bringt Betroffenen mit praxisnahen Übungen bei, wie das funktionieren kann. Im Auftrag der Krebsliga Zürich leitet sie die Kursteilnehmenden an, ihren persönlichen Weg zur bewussten Körperwahrnehmung zu finden.

Anders als es das Wort vielleicht vermuten lässt, hat ein positives Körperbild mehr mit «fühlen» zu tun als mit «sehen». Es geht um eine gute Beziehung zum eigenen Leib und darum, sich selbst ganzheitlich, liebevoll, bewusst und freundlich mit allen Facetten wahrzunehmen. Es bedeutet, mit seinem Körper zufrieden zu sein, unabhängig von Gewicht, Körperform oder Unvollkommenheiten. Merkmale eines positiven Körperbildes seien denn auch eine authentische Körperhaltung und Mimik sowie ausgeglichene Bewegungen, erklärt Krista Leiprecht, freischaffende Tanz- und Bewegungstherapeutin, die bei der Krebsliga Zürich Workshops mit dem klangvollen Titel «Mein Körper, meine Lebensgeschichte» gibt. Es gehe darum, die richtige Balance zu finden zwischen Spannung und Entspannung und zuzulassen, dass manchmal ein Körperteil eben nicht so funktioniere, wie man es gerne hätte.

Den Körper aufmerksam «scannen»

Da Frauen und Männer meist einen unterschiedlichen Zugang zu ihrem Körper haben und der Weg zum positiven Körperbild sehr individuell ist, holt Krista Leiprecht gleich zu Beginn ihrer Workshops die Wünsche der Teilnehmenden ab und gestaltet das Programm entsprechend. So stellt sie sicher, dass Jung und Alt beider Geschlechter profitieren und etwas für sich und den Alltag mitnehmen können. Eine Möglichkeit, sich dem Körper achtsam zu widmen, sei der «Bodyscan». «Unter Anleitung wandert man gedanklich von Kopf bis Fuss und macht an verschiedenen Stationen Halt. Es geht darum, ganz bei sich selbst zu sein und das jeweilige Körperteil zu spüren, ohne zu werten oder zu urteilen», fasst sie die Methode zusammen und ergänzt, dies sei eine gute Möglichkeit, kranke Körperteile wieder ins eigene Körperbild zu integrieren.

Eine Reise zu sich selbst

Ein Ziel des Kurses, den sie bei der Krebsliga Zürich leitet, sei es, den Teilnehmenden die Gelegenheit zu geben, sich bewusst mit ihrem Körper auseinanderzusetzen, dessen Bedürfnisse zu erkennen und ihren eigenen Zugang zur Körperarbeit zu finden. Damit die Annäherung leichter fällt, greift Krista Leiprecht gerne auf das Mittel des freien Tanzens zurück. Sie wählt die Musik hierfür speziell aus, damit Erfahrungen von Leichtigkeit und Freude möglich sind und der Raum geöffnet wird für positive Gefühle. Die Erlebnisse, die so entstehen können, sind für viele Menschen Neuland. Damit Sie das freie Tanzen einmal zu Hause ausprobieren können, hat Ihnen Krista Leiprecht eine kurze Übung zusammengestellt. Machen Sie mit und kommen Sie achtsam und bewusst in den freien Tanz. Viel Spass – vielleicht schon bald in einem unserer Kurse. •

Kommen Sie mit sich in Kontakt: Übungsanleitung
Vorbereitung: Suchen Sie sich einen Ort (drinnen oder draussen), an dem Sie sich wohlfühlen, ungestört sind und Musik in der von Ihnen gewünschten Lautstärke hören können. Wählen Sie intuitiv ein Musikstück aus, das Ihnen am Herzen liegt oder gerade gut zu Ihrer Tagesstimmung passt.

1. Starten Sie im Liegen, Stehen oder Sitzen. Beginnen Sie ruhig und bewusst ein- und auszuatmen. Nehmen Sie wahr, wie sich der Körper gerade anfühlt. Lassen Sie sich dabei von folgender Frage leiten: Welche Region Ihres Körpers ist gerade präsent und wie fühlt sich diese an? Versuchen Sie dabei, Ihrem Körper gegenüber möglichst wertfrei zu sein.
2. Sobald Sie ganz bei sich angekommen sind, schalten Sie die Musik an und lassen diese auf sich wirken. Nehmen Sie wahr, wo im Körper, in welchem Körperteil Sie die Musik spüren. In welchen Teil des Körpers bringt Sie die Musik?
3. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf und nehmen Sie wahr, wie sich dieser Teil von Ihnen zur Musik bewegen möchte. Das können auch ganz kleine und innere Bewegungen sein – einfach so, wie Sie es gerade wahrnehmen.
4. Lassen Sie sich nun ganz von Ihrem Körper leiten. Dehnen Sie die Bewegung aus und beziehen Sie Ihren ganzen Körper mit ein, indem Sie wahrnehmen, welche Körperteile sich sonst noch regen und zur Musik schwingen möchten. Lassen Sie diesen Impulsen freien Lauf und entwickeln Sie Ihren ganz persönlichen, freien Tanz, bis die Musik endet. Sie und Ihr Körper entscheiden, wie fein oder ausgelassen ihre Bewegungen sind und ob Sie in der Anfangsposition bleiben oder diese verändern.
5. Meist tut es gut, sich nach der Übung einige Minuten Zeit zu nehmen, um den Puls sinken zu lassen und wieder ganz im Hier und Jetzt anzukommen.

* www.krebsligazuerich.ch/kurse / www.tanzend-weitergehen.ch

Erleben, was Engagement bedeutet

Gut ein halbes Jahr ist Andrea Bazzani nun Geschäftsführerin der Krebsliga Zürich. Trotz schwieriger Zeiten durfte sie bereits mehrfach erleben, wie engagiert sich unsere Partner zugunsten Krebsbetroffener und unserer Arbeit einsetzen. Hier ein Rückblick auf ein paar wenige Highlights der vergangenen Monate.

Jedes Jahr erhalten 6200 Frauen neu die Diagnose Brustkrebs, 50 Männer sind jährlich von dieser Erkrankung betroffen. Auch an Prostatakrebs erkranken Jahr für Jahr über 6100 Männer neu. Die Privatklinik Lindberg setzt sich zusammen mit der Genolier Foundation dafür ein, dass Betroffene neben der medizinischen Behandlung umfassende Beratung und Begleitung erhalten können, die sie im Leben mit Krebs unterstützt. Dafür organisierte die Privatklinik nun zum ersten Mal ein Charity-Golfturnier. Dies mit dem Ziel, Spenden für unsere Arbeit zu sammeln. Unter dem Motto «Think blue & pink» wurden am 1. Oktober im Golfclub Lipperswil zugunsten Brust- und Prostatakrebsbetroffener Bälle en masse geschlagen. Auch Nichtgolfende waren herzlich eingeladen und auf neugierige Golfneulinge wartete gar ein Schnupper-Side-Event. Wir freuten uns ausserordentlich über dieses Engagement und durften wertvolle 7155 Franken an Spenden entgegennehmen. •

Umwerfende Solidarität

Wer die Krebsliga Zürich kennt, weiss, der Pink Ribbon Charity Walk begleitet unsere Arbeit seit langem. Geschäftsführerin Andrea Bazzani erlebte zum ersten Mal, wie gross die Solidarität mit Brustkrebsbetroffenen ist. Obgleich erneut virtuell durchgeführt, war die Beteiligung der 4600 Menschen, die am 5. September spazierend und joggend, alleine oder in Gruppen teilnahmen und ihre Bilder auf die Projekt-Website hochluden, deutlich sichtbar. Unter dem Motto #zämesimerstercher hatten sich die Organisatoren einiges einfallen lassen, um ein interaktives Programm zu bieten. Moderiert von Linda Fäh und gemeinsam mit den Pink-Ribbon-Botschafterinnen und -Botschaftern, mit Studiogästen und den Sponsoren, die per Video zugeschaltet waren, wurde der virtuelle Pink Ribbon Charity Walk zu einem Erlebnis, an dessen Ende Andrea Bazzani den Spendenscheck über grossartige 75 000 Franken entgegennehmen durfte. Spenden, mit denen wir Brustkrebsbetroffene und ihre Nächsten begleiten. •

Prävention auf dem Dach

Das Thema Sonnenschutz stand im Juli in unserem Kalender. Nicht nur, weil wir erneut mit unserer Jugendkampagne «Ja nicht rotwerden» tausende von jungen Menschen in Berufs- und Sekundarschulen auf den richtigen Sonnenschutz sensibilisierten. Auch mit Blick auf die Arbeitswelt engagierten wir uns in der Präventionsarbeit – dieses Mal im Rahmen eines gemeinsamen Medienanlasses mit der Suva, dem Branchenverband Gebäudehülle Schweiz und der AEZ AG. Auf dem Dach vom Circle im Flughafen Zürich machte u. a. auch Andrea Bazzani (Mitte) auf die Gefahren von UV-Strahlung bei Arbeitnehmenden, insbesondere bei Lernenden, aufmerksam. Gemeinsam zeigte man auf, welche Schutzmassnahmen zu treffen sind, um die Zahl der Hautkrebserkrankungen nachhaltig zu reduzieren. Pro Jahr erkranken schweizweit rund 25 000 Menschen neu an hellem Hautkrebs. Besonders gefährdet sind Menschen, die aus beruflichen Gründen überdurchschnittlich oft starker UV-Strahlung ausgesetzt sind. •

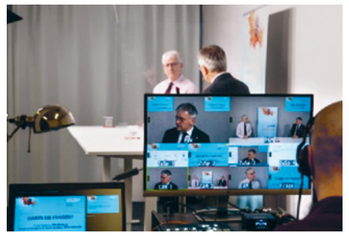
Samstag, 27. November:
SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN

Kampfkunst Zürich engagiert sich erneut für die Krebsliga Zürich und setzt sich für die Sicherheit von Frauen ein. In ihrem Selbstverteidigungskurs lernen die Teilnehmerinnen mit praktischen Griffen und Tricks, wie sie sich wehren können, falls es mal zu einer brenzligen Situation kommt. Die Hälfte der für den Selbsthilfekurs zu entrichtenden Kosten spendet Kampfkunst Zürich zugunsten unserer Organisation. www.kampfkunstzuerich.ch

Ab Dienstag, 18. Januar 2022:
RAUCHSTOPP-KURSE

Anfangs Jahr ist die Motivation bei vielen stets hoch, um mit dem Rauchen aufzuhören. Wir bieten die passenden Kurse dazu. Am 18. Januar startet unser Rauchstopp-Kurs in Zürich, am 26. Januar geht es in Winterthur los. An sechs Abenden werden Teilnehmende dabei unterstützt, gemeinsam ihr Rauchverhalten zu analysieren und zu ändern. Weitere Kursdaten und Anmeldung: www.krebsligazuerich.ch/rauchstopp

Samstag, 12. Februar 2022:
TUMORTAGE WINTERTHUR 2022



Die «Tumortage Winterthur» werden nach der diesjährigen erfolgreichen virtuellen Durchführung 2022 als Hybridveranstaltung geplant. Das heisst, Sie können entweder physisch vor Ort oder via Internet zu Hause teilnehmen. Personen, die mehr wissen möchten über die Entstehung, die Abklärung und die neuen Möglichkeiten zur Behandlung von bösartigen Tumoren, sollten sich den 12. Februar unbedingt vormerken. Auch Fachpersonen der Krebsliga Zürich beteiligen sich mit Vorträgen zum Thema «Cancer Survivorship – das Leben mit einer Krebserkrankung» und «Unterstützung für krebsbetroffene Familien – wer und was kann entlasten?» am vielfältigen Programm. Informationen und Anmeldung unter: www.tumortage.ch

Kommende Veranstaltungen in unseren Begegnungszentren

Im «Wäldli» Zürich

› Donnerstag, 2. Dezember: Workshop «Look good – feel better»
› Freitag, 3. Dezember: Workshop Klangmeditation
› Montag, 6. Dezember: Angehörigentreff
› Donnerstag, 9. Dezember: Weihnachtsbrunch
› Donnerstag, 9. Dezember: Erzählcafé

Im «Turmhaus» Winterthur:

› Donnerstag, 25. November: Vortrag Prostatakrebs
› Mittwoch, 8. Dezember: Workshop «Anders denken, Neues schaffen»
› Donnerstag, 9. Dezember: Vorstellung «Hospiz Pallistella»
› Mittwoch, 15. Dezember: Logotherapie
› Mittwoch, 22. Dezember: Adventsnachmittag

Mehr Informationen: www.krebsligazuerich.ch/kurse

krebsliga zürich
Wendy hilft – Sie auch?
Spenden Sie 10 CHF. SMS mit Text: helfen10 an 488
Einfach mal verschnaufen. Wir machen's möglich.
Krebs kennt keine Pausen – und oft wird der Alltag für Betroffene und Angehörige zu viel. Dann sind wir da. Wir entlasten im Haushalt, bei der Kinderbetreuung und bei Versicherungsfragen. Damit diese Hilfe kostenlos bleiben kann, brauchen wir Sie.
Auch Wendy Holdener, Olympiasiegerin und Botschafterin der Krebsliga Zürich, setzt sich dafür ein.
ZEWO
ZERTIFIZIERT CERTIFIE CERTIFICATO
krebsligazuerich.ch/spenden
PC 80-868-5