



krebsliga

In Zeiten des Trauerns

Wenn ein geliebter Mensch an Krebs stirbt

Ein Ratgeber der Krebsliga



Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über sechzig Standorten in der Schweiz.

Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

Impressum

Herausgeberin

Krebsliga Schweiz,
Effingerstrasse 40, Postfach,
3001 Bern, Tel. 031 389 91 00
info@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch

Projektleitung

Andrea Seitz, lic. phil., Fachspezialistin Publi-
zistik, Krebsliga Schweiz, Bern

Redaktion

Interprofessionelle Projektgruppe, Leitung
Silvia Richner, Abteilungsleiterin Palliative
Care, Stadtspital Triemli, Zürich

Mitarbeitende Krebsliga Schweiz, Bern (alphabetisch)

Ursula Koch, Bereichsleitung VBN; Danielle
Pfammatter, Fachspezialistin Palliative Care

Titelbild

shutterstock

Fotos

shutterstock

Design

Krebsliga Schweiz, Bern

Druck

Merkur Druck, Langenthal

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2019, Krebsliga Schweiz, Bern

Dank

Die Krebsliga Schweiz dankt der interprofessionellen Projektgruppe des Stadtspitals Waid und Triemli, der Pflegezentren der Stadt Zürich und des Universitätsspitals Zürich sowie palliative zh + sh für die freundliche Überlassung des Textes und für das Einverständnis, diese Broschüre mit einigen Anpassungen und eigener Gestaltung zu veröffentlichen.

Inhalt

Vorwort	5
Gedanken, Gefühle, Verhalten	7
Übersicht der häufigsten Trauerreaktionen	7
Erinnern, Erzählen, Zweifeln	9
Fragen nach dem Sinn und dem Warum	9
Der Trauer Zeit und Raum geben	11
Trauer bei Kindern und Jugendlichen	13
Trauerreaktionen bei Kindern und Jugendlichen	13
Verständnis von Sterben und Tod	13
Unterstützung suchen und annehmen	15
Beratung und Information	17



Liebe Leserin, lieber Leser

Wird im Text nur die weibliche oder männliche Form verwendet, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Das Gefühl der Trauer ist universell. Trauer zeigt sich vielfältig, etwa als Folge eines Verlusts eines geliebten Menschen.

Trauer beginnt allerdings nicht erst beim Verlust dieses geliebten Menschen: Sie beginnt bereits, wenn ein Mensch und seine Angehörigen wissen, dass die Lebenszeit aufgrund einer fortschreitenden Krebserkrankung begrenzt ist.

Der kranke, sterbende Mensch und sein Umfeld erleben im Krankheitsverlauf viele Verluste. Nach einschneidend erlebten Verlusten zeigen sich Trauerphänomene. Diese äussern sich von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Einige wollen über ihre Gefühle sprechen. Andere reagieren mit Wut oder mit Schweigen. Die Verschiedenheiten des Trauerns zu akzeptieren, ist eine Herausforderung in Zeiten des Verlusts.

Der Inhalt dieser Broschüre ist Angehörigen und Nahestehenden gewidmet, die damit konfrontiert sind, dass ein ihnen wichtiger Mensch nicht mehr da ist oder bald nicht mehr da sein wird.

Die Texte sollen Ihnen helfen, Ihre Trauergefühle und -reaktionen in der Trauer oder die Reaktionen anderer zu verstehen. Sie sollen Ihnen Mut machen, sich Trauerzeit zu nehmen und sich bei Bedarf unterstützen zu lassen.

Wir wünschen Ihnen viel Kraft und alles Gute.

Ihre Krebsliga



Gedanken, Gefühle, Verhalten

Einen nahestehenden Menschen zu verlieren, ist sehr schmerzhaft. Selbst wenn Krebspatientinnen und Krebspatienten sowie deren Angehörige sich auf das Sterben vorbereiten konnten, löst die Endgültigkeit des Todes bei denjenigen, die zurückbleiben, oft starke Trauerreaktionen aus.

Übersicht der häufigsten Trauerreaktionen

Jeder Mensch hat seine eigene Zeit und persönliche Art zu trauern. Dennoch gibt es Gemeinsamkeiten in dem, was Trauernde erleben.

Gefühle

Die Zeit nach dem Tod eines nahestehenden Menschen ist oft eine Zeit intensiver Gefühle. Diese Gefühle treten meist in Wellen auf und flauen wieder ab.

Wahrscheinlich empfinden Sie Schmerz, sind traurig und weinen oft. Oder Sie sind verzweifelt und fühlen sich einsam.

Vielleicht spüren Sie auch Angst, sehnen sich nach der oder dem Verstorbenen oder verspüren Schuldgefühle oder gar Ärger.

Vor allem in der ersten Zeit nach dem Tod fühlen Sie sich vielleicht hilflos und befürchten, den Alltag nicht mehr bewältigen zu können.

Es kann aber auch sein, dass Sie im Moment gar nichts verspüren und dass Sie sich wie taub oder erstarrt fühlen.

In manchen Situationen wird der Tod einer nahestehenden Person auch als Erleichterung oder Erlösung empfunden.

Gedanken

Vermutlich drehen sich Ihre Gedanken zunächst fast ausschliesslich um die verstorbene Person. Sie bedauern, dass Sie nichts mehr gemeinsam erleben werden oder was Sie verpasst haben. Oder Sie stellen sich vor, was die verstorbene Person in bestimmten Situationen fühlen, denken oder sagen würde.

Vielleicht erzählen Sie oft von gemeinsamen Erlebnissen. Dieses Miteinander-Verbunden-Sein hilft, um weiterzuleben und die Trauer besser auszuhalten.

Es wird Ihnen wahrscheinlich schwerfallen, sich zu konzentrieren, weil Ihre Gedanken durch den Verlust des geliebten Menschen blockiert sind.

Sie fragen sich, wie es ohne die verstorbene Person weitergeht, und es kommt Ihnen so vor, als hätten Sie jegliches Interesse am Leben und den Mut für den Alltag verloren. Vielleicht haben Sie im Moment den Eindruck, dass es kein lohnendes Ziel mehr gibt.

Verhalten

Trauer kann sich darin äussern, dass Ihnen die Kraft zu jeglicher Aktivität fehlt oder umgekehrt, dass Sie in eine rastlose Überaktivität fallen, um Ihrer Unruhe zu entkommen.

Möglicherweise ziehen Sie sich zurück oder vermeiden das Alleinsein. Sie suchen oder meiden Situationen, die Sie an den geliebten Menschen erinnern. Auf Zuspruch und Anteilnahme reagieren Sie vielleicht unerwartet oder gereizt.

Körperliche Reaktionen

Viele Trauernde fühlen sich erschöpft, ausgelaugt und wie gelähmt. Andere sind nervös und angespannt oder leiden unter Appetitlosigkeit und Schlafproblemen.

Es können auch weitere körperliche Beschwerden auftreten wie beispielsweise Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder Atembeklemmung.

Der Körper leistet in der Trauer Schwerstarbeit, denn er trägt unseren Schmerz und drückt unsere Trauer aus.

Gut zu wissen

Es gibt keine einheitlichen Regeln, wie und wie lange jemand nach dem Verlust eines geliebten Menschen trauert.

Alle Ihre Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen sind «normale» und wichtige Elemente Ihres eigenen Trauerprozesses. Es ist absolut in Ordnung, wenn Sie nicht alle der oben genannten möglichen Gefühle, Gedanken, körperlichen Reaktionen und Verhaltensweisen empfinden oder zeigen.

Erinnern, Erzählen, Zweifeln

Fragen nach dem Sinn und dem Warum

Der Tod eines geliebten Menschen kann Sinn, Ziel und Inhalt des Lebens in Frage stellen.

Sie fragen möglicherweise nach dem Warum oder versuchen, die Erlebnisse rund um das Sterben sowie die damit verbundenen Gefühle in einen rationalen Zusammenhang zu stellen.

Vielleicht suchen Sie nach Gott und fragen sich, wo er ist und warum er so etwas zulässt. Möglicherweise verändert sich jetzt Ihr Bedürfnis nach Spiritualität.

Vielleicht haben Sie auch einfach den Wunsch, Erinnerungen aufleben zu lassen und von der verstorbenen Person zu erzählen.



Der Trauer Zeit und Raum geben

Nichts und niemand kann im Moment der grössten Trauer den Schmerz lindern. Ein paar Empfehlungen können dennoch hilfreich sein.

Gefühle zulassen

Geben Sie Ihrer Trauer Zeit und Raum, und lassen Sie Schmerz und Verzweiflung zu.

Haben Sie keine Angst, dass aufkommende Gefühle Sie überwältigen oder «verrückt» machen, dies wird nicht geschehen. Gefühle nehmen nicht endlos zu, sondern ebbten von alleine wieder ab.

Auf sich achten

Versuchen Sie, trotz des Schmerzes auf sich und Ihren Körper zu achten:

- Gönnen Sie sich Ruhezeiten.
- Achten Sie auf regelmässige, gesunde Ernährung.
- Bewegen Sie sich, zum Beispiel bei einem Spaziergang. Leichte körperliche Aktivität hilft sowohl bei Unruhe als auch bei Energielosigkeit.

Vertrauen Sie sich Menschen an, die Sie mögen. Verbringen Sie Zeit mit ihnen und scheuen Sie sich nicht, Unterstützung anzunehmen.

Nehmen Sie ganz bewusst Ihre alltäglichen Rituale und Pflichten wieder auf. Es tut gut, in einer

unabänderlichen Situation doch irgendwie handeln zu können.

Auch vorübergehende Ablenkung ist nützlich, damit Sie sich in dieser Zeit vom Schmerz erholen können.

Treffen Sie in der ersten Zeit, in der Sie emotional sehr aufgewühlt sind, keine weitreichenden Entscheidungen, die Sie später bereuen könnten.

Vorausplanen

Bestimmte Tage wie Geburtstage, Weihnachten oder der Todestag sind oft besonders schwierig, weil sie mit Erinnerungen oder Traditionen verbunden sind.

Stellen Sie sich auf solche Tage ein. Planen Sie im Voraus, wie Sie diese verbringen möchten und was für Sie tröstlich oder am wenigsten schmerzhaft ist.

Gut zu wissen

Zu sich selbst Sorge zu tragen oder auch positive Gefühle zu erleben, ist nicht unsolidarisch gegenüber der verstorbenen Person. Sie brauchen sich deswegen nicht schuldig zu fühlen.



Trauer bei Kindern und Jugendlichen

Das Verständnis von Tod und Sterben ist bei Kindern und Jugendlichen anders als bei Erwachsenen und hängt vom Alter ab.

Trauerreaktionen bei Kindern und Jugendlichen

Kinder und Jugendliche trauern um einen nahestehenden Menschen oft ganz anders als Erwachsene. Ihre Reaktionen können die erwachsenen Bezugspersonen verunsichern oder irritieren, da manchmal der Eindruck entsteht, sie wären gar nicht traurig. Kinder und Jugendliche trauern aber sehr wohl – je nach Alter auf unterschiedliche Art.

Die häufigsten Reaktionen sind:

- Traurigkeit und Lustlosigkeit im plötzlichen Wechsel mit Heiterkeit und Spass
- Wut
- Appetitlosigkeit
- Schlafstörungen
- Alpträume
- Rückkehr zu bereits abgelegten Verhaltensweisen (z. B. Dauernlutschen oder Bettnässen)

Weitere Zeichen sind:

- Veränderung der schulischen Leistung
- Trennungssängste
- Angst um die verbliebenen Angehörigen
- Schuldgefühle

Verständnis von Sterben und Tod

Das Verständnis von Sterben und Tod hängt stark vom Alter eines Kindes ab.

Jüngere Kinder verstehen meist noch nicht, was es bedeutet, wenn jemand stirbt. Sie sehen den Tod als vorübergehendes und umkehrbares Ereignis. Viele Kinder sprechen deshalb immer wieder davon, dass die verstorbene Person zurückkehrt oder aufwacht.

Weisen Sie das Kind liebevoll, aber konsequent darauf hin, dass der Tod etwas Endgültiges ist. Benutzen Sie im Gespräch mit dem Kind deshalb auch die Formulierung «tot» oder «gestorben» (nicht «eingeschlafen» oder «von uns gegangen»).

Ältere Kinder haben zwar ein besseres Verständnis von Tod und Vergänglichkeit. Sie haben jedoch teilweise magische Erklärungen für den Tod und können Schuldgefühle entwickeln (vor allem, wenn man ihnen Dinge verschweigt). Sagen Sie deshalb dem Kind ausdrücklich, dass es keine Schuld trifft.

Jugendliche reagieren in der Trauer oft ambivalent und heftig. Ihre Gefühle zeigen und verarbeiten sie eher in ihrem Freundeskreis als in der Familie. Trotzdem sollten sie die Möglichkeit haben, sich von Erwachsenen aus ihrem nahen Umfeld Unterstützung zu holen.

Wichtig sind in jedem Fall ehrliche, klare und realistische Informationen (auch bei Suizid), die altersgerecht formuliert sind.

Erklären Sie immer wieder in Ruhe, was passiert ist und welches die nächsten Schritte sind. Versuchen Sie, dem Kind Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln. Ihre eigene Trauer brauchen Sie jedoch nicht zu verbergen.

Geben Sie dem Kind die Möglichkeit, bei den Abschiedsritualen dabei zu sein (Besuch im Aufbahrungsraum, Beerdigung), aber lassen Sie ihm die Wahl.

Denken Sie auch daran, das Umfeld des Kindes zu informieren und miteinzubeziehen (z. B. Betreuungs- und Lehrpersonen, Leitungspersonen in Vereinen).

Unterstützung suchen und annehmen

Trauer dauert oft länger als allgemein angenommen. Manchmal ist auch fachliche Begleitung nötig.

Trauer braucht Zeit

Trauer braucht Zeit. Geben Sie sich diese Zeit.

Am Anfang ist die Trauer besonders intensiv und schwer, später verändert sie sich und wird leichter und milder.

Die Erinnerungen an die verstorbene Person werden nicht mehr nur als schmerzhaft erlebt. Phasen, in denen es Ihnen gut geht, werden häufiger und dauern länger. Dies kann der richtige Zeitpunkt sein, sich dem Leben neu zuzuwenden.

Fachliche Begleitung

Suchen Sie Hilfe und Unterstützung bei Fachpersonen, wenn...

- ... die Trauer Sie zu erdrücken droht.
- ... Sie sich anhaltend wie erstarrt oder angetrieben fühlen.
- ... Sie unter starken Schuldgefühlen leiden.
- ... Sie zunehmend Schwierigkeiten haben, alltägliche Pflichten wahrzunehmen.

Dies gilt auch, wenn Sie entsprechende Reaktionen bei Ihren Angehörigen und Kindern wahrnehmen.



Beratung und Information

Lassen Sie sich beraten

Ihr Behandlungsteam

Das Team wird Sie gerne beraten, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden und deren Auswirkungen tun können. Überlegen Sie sich auch, welche Massnahmen Ihnen während der Trauer zusätzlich helfen könnten. Dies können etwa spirituelle oder seelsorgerische Angebote sein.

Falls die Trauer Sie zu erdrücken droht, Sie sich anhaltend wie erstarrt oder angetrieben fühlen, unter starken Schuldgefühlen leiden oder zunehmend Schwierigkeiten haben, alltägliche Pflichten wahrzunehmen, dann suchen Sie Hilfe und Unterstützung bei Fachpersonen. Dies gilt auch, wenn Sie entsprechende Reaktionen bei Ihren Angehörigen oder Kindern wahrnehmen.

Psychoonkologie

Psychoonkologinnen und Psychoonkologen unterstützen Krebskranke und deren Angehörige bei der Bewältigung und Verarbeitung einer Krebserkrankung mit all ihren Folgen.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie kann von Fachpersonen verschiedener Disziplinen (z.B. Medizin, Psycholo-

gie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie) angeboten werden. Wichtig ist, dass diese Fachperson Erfahrung im Umgang mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen hat und über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt.

Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Die kantonalen und regionalen Krebsligen beraten, begleiten und unterstützen Betroffene und Angehörige auf vielfältige Weise. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kurs- und Seminarangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen rund um die Erkrankung, und die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben der Krankheit sprechen. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Die Fachberaterinnen sind auch per E-Mail an helpline@krebsliga.ch oder über folgende Skype-Adresse erreichbar: [krebstelefon.ch](https://www.skype.com/user/krebstelefon.ch).

Cancerline – der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können sich über www.krebsliga.ch/cancerline in den Livechat einloggen und mit einer Fachberaterin chatten (Montag bis Freitag, 11–16 Uhr). Sie können sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und schreiben, was Sie gerade bewegt.

Krebskrank:

Wie sagt man es den Kindern?

Falls Sie Kinder haben, stellt sich bald die Frage, wie Sie mit ihnen über die Krankheit und ihre Auswirkung reden können.

Im Flyer «Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?» finden Sie Anregungen für Gespräche mit Ihren Kindern. Der Flyer enthält auch Tipps für Lehrpersonen. Hilfreich ist zudem die Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken – Mit Kindern darüber reden» (siehe S. 19).

Kurse

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Kurse für krebsbetroffene Menschen und ihre Angehörigen. Weitere Informationen und Anmeldung auf: www.krebsliga.ch/kurse.

Andere Betroffene

Es kann Mut machen, zu erfahren, wie andere Menschen als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Manches, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, muss jedoch auf Sie nicht zutreffen.

Internetforen

Sie können Ihre Anliegen in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter www.krebsforum.ch – einem Angebot der Krebsliga – oder unter www.krebskompass.de.

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, fällt dies oft leichter.

Eine Gesprächsgruppe für trauernde Angehörige nennt sich etwa Trauergruppe oder Trauercafé. Oft werden diese Gesprächsgruppen von so genannten Trauerbegleiterinnen oder Trauerbegleitern betreut.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, Gesprächsgruppen oder Kursange-

bote für Krebsbetroffene und Angehörige. Auf www.selbsthilfeschweiz.ch können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

Broschüren der Krebsliga

- **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige und Freunde
- **Zwischen Arbeitsplatz und Pflegeaufgabe**
8-seitiger Flyer zur Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenbetreuung
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**
Mit Kindern darüber reden
- **Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?**
8-seitiger Flyer
- **Familiäre Krebsrisiken**
Orientierungshilfe für Menschen, in deren Familien sich Krebserkrankungen häufen
- **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**
- **Selbstbestimmt bis zuletzt**
Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung
- **Patientenverfügung der Krebsliga**
Mein verbindlicher Wille im Hinblick auf Krankheit, Sterben und Tod
- **Krebs – Wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**
Wegweiser durch das Angebot von Palliative Care

Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/broschueren

Auf www.krebsliga.ch/broschueren finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Dies ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.



Ihre Meinung interessiert uns

Auf www.krebsliga.ch/broschueren können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

Broschüren anderer Anbieter

«**Trauernde Kinder und Jugendliche – wie wir ihnen beistehen können**», 2005. Landeshauptstadt München, Referat für Gesundheit und Umwelt (Hrsg.).

«**Und plötzlich ist alles anders**», Wenn ein geliebter Mensch stirbt», 2016. Broschüre des Stadtspitals Waid und Triemli, der Pflegezentren der Stadt Zürich in Zusammenarbeit mit dem Universitätsspital Zürich und palliative zh + sh. Online verfügbar auf www.pallnetz.ch

«**Wenn ein geliebter Mensch stirbt**», 2016, Kantonsspital St. Gallen.

Literatur

«**Einen geliebten Menschen verlieren**», Eine Begleitung durch die Trauer. Doris Wolf, Mannheim: PAL Verlagsgesellschaft, 2018, ca. Fr. 23.–.

«**Für immer anders**», Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds. Mechthild Schroeter-Rupieper, Patmos-Verlag, 2018, ca. Fr. 25.–.

«**Ich begleite dich durch deine Trauer**», Förderliche Wege aus dem Trauerlabyrinth. Jorgos Canacakis, Kreuz Verlag, 2013, ca. Fr. 26.–.

«**Ratgeber Trauer**», Informationen für Betroffene und Angehörige. Hansjörg Znoj, Göttingen: Hogrefe, 2005, ca. Fr. 14.–.

«**Was bei Trauer gut tut**», Hilfen für schwere Stunden. Roland Kachler, Freiburg i. Br.: Kreuz Verlag, 2012, ca. Fr. 15.–.

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, in der diese und andere Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga in Ihrer Region (siehe S. 26 f.).

Die Krebsliga Schweiz, die Bernische Krebsliga und die Krebsliga Zürich führen einen Online-Katalog ihrer Bibliothek mit direkten Bestell- oder Reservierungsmöglichkeiten. Verleih bzw. Versand sind in die ganze Schweiz möglich:

www.krebsliga.ch/bibliothek

Hier gibt es auch einen direkten Link auf die Seite mit Kinderbüchern:

www.krebsliga.ch/kinderbibliothek

www.bernischekrebsliga.ch → Das bieten wir → Informationen finden → Bibliothek

www.krebsligazuerich.ch → Beratung & Unterstützung → Bibliothek

Mit der Stichwortsuche «Trauer», «Sterben», «Krankheitsbewältigung» zum Beispiel finden Sie entsprechende Bücher.

Internet

(alphabetisch)

Deutsch

Angebot der Krebsliga

www.krebsforum.ch

Internetforum der Krebsliga.

www.krebsliga.ch

Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.

www.krebsliga.ch/cancerline

Die Krebsliga bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.

www.krebsliga.ch/kurse

Kurse der Krebsliga, die Ihnen helfen, krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

www.krebsliga.ch/teens

Informationen für Kinder und Jugendliche zu Krebs, mit Tipps und weiterführenden Links.

Andere Institutionen, Fachstellen etc.

www.avac.ch/de

Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.

www.gute-trauer.de

Informationen zum Thema Trauer.

www.kindertrauer.info

Informationen für betroffene Kinder und Erwachsene über Trauer bei Kindern.

www.krebshilfe.de

Informationen der Deutschen Krebshilfe.

www.krebsinformationsdienst.de

Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

www.krebskompass.de

Ein Krebs-Forum mit breitem Themenangebot.

www.krebs-webweiser.de

Eine Zusammenstellung von Websites durch das Universitätsklinikum Freiburg i. Br.

www.palliative.ch

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

www.patientenkompetenz.ch

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

www.psychoonkologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

www.selbsthilfeschweiz.ch

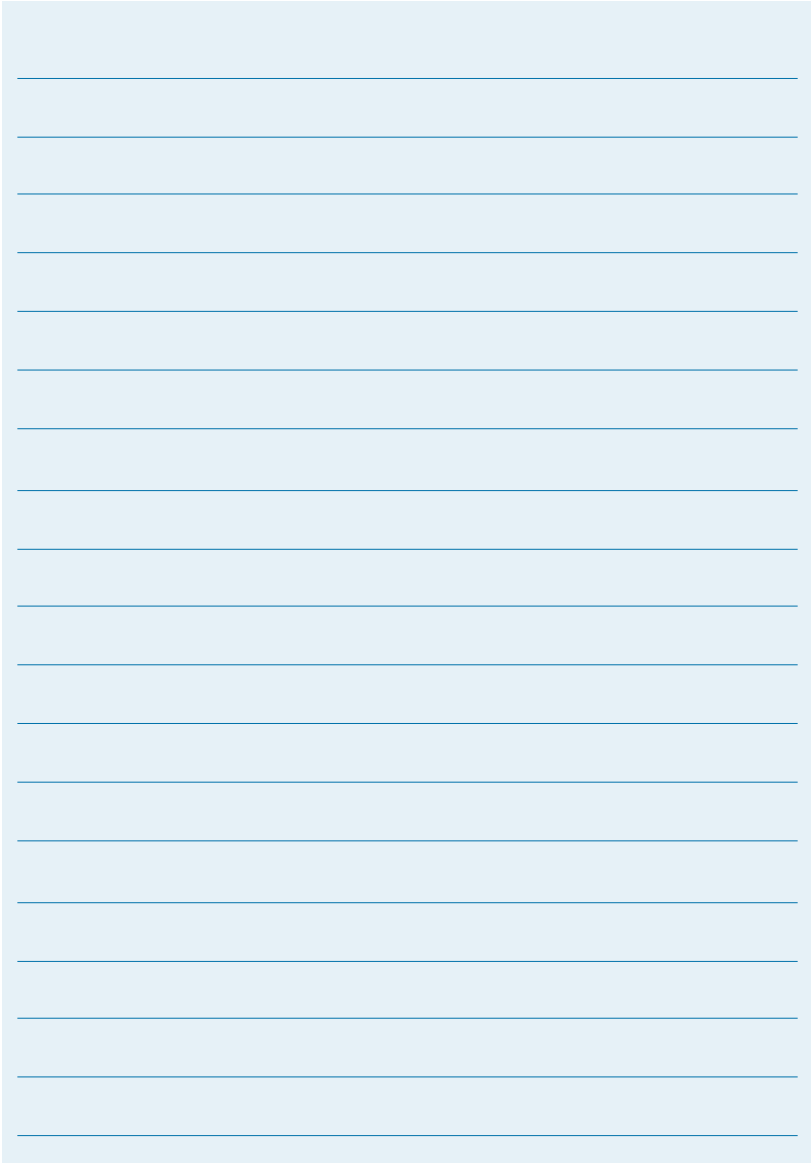
Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

Quellen

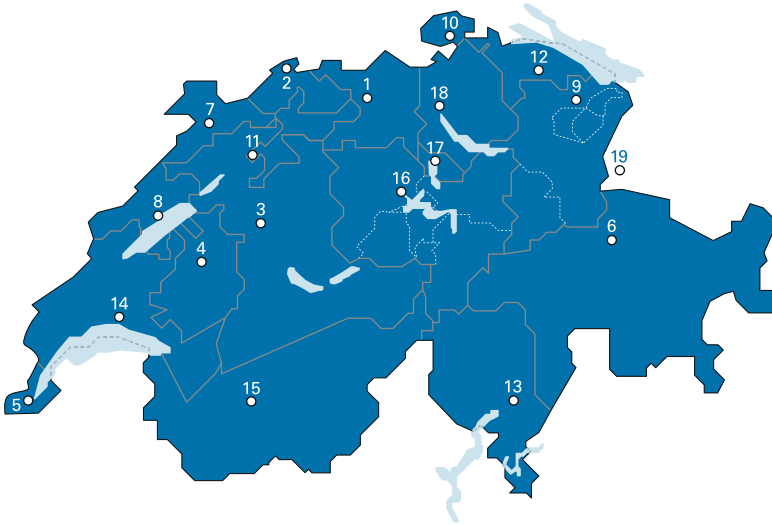
Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Internetseiten dienen der Krebsliga auch als Quellen. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem so genannten HonCode (siehe www.hon.ch/HONcode/German).



Notizen

A large, light blue rectangular area occupies the central portion of the page. It is designed for taking notes and contains 20 horizontal blue lines spaced evenly down its length. The lines are thin and extend across the width of the rectangle.

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



- | | | |
|--|---|--|
| <p>1 Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7</p> | <p>4 Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3</p> | <p>7 Ligue jurassienne contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tel. 032 422 20 30
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3</p> |
| <p>2 Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6</p> | <p>5 Ligue genevoise
contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8</p> | <p>8 Ligue neuchâtoise
contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9</p> |
| <p>3 Bernische Krebsliga
Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4</p> | <p>6 Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0</p> | <p>9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1</p> |

10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Wengstrasse 16
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 Lega ticinese

contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 Ligue vaudoise contre le cancer

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
UBS 243-483205.01Y
CCP UBS 80-2-2

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/
broschueren

Krebsforum

www.krebsforum.ch,
das Internetforum
der Krebsliga

Cancerline

www.krebssliga.ch/
cancerline,
der Chat für Kinder,
Jugendliche und
Erwachsene zu Krebs
Mo–Fr 11–16 Uhr

Skype

krebstelefon.ch
Mo–Fr 11–16 Uhr

Rauchstopplinie

Tel. 0848 000 181
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo–Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

Krebstelefon

0800 11 88 11

Montag bis Freitag
9–19 Uhr

Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.