krebsliga

Wenn auch die Seele leidet

Krebs trifft den ganzen Menschen

Online lesen

Eine Information 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 siebzig 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
www.krebsliga.ch

2. Auflage

Projektleitung und Redaktion
Silvia Mangada, Fachspezialistin Publizistik, Krebsliga Schweiz, Bern
Andrea Seitz, Redaktorin Krebsinformationen, Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung
PD Dr. phil. Judith Alder, Psychotherapeutin und Psychoonkologin, Praxisgemeinschaft Schlüsselberg, Basel

Wir danken den betroffenen Personen für das sorgfältige Lesen des Manuskripts und die wertvollen Rückmeldungen.

Lektorat
Romy Kahl, Redaktorin Krebsinformationen, Krebsliga Schweiz, Bern

Frühere Auflagen
Dr. med. Marijke Dickson, Oberärztin Psychiatrie, Ambulatorium Burgdorf, Regionalspital Emmental
Brigit Lang, lic. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Psychoonkologin SGPO, Zentrum für Psychosomatische Medizin, Sursee
Dr. phil. Brigitta Wössmer, Klinische Psychologin FSP, Psychoonkologin SGPO, Leitende Psychologin Psychosomatik, Universitätsspital Basel
Ursula Zimmerli, Pflegefachfrau AKP, dipl. Sozialarbeiterin HFS, Psychoonkologische Beraterin DKG und SGPO, Bern

Fotos
Titel: Shutterstock
S. 4: Shutterstock
S. 18: iStock
S. 38: Adobe Stock

Design
Wassmer Graphic Design, Wyssachen

Druck
VVA (Schweiz) GmbH, Widnau

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2023, 2014, Krebsliga Schweiz, Bern | 2., überarbeitete Auflage

KLS | 5.2025 | 4000 D | 011022012111

Inhalt

6 Fragen nach dem «Warum»

8 Psychische Faktoren als Ursache?

11 Psychische Belastungen bei Krebs

20 Mit der Krankheit umgehen

25 Was kann ich für mich tun?

32 Die Psychoonkologie

39 Beratung und weitere Informationen

Liebe Leserin, lieber Leser

Eine Krebsdiagnose macht den meisten Menschen Angst. Viele Betroffene fragen sich, warum gerade sie an Krebs erkrankt sind. Oft tauchen dabei Fragen auf, für die es keine klaren Antworten gibt.

In dieser Broschüre finden Sie folgende Informationen:

- Wie entsteht Krebs?
- Gibt es einen Zusammenhang zwischen Psyche und Krebs?
- Wie kann ich mit belastenden Gefühlen umgehen?
- Wer kann mich dabei unterstützen?
- Wie sieht psychoonkologische Unterstützung aus?

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen an die behandelnden und pflegenden Fachpersonen. Lassen Sie sich von Menschen unterstützen, die Ihnen nahestehen. Oder von Menschen, die dasselbe durchgemacht haben.

In den Broschüren der Krebsliga finden Sie hilfreiche Informationen und Tipps. Die Beraterinnen und Berater in den kantonalen und regionalen Krebsligen sind für Sie da und begleiten Sie gerne. Sie finden die Adressen und Kontaktdaten der Beratungsstellen ab Seite 46. Sie können sich auch an den Beratungsdienst KrebsInfo wenden: 0800 11 88 11.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Ihre Krebsliga

Nur dank Spenden sind unsere Broschüren kostenlos erhältlich.

Jetzt mit TWINT spenden:

QR-Code mit der TWINT-App scannen.

Betrag eingeben und Spende bestätigen.

Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.

Fragen nach dem «Warum»

Oft beschäftigen sich Krebsbetroffene mit solchen und ähnlichen Fragen, auf die es keine klaren Antworten gibt:

- Warum bin gerade ich an Krebs erkrankt?
- Habe ich etwas falsch gemacht?
- Was muss ich in meinem Leben anders machen, damit ich möglichst schnell wieder gesund werde?
- Was muss ich in meinem Leben anders machen, damit ich gesund bleibe und der Krebs nicht zurückkommt?
- Was ist, wenn mein Krebs nicht geheilt werden kann?

Viele Betroffene überdenken nach einer Krebsdiagnose ihre bisherigen Zukunftspläne und Lebenseinstellungen. Solche Überlegungen können Ordnung schaffen. Sie können aber auch zu Schuldgefühlen, grosser Unsicherheit und unrealistischen Erwartungen führen.

«Ich habe über viele Jahre hinweg einfach zu wenig auf mich geachtet. Immer kamen zuerst die Bedürfnisse der anderen, und für mich hatte ich dann keine Energie mehr. Hat mich das krank gemacht?»

Wie entsteht Krebs?

Die Gewebe und Organe des menschlichen Körpers bestehen aus unzähligen Zellen. Manchmal verändern sich Zellen krankhaft und vermehren sich unkontrolliert. Irgendwann entsteht ein Tumor. Man unterscheidet gutartige von bösartigen Tumoren. Ist ein Tumor bösartig, sprechen wir von Krebs.

Warum und wann eine gesunde Zelle sich krankhaft verändert und zur Krebszelle wird, können auch Fachleute nicht abschliessend erklären. Es gibt aber einige Faktoren, die das Risiko für solche Zellveränderungen und damit für Krebs erhöhen.

- Der natürliche Alterungsprozess: Je älter ein Mensch, desto höher das Risiko, an Krebs zu erkranken.
- Der Lebensstil: Ein ungesunder Lebensstil über einen längeren Zeitraum erhöht das Risiko, an Krebs zu erkranken (z. B. einseitige Ernährung, wenig Bewegung, regelmässiger Tabak- oder Alkoholkonsum).
- Äussere Einflüsse: Gewisse Viren, giftige Chemikalien oder UV-Strahlung (z. B. beim Sonnenbaden) erhöhen das Risiko, an Krebs zu erkranken.
- Bestimmte erbliche beziehungsweise genetische Faktoren erhöhen das Risiko, an Krebs zu erkranken.

Einzelne Risikofaktoren für Krebs können Menschen bis zu einem gewissen Grad beeinflussen. Dazu gehören beispielsweise das Rauchen oder die Ernährung. Auf andere Risikofaktoren hingegen können wir kaum Einfluss nehmen.

Wer erkrankt warum an Krebs?

Die Wissenschaft kennt Risikofaktoren für Krebs. Sie kann aber nicht erklären, warum einige Menschen an Krebs erkranken, während andere Menschen mit denselben Risikofaktoren gesund bleiben.

Jede Person kann an Krebs erkranken. Auch Menschen mit einem gesunden Lebensstil oder junge Menschen können an Krebs erkranken. Ob jemand an Krebs erkrankt oder nicht, ist bis zu einem gewissen Grad Zufall oder Schicksal.

Psychische Faktoren als Ursache?

Viele Betroffene und Angehörige fragen sich, ob psychische Faktoren mit der Entstehung von Krebs zusammenhängen. Oder ob Krebs damit zusammenhängt, wie ein Mensch mit Stress umgeht.

Mit diesen Fragen beschäftigt sich deshalb auch die Forschung. Um es vorwegzunehmen: Es gibt keine wissenschaftlichen Beweise, dass psychische Faktoren für die Entstehung von Krebs verantwortlich sind.

Ängste, Depressionen und Krebs

Früher gab es wenig medizinisches Wissen darüber, wie sich Krebszellen entwickeln und vermehren. Psychologische Theorien über die Entstehung von Krebs haben deshalb eine lange Tradition. Bereits in der Antike bestand etwa die Überzeugung, dass es zwischen depressiver Verstimmung und Krebs einen Zusammenhang gebe.

Die moderne Forschung hat deshalb wissenschaftlich untersucht, ob Krebs und Psyche zusammenhängen. Studien untersuchten beispielsweise, ob die Persönlichkeit, der Umgang mit Konflikten oder psychische Reaktionen (wie Ängste oder Depressionen) einen Einfluss auf die Entstehung von Krebs haben.

Es ist verständlich, dass eine Krebsdiagnose zu Angst und depressiven Gefühlen führen kann. Damit kann aber nichts darüber gesagt werden, ob diese Gefühle für die Krebsentstehung eine Rolle spielen.

Leider gibt es selbst ernannte «Expertinnen» und «Experten», die ihr vermeintliches Wissen über Krebs und seine Entstehung in Büchern und im Internet verbreiten. Häufig sind diese Aussagen mit einer Therapie verbunden, die Heilung verspricht. Die Schlussfolgerungen dieser «Experten» entbehren jeder wissenschaftlichen Grundlage. Sie basieren meistens auf reinen Behauptungen und dienen dazu, Geld zu verdienen.

Aufgrund der Forschungsergebnisse der letzten Jahre können folgende Aussagen gemacht werden:

- Es gibt keine sogenannte «Krebspersönlichkeit».
- Menschen, die ihre Gefühle (z. B. Ärger oder Angst) unterdrücken, erkranken nicht häufiger an Krebs als andere Menschen.
- Menschen, die zu Hilflosigkeit neigen oder wenig selbstbestimmt handeln, erkranken nicht häufiger an Krebs als andere Menschen.
- Menschen mit Verlusterlebnissen (z. B. Scheidung, Arbeitslosigkeit, Tod eines geliebten Menschen) erkranken nicht häufiger an Krebs als andere Menschen.

Stress als Auslöser?

Vielleicht hat Ihnen jemand aus Ihrem Umfeld gesagt, dass Sie in der Vergangenheit zu viel Stress gehabt hätten. Oder dass Sie sich zu viel geärgert hätten. Und dass Sie die Krankheit nun zum Anlass nehmen sollten, Ihr Leben zu ändern. Solche Aussagen können verunsichern und Schuldgefühle auslösen.

Heute wird der Einfluss von Stress im Allgemeinen als gesundheitsschädigend vermehrt erkannt. Dennoch bezeugen die heutigen Forschungsergebnisse: Stress allein löst keine Krebserkrankung aus.

Stress führt zu einer Veränderung in den sogenannten körpereigenen Stresssystemen. Dazu gehören verschiedene Hormone und Botenstoffe. Sie tragen beispielsweise dazu bei, dass unser Herz schneller schlägt, wenn wir nervös oder wütend sind oder Angst haben. Dies passiert vor allem bei Stress, der über eine längere Zeit anhält.

Über das Zusammenspiel von Stress- und Immunsystem ist bereits einiges bekannt: So trägt Stress längerfristig zu einer Unterdrückung von bestimmten Faktoren des Immunsystems bei. Das kann etwa zu einer verzögerten Wundheilung beitragen.

Gewissen Bereichen des Immunsystems wird eine Bedeutung für die Krebsabwehr zugeschrieben. Bisher konnte die Forschung aber keine Verbindung zwischen erlebtem Stress, dadurch ausgelösten Veränderungen im Stress- und Immunsystem und der Entwicklung einer Krebserkrankung nachweisen.

Bei der Entstehung einer Krebserkrankung wirken immer mehrere, bisher nur teilweise bekannte Faktoren zusammen. Simple Zuordnungen wie «Wer viel Stress oder Ärger hat, erkrankt eher an Krebs» sind deshalb nicht gerechtfertigt.

Zusammenhänge ergeben sich allenfalls indirekt. Menschen mit schweren psychischen Problemen beispielsweise neigen eher dazu, weniger auf ihre Gesundheit zu achten. So kann es sein, dass sie mehr Alkohol trinken oder mehr rauchen als früher, sich weniger häufig bewegen und sich ungesund ernähren. Oder dass eine bereits bestehende Krebserkrankung später entdeckt wird, weil sie nicht mehr regelmässig zu Vorsorgeuntersuchungen gehen.

Psychische Belastungen bei Krebs

Die Psyche des Menschen reagiert auf Belastungen und Stresssituationen. Sie reagiert zudem stark auf Situationen, die sie nach einer ersten Einschätzung als bedrohlich und nicht leicht bewältigbar beurteilt.

Eine Krebsdiagnose beispielsweise empfinden die meisten Menschen als sehr bedrohlich. Sie haben vielleicht Angst vor möglichen Schmerzen oder davor, bald sterben zu müssen. Oder sie machen sich Sorgen, was die Diagnose für ihre Familie bedeutet.

Welche Belastungen können entstehen?

Eine Krebserkrankung kann Sorgen und Probleme im Beruf oder in der Familie verstärken. Zudem können sich Nebenwirkungen auch psychisch bemerkbar machen. Wenn Sie mehr über mögliche Belastungen wissen, können Sie sich besser darauf vorbereiten und sie schneller erkennen.

Hier finden Sie einige Belastungen, die viele Krebsbetroffene herausfordern:

- Sorgen aufgrund der Bedrohung durch die Krankheit und davor, dass sie vielleicht daran sterben.
- Familiäre Stresssituationen: Veränderungen im Familienalltag, Krisen in der Partnerschaft, Veränderung der eigenen Rolle innerhalb der Familie, Sorge um das Wohlbefinden der eigenen Kinder.
- Kommunikation im Umfeld und die Reaktionen von Freundinnen, Freunden, Bekannten oder am Arbeitsplatz.
- Soziale, finanzielle und berufliche Anforderungen.
- Medizinisches Versorgungssystem: Zeitmangel der Behandelnden, fehlende Intimsphäre, häufiger Wechsel von Pflegefachpersonen und medizinischem Personal, Wartezeiten (z. B. auf Untersuchungsergebnisse).
- Der Umgang mit körperlichen Symptomen und Beschwerden (z. B. Schmerzen, Müdigkeit, hormonelle Veränderungen, erhöhte Reizbarkeit, Verlust der Fruchtbarkeit).

- Veränderungen des Aussehens (z. B. Haarausfall, Gewichtsveränderungen, Hautausschlag oder Rötungen).
- Veränderungen am Körper: Infragestellen der eigenen Weiblichkeit oder Männlichkeit, Veränderungen des Selbstbilds.
- Verlust von Selbstbestimmung und Selbstständigkeit.
- Gefühl, nur noch als Krankheit oder Diagnose und nicht mehr als ganze Person wahrgenommen zu werden.

An manchen Tagen möchten Sie sich vielleicht am liebsten die Bettdecke über den Kopf ziehen und nichts mehr hören und sehen. Viele Betroffene können die zusätzlichen Belastungen nach einer Krebsdiagnose alleine oder mithilfe von Familie und Freunden bewältigen.

Es kann aber zu Situationen kommen, in denen alles unüberwindbar scheint. Zögern Sie nicht, sich frühzeitig Unterstützung bei einer Fachperson zu holen. Die Adressen und Kontaktdaten finden Sie ab Seite 39.

Unterschiedliche psychische Reaktionen

Jeder Mensch reagiert anders auf psychische Belastungen durch Krebs. Diese Reaktionen können nicht vorhergesagt werden. Sie verändern sich je nach Krankheitsphase.

Neben persönlichen Erfahrungen, die Sie in der Vergangenheit mit der Bewältigung von Krisen gemacht haben, sind Ihre Reaktionen auch abhängig von körperlichen Beschwerden wie etwa Schmerzen oder Übelkeit.

> ***«In den Tagen nach der Diagnose stand ich wie neben mir selbst. Im einen Moment konnte ich es einfach nicht glauben, im anderen hatte ich eine Panikattacke und schnappte nach Luft. Der Alltag schien plötzlich Lichtjahre entfernt von mir stattzufinden.»***

Kurz nach der Diagnose

Viele Menschen reagieren auf eine Krebsdiagnose erschüttert und schockiert. Sie reagieren mit Angstgefühlen bis hin zu Panik. Einige fühlen sich wie erstarrt oder betäubt. Viele haben Schwierigkeiten, klare Gedanken zu fassen und dem Arztgespräch zu folgen. Manche wollen die Diagnose nicht wahrhaben oder denken, die Ärztin oder der Arzt habe sich bestimmt geirrt.

Als besonders schwierig erleben die meisten den Zeitraum zwischen Diagnose und Behandlungsbeginn. Das Warten auf weitere Untersuchungsergebnisse lässt Raum für Mutmassungen, Hoffnungen und Ängste. Viele Betroffene fühlen sich hilflos und ausgeliefert oder alleingelassen. Manche haben Angst, dass ihr Krebs nicht heilbar ist und sie bald sterben müssen.

Was kann ich tun?

Manchmal hilft es, wenn Sie Ihre geordnete Tagesstruktur aufrechterhalten und sich durch Aktivitäten ablenken: Gehen Sie zur gewohnten Zeit einkaufen oder machen Sie einen sonntäglichen Spaziergang, genauso wie Sie das vor der Diagnose oder Therapie getan haben. Viele Betroffene gehen weiterhin zur Arbeit oder zum Sport, wenn sie sich fit genug dafür fühlen.

Schreiben Sie sich alle Fragen auf, die Sie beschäftigen. Nehmen Sie diese Fragen zu Ihrem nächsten Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt mit. Lassen Sie sich bei Bedarf von einer Vertrauensperson begleiten.

> ***«Ich hatte grosse Angst vor der ersten Chemo. Erst als ich beim ersten Zyklus selbst erlebte, dass ich auch das überstehe, konnte ich Zuversicht in die Behandlung entwickeln.»***

Während der Behandlung

Der Behandlungsbeginn ist oftmals mit einem Gefühl der Erleichterung verbunden: Endlich kann man gegen den Krebs aktiv werden. Gleichzeitig erleben viele Krebsbetroffene Unruhe, Reizbarkeit, Energielosigkeit, Müdigkeit und Stimmungsschwankungen neben dem körperlichen Unwohlsein.

Was kann ich tun?

Für viele Krebsbetroffene sind die Unterstützung durch andere Menschen und das Nutzen von «Kraftquellen» besonders wichtig. Solche Kraftquellen können beispielsweise die Natur, der Freundeskreis oder Hobbys sein.

Es gibt während der Behandlung auch «gute» Tage, an denen Sie sich wohlfühlen. Versuchen Sie, an solchen Tagen etwas zu tun, das Ihnen Freude macht. Achten Sie darauf, sich an diesen Tagen nicht völlig zu verausgaben.

Auch wenn es Ihnen vielleicht schwerfällt: Fragen Sie aktiv nach Unterstützung, beispielsweise um Mithilfe bei Haushaltsarbeiten oder wenn Sie möchten, dass Sie jemand in die Arztpraxis oder ins Spital begleitet.

> *«Das Ende der Behandlung haben wir in der Familie gefeiert. Erstmals schien alles hinter mir zu liegen. Ich merkte aber in den Wochen danach, dass die Verarbeitung des Ganzen gerade erst begonnen hatte.»*

Das «Loch» nach der Behandlung

Die meisten Betroffenen blicken dem Behandlungsende mit Freude und Sehnsucht entgegen. Manchmal treten aber auch Zweifel und Ängste auf: «Hat die Behandlung gewirkt? Bin ich wirklich geheilt? Kommt der Krebs irgendwann zurück?»

Die regelmässigen Termine und der Kontakt zu Fachpersonen waren zwar belastend, gaben aber auch Sicherheit. Nun müssen Sie wieder Vertrauen in den eigenen Körper aufbauen und sich im Alltag und im Berufsleben zurechtfinden.

Eventuell müssen Sie Ihren Körper neu kennenlernen, um seine Signale richtig zu deuten: Schmerzen, Herzklopfen oder ein Ziehen im Bauch sind meist nicht Anzeichen eines Rückfalls. Solche Signale können Sie aber verunsichern.

Vielleicht leiden Sie noch an Nebenwirkungen der Behandlung. Vielleicht fühlen Sie sich den

Alltagsbelastungen oder der Rückkehr ins Berufsleben noch nicht gewachsen. Vielleicht machen Sie sich Sorgen, ob Sie alle Rechnungen bezahlen können.

Was kann ich tun?

Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, an wen Sie sich bei Fragen und Sorgen wenden können, auch wenn gerade kein Nachsorgetermin ansteht. Lassen Sie sich beraten, auf welche Signale Ihres Körpers Sie achten sollen. Die meisten Betroffenen brauchen einige Zeit, um sich mit dem gewohnten Alltag wieder vertraut zu machen.

Vielleicht haben Sie das Bedürfnis, über die psychische oder soziale Belastung zu sprechen. Hierbei kann Sie KrebsInfo, Ihre kantonale oder regionale Krebsliga oder eine Fachperson der Psychoonkologie unterstützen. Oftmals hilft auch das Gespräch mit anderen Betroffenen über die Peer-Plattform der Krebsliga oder eine Selbsthilfegruppe. Weitere Informationen finden Sie ab Seite 39.

Wenn die Behandlung nicht (mehr) wirkt

Manchmal schreitet die Krankheit trotz der Behandlung fort oder Sie haben einen Rückfall. Vielleicht entdeckt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt bei einer Nachuntersuchung Metastasen. Oder Sie erfahren, dass Ihr Krebs wahrscheinlich nicht mehr geheilt werden kann. Viele Betroffene erleben dann solche Gefühle:

- Enttäuschung bezüglich der ungünstigen Krankheitsentwicklung,
- Ängste wegen möglicher Schmerzen oder wegen anderer Beschwerden,
- Trauer darüber, dass Sie Ihr Leben nicht mehr nach Wunsch gestalten können,
- Sorgen um die Zukunft von Nahestehenden, die möglicherweise ohne Sie zurückbleiben werden,
- Wut, dass frühere Therapien vielleicht umsonst waren,
- Angst vor dem Sterben und dem Tod,
- das Gefühl, dass nun alles sinnlos wird.

Diese heftigen Reaktionen können es schwierig machen, sich auf das Leben im Hier und Jetzt einzulassen. Vertrauenspersonen sind nun besonders wichtig. Neben Freunden und Familienmitgliedern können das auch die Ärztin oder der Arzt sein, eine psychoonkologische Fachperson oder jemand anderes aus dem Behandlungsteam.

> ***«Es war nochmals ganz schlimm für mich, als die Untersuchungsergebnisse bestätigten, dass ich Metastasen habe. Dennoch ist mir relativ schnell klar geworden, dass ich weitermache mit der Behandlung. Ich habe noch so viel vor in diesem Leben.»***

Was kann ich tun?

Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie immer wieder klären, was für Sie im Moment wichtig ist:

- Was will ich die nächsten Wochen und Monate noch erleben oder erledigen?
- Wo kann ich Kraft und Zuversicht, Hoffnung und Freude schöpfen und auftanken?
- Wo geht Energie verloren?
- Gibt es Dinge und Menschen, die mir nicht guttun? Kann ich daran etwas ändern?
- Von wem brauche ich welche Unterstützung?

Weitere Informationen finden Sie auch in der Krebsliga-Broschüre «Mein Krebs ist nicht heilbar: Was tun?».

Depressionen und Ängste

Ein schwieriges Ereignis im Leben sowie Lebensphasen mit vielen Veränderungen erhöhen das Risiko, eine psychische Krankheit zu entwickeln. Holen Sie sich professionelle Unterstützung, wenn:

- Sie Symptome wie Ängste oder Traurigkeit bei sich selbst als sehr belastend wahrnehmen,
- diese Symptome Sie über eine längere Zeit stark beschäftigen,
- diese Symptome Sie in Ihrem Alltag einschränken.

Die Kontaktdaten finden Sie ab Seite 39.

Depression

Symptome einer Depression können sein:

- anhaltende depressive Verstimmung und Hoffnungslosigkeit an fast allen Tagen und für die meiste Zeit des Tages über zwei Wochen hinweg,
- Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit,
- Verlust der Freude,
- sozialer Rückzug,
- Gedankenkreisen,
- Konzentrationsprobleme,
- Schlaflosigkeit,
- Müdigkeit und Energielosigkeit,
- Gedanken an Selbstmord (Suizid).

«Irgendwann bin ich dann zusammengebrochen. Ich hatte so lange gekämpft, mich motiviert und mich wieder aufgerappelt, wenn es mir nicht gut ging, bis die Batterien einfach leer waren. Ich war ausgebrannt und hatte eine Depression. Erst da wurde mir klar, dass ich es ohne Hilfe nicht schaffe.»

Angststörung

Viele Krebsbetroffene lernen, wie sie mit Ängsten und Sorgen umgehen können. Sie erleben, dass ihre Ängste mit der Zeit an Stärke abnehmen und weniger häufig auftreten.

Wenn die Angst ständig gegenwärtig ist, kann es sich um eine Angststörung handeln. Diese kann sich als Panikattacke zeigen. Das ist ein Zustand intensiver Angst mit Herzklopfen, Schwitzen, Zittern, Atemnot, Erstickungsgefühlen, Übelkeit und der Angst, die Kontrolle zu verlieren, verrückt zu werden oder gleich sterben zu müssen.

Angststörungen haben zur Folge, dass Sie eine Angst vor weiteren unangenehmen Panikattacken entwickeln und beginnen, viele Situationen zu vermeiden. Auch die Angst, dass die Krankheit wiederkehren oder fortschreiten könnte, kann zu einer grossen Belastung werden. Betroffene entwickeln eine «Angstspirale»: Die Angst verselbstständigt sich. Sie wird nicht mehr durch einzelne Situationen (z. B. durch einen bevorstehenden

Arzttermin) ausgelöst und bleibt kontrollierbar, sondern sie wird zur Grundstimmung und übernimmt die Kontrolle.

Traumareaktion

Einige Betroffene entwickeln Symptome einer Traumareaktion. Dabei kehren belastende Erinnerungen an Situationen zurück, die sie als bedrohlich erlebt haben:

- Diese Erinnerungen können als Bilder, Gedanken oder Träume wiederkehren.
- Sie können die Erinnerungen nicht kontrollieren.
- Damit verbunden ist ein Realitätsgefühl: Das Ereignis wird nicht als etwas Vergangenes erlebt, sondern als etwas Gegenwärtiges empfunden.
- Gewisse Reize (z. B. der Geruch des Sprechzimmers) lösen diese Erinnerungen aus.
- Die Reaktion darauf ist geprägt von starker körperlicher Erregung und Angst. Deshalb vermeiden Betroffene oftmals, über diese traumatisch erlebten Situationen zu sprechen. Oder sie meiden Orte, die Erinnerungen auslösen.
- Die Grundstimmung ist geprägt von Nervosität und Reizbarkeit.
- Häufig leiden Betroffene irgendwann an Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen oder Schwierigkeiten, innerlich zur Ruhe zu kommen.

Mit der Krankheit umgehen

Jeder Mensch reagiert anders auf eine Krebserkrankung. Die Reaktionen sind unter anderem abhängig davon:

- Wie Sie in der Vergangenheit schwierige Lebensphasen bewältigt haben.
- Welche Ressourcen Ihnen aktuell zur Verfügung stehen.
- Wodurch Ihre Selbstwirksamkeit gefördert wird.

Ein «Richtig» oder «Falsch» gibt es deshalb nicht. Die grosse Herausforderung ist, Ihren eigenen Umgang mit der Krankheit zu finden.

Ressourcen erkennen

Manchmal hilft eine Liste, um eigene Ressourcen besser zu erkennen. Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft oder zutreffen könnte: Ich finde Halt...

- ☐ durch Personen in meinem Umfeld, die mich jetzt besonders gut unterstützen.
- ☐ durch Beschäftigungen, bei denen ich mich erholen, aber auch ablenken kann.
- ☐ indem ich Sorgen und Belastungen im Gespräch, in Bildern, Geschichten, in einem Gedankenbuch oder im Gebet verarbeite.
- ☐ indem ich meine Energie in das investiere, was ich beeinflussen kann (z. B. in Kontakte zu meinen Angehörigen, Bekannten).
- ☐ durch körperliche Bewegung, ruhiges und bewusstes Atmen, kreativen Ausdruck, oder durch kurze Auszeiten, in denen ich in Ruhe über alles nachdenke.
- ☐ indem ich erkenne, wo meine Bewältigungsmöglichkeiten an Grenzen stossen und wo ich Hilfe benötige (z. B. durch das Aufschreiben von Ängsten und Sorgen und Anliegen, die ich mit einer befreundeten Person oder einer Fachperson klären möchte).

Ist negatives Denken schädlich?

Im Zusammenhang mit Krebs gibt es viele Annahmen, die nicht vernünftig begründbar oder sogar widerlegt sind. Eine dieser Annahmen besagt, dass Betroffene nur geheilt werden könnten, wenn sie sich mit der Erkrankung auseinandergesetzt hätten. Wer krebskrank sei, müsse herausfinden, was die Krankheit einem «sagen» wolle.

Häufig hören Betroffene auch, sie müssten nun ihr Leben überdenken und vielleicht sogar umkrempeln. Oder sie müssten ein «besserer Mensch» werden. In eine ähnliche Richtung zielen die Tipps für positives Denken. Dieses wird von vielen Menschen mit Heilung verbunden, während negatives Denken schädlich sein soll.

Wichtig für Sie zu wissen:

- Weder die Auseinandersetzung mit der Krankheit noch Ablenkung beeinflussen den Krankheitsverlauf oder die Überlebensdauer.
- Weder positives noch negatives Denken beeinflussen den Krankheitsverlauf oder die Überlebensdauer.

Vielleicht nimmt eine Person die Krebserkrankung zum Anlass, das bisherige Leben und Lebensziele zu überdenken. Oder sie ist durch die Krankheit gezwungen, etwas im Leben zu verändern. Jemand anderes hingegen möchte nicht alles hinterfragen und sich vor allem auf die Behandlung konzentrieren. Manche Betroffene finden, dass Grübeln sie zu viel Kraft kostet, und wollen sich lieber ablenken.

Jede betroffene Person muss für sich selbst das richtige Gleichgewicht aus Auseinandersetzung und Ablenkung herausfinden. Das gelingt nicht immer sofort. Vielleicht müssen Sie zuerst ausprobieren, was für Sie passt. Und vielleicht ändert sich das auch während des Krankheitsverlaufs. Manche Menschen wünschen sich beim Warten auf Untersuchungsergebnisse vermehrt Ablenkung, manche lieber während der Therapie.

«Ob und wann der Krebs zurückkommt, kann einem niemand sagen. Die Chancen stehen gut, dass ich einige Zeit Ruhe habe. Wichtiger ist mir, dass es mir jetzt gut geht.»

Mit Stress umgehen

Die folgende Situation ist Ihnen vielleicht vertraut: Sie nehmen sich vor, den Tag ruhig anzugehen. Sie möchten genügend Kraft haben, sich auf einen anstehenden Behandlungstermin oder ein schwieriges Gespräch vorzubereiten. Doch nun läutet das Telefon und gleichzeitig erhalten Sie eine Textnachricht. Zudem wollten Sie noch rasch etwas erledigen und da bemerken Sie, dass der Behandlungstermin eine Stunde früher ist, als Sie dachten.

Vielleicht denken Sie jetzt: «Ich bekomme ja gar nichts mehr geregelt, so wenig belastbar, wie ich bin. Dabei sollte ich doch alles tun, um Stress zu vermeiden.» Und schon fühlen Sie sich überfordert und gestresst.

Denken Sie daran: Der Gedanke, sich angesichts der Krebserkrankung von Stress vollständig abschirmen zu müssen, kann belastend sein und ist unrealistisch.

Machen Sie sich bewusst, wie Sie mit sich selbst umgehen können, wenn Sie belastet oder im Stress sind. Die Auseinandersetzung mit hilfreichem und weniger hilfreichem Verhalten kann Ihnen Anhaltspunkte für einen anderen Umgang mit Stresssituationen geben. Dazu zählt auch, sich Hilfe von aussen zu holen.

Eigene Bewältigungsstrategien kennen

So unterschiedlich die Krankheit und die damit verbundenen Belastungen von Betroffenen wahrgenommen werden, so unterschiedlich ist auch der Umgang damit. Eine für alle Betroffenen geeignete Bewältigungsstrategie gibt es daher nicht.

Vielleicht hilft es Ihnen, sich folgende Fragen zu beantworten:

- Was belastet mich derzeit in Bezug auf die Krebserkrankung?
- Was belastet mich derzeit in Bezug auf andere Lebensbereiche (z. B. Arbeit, Familie, Kinder, Hobbys, Finanzen)?
- Welche Reaktionen (Gefühle, Gedanken, Verhalten) kenne ich an mir, wenn ich belastet bin und unter Druck stehe?
- In welchen Situationen fühle ich mich besonders stark belastet?
- Wo habe ich meine Kraftquellen? Was oder wer hat mir bisher geholfen, um mit dem Druck umzugehen?

Sich abgrenzen

Obwohl sie meistens gut gemeint sind: Manche Ratschläge, die Betroffene von ihrem Umfeld erhalten, können unangenehm sein, einen traurig machen oder verärgern. Manche dieser Ratschläge können Sie entmutigen oder verunsichern.

Eine Krebserkrankung ist kein einfaches und rein rational lösbares Problem. Angehörige und Bekannte sind oftmals unsicher, wie sie mit Krebsbetroffenen umgehen sollen, und benehmen sich daher etwas unbeholfen.

Was kann ich tun?

Damit das Umfeld nicht zu einer zusätzlichen Belastung wird, sollten Sie Ihre eigenen Erwartungen und Wünsche konkret aussprechen. Zum Beispiel: «Mir hilft es mehr, wenn ich dir erzählen darf, wie es mir geht, als wenn du mir Tipps gibst, was ich tun sollte. Ich erwarte keine Lösungsvorschläge von dir.» Oder «Ich muss jetzt einfach mal meinen Frust loswerden, weil ich an der Situation nichts ändern kann. Danke, dass du mir zuhörst.» Manchmal ist es auch richtig, sich klar abzugrenzen: «Ich möchte jetzt nicht darüber reden.»

> *«Ich bin durch die Krankheit stärker geworden und habe gelernt, manchmal auch Nein zu sagen.»*

Hilfe annehmen

Viele Nahestehende und Angehörige sind froh, wenn sie etwas für Sie tun können. Aber nicht jede Person aus Ihrem Umfeld ist für jede Hilfeleistung gleich gut geeignet. In der Regel kann eine einzige Person nicht alle Ihre Bedürfnisse abdecken.

Was kann ich tun?

Wählen Sie die Hilfsangebote aus Ihrem Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis gezielt aus. So können Sie für sich ein gutes «Unterstützungsteam» mit unterschiedlichen Fähigkeiten zusammenstellen.

Vielleicht gibt es eine geeignete Person, die nach Rücksprache mit Ihnen Ihre Freundinnen, Freunde und Bekannten auf dem Laufenden hält. Sodass Sie etwas mehr Zeit und Raum für sich haben.

Überlegen Sie sich, welche Art von Unterstützung Sie von wem aus Ihrem näheren Umfeld gut annehmen können. Während Sie zum Beispiel mit einem langjährigen Freund Gespräche über die Krankheit führen oder einfach «Dampf ablassen» können, schätzen Sie an Ihrer Nachbarin vielleicht eher ihre Hilfsbereitschaft in praktischen Dingen und nehmen das Angebot an, für Sie einzukaufen oder ab und zu für Sie zu kochen. Ihre Tochter ist vielleicht eine angenehme Begleiterin für einen gemeinsamen Kinobesuch oder einen Spaziergang, um sich abzulenken.

Was kann ich für mich tun?

Bei einer Krebserkrankung verändert sich vieles. Vielleicht möchten Sie trotzdem Neues ausprobieren? Wir machen Ihnen hier ein paar Vorschläge.

Das Wohlbefinden steigern

Eine Krebserkrankung und ihre Behandlung verlangen dem Körper und der Psyche viel ab. Auf sich selbst zu achten, bedeutet beispielsweise, vermehrt das zu tun, was Ihnen guttut.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und notieren Sie sich die Möglichkeiten, die Sie zum Gestalten von angenehmen Momenten, zur Strukturierung des Alltags und zur Ablenkung haben.

Angenehme Situationen schaffen

Bei einer Krebserkrankung gibt es immer Bereiche und Situationen, auf die Sie wenig Einfluss haben. Aktiv mitgestalten können Sie aber beispielsweise in folgenden Bereichen:

- Klären Sie für sich, ob Sie Arzt- und Therapietermine alleine oder in Begleitung einer Vertrauensperson wahrnehmen wollen.
- Geben Sie Aufgaben, die Zeit und Kraft kosten, an jemand anderen ab. Schaffen Sie sich bewusst arbeitsfreie Momente.
- Finden Sie jemanden, der Ihnen die Betreuung von Kindern oder von Eltern zeitweise abnimmt. Ihre Krebsliga kann Ihnen Adressen und Anlaufstellen dafür nennen.

Den Alltag strukturieren

Durch die Therapie verändert sich die bisherige Alltagsroutine. Viele Krebsbetroffene sind für mehrere Wochen oder Monate krankgeschrieben. Der Familienalltag ändert sich. Wenn die gewohnte Struktur des Alltags verloren geht, fühlen sich viele Betroffene orientierungslos.

Teilen Sie sich Ihre Tage neu ein, um die Orientierung wiederzufinden. Wo ist es möglich, den bisherigen Alltag aufrechtzuerhalten?

Wie können Sie eine Tagesstruktur aufbauen, die neben den vielen Arzt- und Behandlungsterminen angenehm ist? Wie soll Ihre Tagesstruktur aussehen, wenn Sie plötzlich sehr viel Zeit für sich selbst haben und Sie sich einsam fühlen?

Sich ablenken

Eine einzelne Krebstherapie kann Monate dauern. Eine Krebsbehandlung besteht oft aus mehreren Therapien. Eine wichtige Bewältigungsstrategie ist daher das Schaffen von «krebsfreien Zeiten». Das sind Zeiträume, in denen Sie sich bewusst eine Pause von der Beschäftigung mit der Krankheit gönnen.

Sich ablenken ist nicht gleichbedeutend wie verdrängen oder nicht wahrhaben wollen. Ablenken ist eine sinnvolle Möglichkeit, die Kraftreserven wieder etwas aufzuladen. Sie können dies beispielsweise, indem Sie einen gemütlichen Spaziergang im Wald machen, eine Schublade mit alten Fotos oder Krimskrams sortieren, einen spannenden Film schauen, ins Museum gehen oder bei einer Tasse Tee Zeitschriften lesen.

Mit Sorgen umgehen

Der Umgang mit sorgenvollen Gedanken ist eine grosse Herausforderung für viele Krebsbetroffene.

Entspannungsübungen

Mit Entspannungsübungen versetzen Sie Ihren Körper und Ihren Geist in einen entspannten Zustand. Das kann auf unterschiedliche Arten geschehen, beispielsweise durch:

- das bewusste Anspannen und Loslassen von bestimmten Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge. Dieses Verfahren nennt sich in der Fachsprache Progressive Muskelrelaxation (PMR).
- formelhafte Sätze wie «Ich bin ganz ruhig» oder «Mein rechter Arm fühlt sich ganz schwer an» in einer bestimmten Reihenfolge. Dieses Verfahren heisst Autogenes Training.
- bewusste Atmung. Dazu gehört beispielsweise die Meditation.

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, welche Entspannungsübung für Sie geeignet ist. Für Entspannungsübungen gibt es zahlreiche Anleitungen im Internet, in Büchern oder auf CDs. Manche Krebsligen, Spitäler oder Tumorzentren bieten geleitete Kurse an. Die Krebsliga kann Ihnen helfen, Kurse in Ihrer Nähe zu finden.

Imaginationsübungen

Imaginationsübungen sind Übungen, bei denen man seine eigene Vorstellungskraft einsetzt. Man nennt das auch Traumreisen oder Fantasiebilder. Nachfolgend finden Sie ein Beispiel für eine solche Übung.

Blätter im Fluss

- ☐ Konzentrieren Sie sich auf die Bewegung Ihres Atems. Beobachten Sie, wie sich Brustkorb und Bauch beim Atmen sanft heben und senken. Dann schliessen Sie die Augen.
- ☐ Stellen Sie sich vor, dass Sie an einem warmen Herbsttag an einem kleinen Fluss sitzen. Beim Betrachten des Flusses bemerken Sie einige grosse Blätter an der Wasseroberfläche. Die Blätter haben viele Farben und Formen. Sie treiben in der langsamen Strömung dahin, jedes für sich, eins nach dem anderen. Bleiben Sie einen Moment da und schauen Sie dem Treiben dieser Blätter zu.
- ☐ Wenn Sie bereit sind, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit langsam auf das, was in Ihrem Inneren vor sich geht. Beobachten Sie Ihre Wahrnehmungen und «inneren Erfahrungen», die auftauchen – sei dies ein Gedanke oder ein Gefühl. Achten Sie auf das, was in Ihrem Kopf und Körper geschieht und benennen Sie Ihre Wahrnehmungen. Vielleicht sind einige dieser Gedanken ähnlich wie «Was für ein Quatsch!» oder «Ich habe dafür keine Zeit».

- ☐ Nehmen sie jeden Gedanken, jedes Gefühl und jede Erinnerung zur Kenntnis. Setzen Sie jede dieser Wahrnehmungen einzeln behutsam auf ein grosses Blatt, das auf dem Fluss vorbeizieht. Beobachten Sie, wie das Blatt zunächst ein bisschen hin und her schaukelt, langsam flussabwärts immer weiter davonzieht und dabei diesen Gedanken, dieses Gefühl, diese Erinnerung ausser Sichtweite trägt.
- ☐ Betrachten Sie wieder den Fluss und warten Sie auf das nächste Blatt. Legen Sie einen nächsten Gedanken oder ein Gefühl darauf. Beobachten Sie, wie auch dieses Blatt zunächst ein bisschen hin und her schaukelt, wie es dann langsam davonzieht und dabei auch dieser Gedanke, dieses Gefühl langsam flussabwärts ausser Sichtweite davonfliesst.
- ☐ Legen Sie nun alle weiteren Gedanken, Gefühle oder Erinnerungen auf ein eigenes Blatt. Betrachten Sie sie und lassen Sie sie alle flussabwärts treiben. Machen Sie so lange damit weiter, wie Sie möchten.
- ☐ Wenn Sie bereit sind, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Geräusche um Sie herum. Öffnen Sie die Augen mit der Absicht, dieses stille Erleben in den Rest des Tages mitzunehmen.

Sorgenkiste

Hier noch eine andere, etwas «handfestere» Möglichkeit, um mit sorgenvollen Gedanken umzugehen und Distanz dazu zu schaffen:

- ☐ Besorgen Sie sich eine Schachtel, eine Dose oder einen anderen Behälter mit Deckel.
- ☐ Schreiben Sie jede Sorge und jeden unliebsamen Gedanken auf einen separaten Zettel.

- ☐ Verstauen Sie die notierten Sorgen in diesen Behälter, damit sie nicht weiter unkontrolliert auftauchen.
- ☐ Wenn eine bereits notierte Sorge nochmals in Ihren Gedanken erscheint, wissen Sie, dass Sie diese ja bereits «weggelegt» haben und können sie loslassen.
- ☐ Jede neue Sorge wird aufgeschrieben und in der Kiste verstaut. Beobachten Sie, wie durch die räumliche Distanz auch eine gefühlsmässige Distanz entstehen kann.
- ☐ Von Zeit zu Zeit können Sie die Kiste öffnen und überprüfen, welche Zettel bereits entsorgt werden können, beziehungsweise welche Sorgen sich möglicherweise «erledigt» haben.

Ressourcenheft

Das Festhalten von Positivem aus der Vergangenheit und der Gegenwart kann helfen, etwas Distanz zu den Sorgen zu schaffen.

- ☐ Besorgen Sie sich ein Heft oder ein Tagebuch.
- ☐ Vergegenwärtigen Sie sich jeden Tag, was Sie Gutes und Schönes erlebt haben und was Ihnen gut gelungen ist.
- ☐ Notieren Sie alles Positive in dieses Heft oder Tagebuch.
- ☐ Halten Sie auch fest, was generell in Ihrem Leben positiv war und ist.
- ☐ Gestalten Sie das Heft nach Lust und Laune mit Fotos, Bildern oder Texten.
- ☐ Blättern Sie Ihr Ressourcenheft immer wieder durch und freuen Sie sich über alles, was gut ist in Ihrem Leben.

Dem Leben eine Richtung geben

Nach einer Krebsdiagnose tauchen manchmal Fragen auf wie: «Warum gerade ich?» oder «Was ist der Sinn davon, dass ich krank geworden bin?».

Manche Krebsbetroffene nehmen die Diagnose zum Anlass, in einigen Lebensbereichen ihre Prioritäten neu zu setzen. Andere wollen nach einer Therapie möglichst in das gewohnte Leben zurück.

Bei einer Krebserkrankung wird vielen Betroffenen besonders schmerzlich bewusst, dass sie ihren Lebensweg nicht immer selbst bestimmen können. Das Leben ist aber nicht etwas, das erst dann wieder stattfindet, wenn die Therapien abgeschlossen sind. Oder wenn ein Jahr, zwei oder fünf Jahre nach der Diagnose vergangen sind.

Lebensbereiche stärken

Überlegen Sie sich, welche Bereiche Ihnen in Ihrem Leben jetzt wichtig sind. Schreiben Sie auf, wie Sie dem jeweiligen Lebensbereich Bedeutung und Wichtigkeit geben, zum Beispiel:

- mit offenen Augen und Ohren die Natur wahrnehmen,
- Zeit mit den Enkelkindern verbringen,
- einen Kurs oder eine Weiterbildung besuchen.

Überlegen Sie sich, was Sie in der nächsten Woche ganz konkret tun und unternehmen können, damit ein für Sie wertvoller Lebensbereich genügend Raum in Ihrem Alltag bekommt. Schreiben Sie sich diese Pläne auf, zum Beispiel:

- Am Montag rufe ich XY an, damit wir einen Termin für unseren nächsten Kinobesuch vereinbaren können.
- Ich besuche am Sonntag den Botanischen Garten.
- Ich schreibe meiner Frau einen Liebesbrief.
- Ich mache am Samstag mit meinem Patenkind einen Waldspaziergang.

Notieren Sie anschliessend, wie Sie Hindernisse angehen wollen. Beispielsweise:

- Schlechtes Wetter ist kein Grund, auf den Besuch im Botanischen Garten zu verzichten. Der Garten ist trotzdem geöffnet. Und in den Gewächshäusern ist es trocken.
- Ich habe keine Energie, um meiner Frau einen seitenlangen Brief zu schreiben. Aber auch zwei kurze Zeilen oder eine Sprachnachricht sind ein Zeichen meiner Zuneigung.

Die Psychoonkologie

Bei einer Krebserkrankung haben Sie mit Fachpersonen aus unterschiedlichen Fachrichtungen zu tun. In einem Spital oder einem zertifizierten Behandlungszentrum begleitet Sie zusätzlich eine psychoonkologische Fachperson.

Was ist Psychoonkologie?

Die Psychoonkologie befasst sich mit den psychischen, sozialen und seelisch-spirituellen Aspekten bei Krebs. Sie hat zum Ziel, die Lebensqualität von Betroffenen und Angehörigen zu verbessern.

Psychoonkologinnen oder Psychoonkologen sind also Fachpersonen, die Ihnen helfen, die Krebserkrankung zu bewältigen und zu verarbeiten. Sie können Ihnen helfen, neue Perspektiven zu finden. Zur Berufsgruppe gehören Fachpersonen der Medizin, der Psychologie, der Psychiatrie, der Pflege, der Sozialarbeit, der Theologie oder der Seelsorge.

Die psychoonkologische Begleitung erfolgt in Form von einer oder mehrerer Beratungen oder einer Therapie. Diese Begleitung dürfen Sie während aller Krankheitsphasen in Anspruch nehmen. Psychoonkologische Dienstleistungen können zudem vorbeugend helfen. Sie müssen also nicht warten, bis die eigene Bewältigung an Grenzen stösst. Die Psychoonkologie bietet vor allem «Hilfe zur Selbsthilfe».

Die Psychoonkologie ist auch eine Wissenschaft. Sie erforscht beispielsweise, wie die Betreuung von Krebsbetroffenen verbessert werden kann.

> ***«Die Gespräche mit dem Psychoonkologen gaben mir immer wieder einen Zeitraum, in dem es nur um mich ging und darum, womit ich haderte. Ich musste mich dort nicht zusammenreissen, das hat sehr gutgetan. Und es hat auch meine Freundin etwas entlastet.»***

Psychoonkologische Beratung

Sie unterstützt Betroffene durch das Vermitteln von Informationen und bietet Hilfe bei der Entscheidungsfindung. Sie macht Krisenintervention und allgemeine psychosoziale Beratung.

Die Beratenden wissen, wo welche Hilfestellungen angeboten werden und an wen Sie sich bei welchen Fragen oder Problemen wenden können.

Psychoonkologische Therapie

Sie zielt vor allem auf die Krankheitsverarbeitung ab. Sie hilft Betroffenen und Angehörigen mit psychologischen und psychotherapeutischen Interventionen.

Psychoonkologische Therapeutinnen und Therapeuten arbeiten häufig mit Techniken, die Entspannung fördern und Betroffene entlasten. Zudem ergründen und fördern Sie gemeinsam mit Ihnen den Umgang mit emotionalen und körperlichen Krankheitsbelastungen.

Manchmal werden auch gezielt Medikamente eingesetzt, um die Stimmung oder den Schlaf zu stabilisieren. Solche Medikamente werden von einer ärztlichen Fachperson verschrieben.

Wann ist professionelle Hilfe sinnvoll?

Vielleicht sind Sie sich nicht sicher, ob und wann Sie psychoonkologische Unterstützung in Anspruch nehmen sollen oder dürfen. Vielleicht denken Sie, Ihre Probleme seien doch gar nicht so gross.

Scheuen Sie sich nicht, ein unverbindliches Gespräch mit einer Psychoonkologin oder einem Psychoonkologen zu führen. Psychoonkologische Unterstützung bedeutet nicht, dass Sie schwach sind oder allein nicht zurechtkommen.

Bei der Bewältigung der Diagnose

Eine Krebsdiagnose kann im ersten Moment wie ein Schock wirken. Viele Betroffene finden innerhalb der ersten Wochen Möglichkeiten, um mit der neuen Situation umzugehen. Manche wünschen sich aber nach der Diagnose, im Verlauf oder nach Abschluss der Behandlung professionelle Unterstützung.

> *«Von der onkologischen Fachberaterin fühlte ich mich sofort verstanden. Sie fragte sorgfältig nach, war aufmerksam und mitfühlend.»*

Im Zusammenhang mit der Behandlung

Eine Krebsbehandlung ist sehr intensiv. In dieser Phase bleiben oftmals wenig Zeit und Kraft zum Nachdenken. Manchmal spüren Betroffene oder Angehörige erst nach Abschluss der Behandlung oder viele Monate danach, welche Auswirkungen die Erkrankung auf die Seele hatte.

Zum Einordnen der Krankheit und ihrer Folgen

Viele Betroffene haben das Bedürfnis, mit einer Fachperson über die momentane Situation zu sprechen. Solche Gespräche können helfen, Gedanken und Gefühle einzuordnen oder konkrete Fragen zu klären, beispielsweise zum Wiedereinstieg in die Arbeit oder zu finanziellen Fragen. Hier bieten die Angebote der Psychoonkologie eine Hilfestellung.

Wenn Sie an Grenzen stossen

Professionelle Hilfe ist sinnvoll, wenn:

- Sie an einen Punkt kommen, an dem Sie nicht mehr weiterwissen.
- die Belastungen durch die Erkrankung und Behandlung zu gross werden.
- weitere Stressfaktoren in Ihrem persönlichen oder sozialen Umfeld dazukommen (z. B. eine Trennung oder eine berufliche Veränderung).

Wenn alles zu viel wird

Psychische Reaktionen sind Teil jeder Krebserkrankung. Anzeichen, dass die psychische Belastung zu gross wird, sind zum Beispiel:

- Belastende Gefühle, die zu einer bleibenden Grundstimmung werden.
- «Gedankenkreisen»: Sorgenvolles Nachdenken mit wenig Pausen und ohne, dass man es unterbrechen kann.
- Länger anhaltende Schlafstörungen.
- Hohe Intensität der belastenden Gefühle.
- Anhaltende Entscheidungsschwierigkeiten.
- Anhaltende Reizbarkeit, Angst, Hoffnungslosigkeit, Wut oder innere Leere.

Mit Hilfe einer Psychoonkologin oder eines Psychoonkologen erlernen Sie weitere Strategien für den Umgang mit der Krankheitsbelastung. So können Sie die Belastung und Symptome verringern.

Welche Themen kann ich ansprechen?

Sie können jedes Thema ansprechen, das sie beschäftigt. Häufig behandelte Themen mit Krebsbetroffenen sind:

- Umgang mit akuten Nebenwirkungen (z. B. Schmerzen oder Haarausfall).
- Unsicherheit, wie Sie mit Kindern altersgerecht über die Erkrankung sprechen können.
- Kommunikationsschwierigkeiten in der Paarbeziehung.
- Umgang mit länger anhaltenden Beschwerden (z. B. Schlafstörungen oder Fatigue) oder mit Veränderungen des Körpers.
- Umgang mit belastenden Gefühlen (z. B. Interessensverlust oder Hoffnungslosigkeit).
- Umgang mit einer veränderten Sexualität.
- Abschied nehmen von Aufgaben, Träumen oder Lebensphasen (z. B. Aufgeben eines Kinderwunschs, unerwartete Frühpensionierung).
- Ein Mangel an Unterstützung durch das Umfeld.

- Soziale, finanzielle und versicherungsrechtliche Unklarheiten.
- Wunsch nach spiritueller und religiöser Auseinandersetzung.
- Angst vor dem Sterben und vor dem Tod.

«Ich war dankbar, jemanden zu treffen, der wusste, wovon ich sprach.»

Häufig behandelte Fragen mit Angehörigen sind:

- Wie kann ich eine krebsbetroffene Person unterstützen, ohne mich völlig zu verausgaben?
- Wie kann ich mit eigenen Sorgen und Ängsten umgehen?
- Wo finde ich Menschen, die sich ebenfalls um eine krebsbetroffene Person kümmern und mit denen ich mich austauschen kann?
- Zukunftssorgen.

Wo finde ich Unterstützung?

Psychoonkologinnen und Psychoonkologen haben sich auf die Begleitung von Menschen mit einer Krebserkrankung spezialisiert. Sie verfügen in der Regel über eine entsprechende Weiterbildung und einen Fähigkeitsausweis.

In vielen Spitälern und Ärztenetzwerken besteht eine Zusammenarbeit mit Psychoonkologen, die im stationären oder/und ambulanten Bereich tätig sind. Es gibt aber auch selbstständig tätige Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit einer Zusatzqualifikation in Psychoonkologie.

Informieren Sie sich am besten bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Ein Verzeichnis möglicher Angebote finden Sie hier:
https://psychoonkologie.krebsliga.ch/

Die kantonalen und regionalen Krebsligen bieten ebenfalls psychosoziale Dienstleistungen an. Viele Beraterinnen und Berater verfügen

über Zusatzausbildungen in Psychoonkologie. Informieren Sie sich direkt bei Ihrer Krebsliga oder bei der Krebsliga Schweiz. Auch Krebs-Info 0800 11 88 11 bietet eine erste Hilfestellung bei Unsicherheiten und psychosozialen Anliegen. Die Adressen und Kontaktdaten finden Sie ab Seite 46.

Wer bezahlt psychoonkologische Dienstleistungen?

Wir empfehlen Ihnen, im Vorfeld immer die Kostenübernahme durch die Krankenkasse zu klären. Bei Fragen können Sie sich auch an die Krebsliga wenden.

Psychoonkologische Beratung oder Therapie wird von der Grundversicherung Ihrer Krankenkasse übernommen, wenn folgende zwei Bedingungen erfüllt sind:

- Die Beratung oder Therapie erfolgt durch eine Psychologin oder einen Psychologen mit Spezialgebiet in Psychotherapie.
- Die Psychologin oder der Psychologe rechnet nach dem sogenannten Anordnungsmodell ab.

In Spitälern sind diese zwei Bedingungen immer erfüllt, in der ambulanten Praxis mehrheitlich auch. Eine Therapie wird durch die Hausärztin oder den Hausarzt oder durch eine Psychiaterin oder einen Psychiater angeordnet. Auch Onkologinnen oder Onkologen sowie andere Fachärzte können Anordnungen ausstellen für höchstens zehn Sitzungen Krisenintervention.

Das Beratungsangebot der kantonalen und regionalen Krebsligen steht für Krebsbetroffene und Angehörige kostenlos zur Verfügung. Es gibt zudem Fonds und Stiftungen, bei denen Sie um Unterstützung fragen können. Am besten machen Sie das über die Sozialberatung Ihrer Krebsliga.

Beratung und weitere Informationen

Die kantonale oder regionale Krebsliga

Berät, begleitet und unterstützt Betroffene und Angehörige. Zum Angebot gehören:

- Sie können persönliche Gespräche führen.
- Sie können Versicherungs- und Finanzierungsfragen klären.
- Beraterinnen und Berater unterstützen Sie beim Ausfüllen einer Patientenverfügung.
- Sie finden Kurs- und Seminarangebote.
- Beraterinnen und Berater vermitteln Ihnen Fachpersonen, zum Beispiel für psychoonkologische Beratung und Therapie, für die Kinderbetreuung oder für eine Sexualberatung.

KrebsInfo 0800 11 88 11

Bei KrebsInfo hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen rund um Krebs. Die Fachperson informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben sprechen. Ausserdem erhalten Sie Adressen von Spitälern und Tumorzentren in Ihrer Nähe, die auf die Behandlung Ihrer Krebserkrankung spezialisiert sind.

Anruf und Auskunft sind kostenlos. Die Fachberatenden sind auch per E-Mail an krebsinfo@krebsliga.ch erreichbar.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene erreichen über www.krebsliga.ch/chat eine Fachperson, mit der sie chatten können (Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr). Haben Sie Fragen zur Krankheit oder möchten Sie einfach jemandem mitteilen, wie es Ihnen geht? Dann chatten Sie los.

Beratungsangebot stopsmoking 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können Sie kostenlose Folgegespräche vereinbaren. Mehr dazu erfahren Sie auf www.stopsmoking.ch

Kurse

Die Krebsligen organisieren an verschiedenen Orten in der Schweiz Kurse für krebsbetroffene Menschen und Angehörige: www.krebsliga.ch/kurse

Andere Betroffene

Es kann Mut machen, zu erfahren, wie andere Menschen mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben.

Ihre Erfahrungen können Sie in einer Selbsthilfegruppe austauschen. Das ist oft leichter in einem Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erleben.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige. Auf www.selbsthilfeschweiz.ch können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

Auf der Peerplattform der Krebsliga finden Sie Krebsbetroffene oder Angehörige, die Krebsbetroffene begleiten. Mit diesen Peers können Sie sich austauschen: peerplattform.krebsliga.ch

Ihr Behandlungsteam

Das Behandlungsteam berät Sie, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Fragen Sie auch nach Massnahmen, die Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Genesung erleichtern. Zum Behandlungsteam gehören jene Fachpersonen, die Sie während der Krankheit begleiten, behandeln und unterstützen.

Psychoonkologie

Siehe Seite 32 ff.

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie SGPO

In der SGPO sind psychoonkologisch tätige Fachpersonen aus verschiedenen Berufsgruppen zusammengeschlossen (z. B. Psychologie, Krankenpflege, Seelsorge, Sozialarbeit, Medizin). Dazu gehört auch die Sektion FSP, die Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen. Mehr darüber erfahren Sie auf www.psychoonkologie.ch oder beim Sekretariat der SGPO.

SGPO Administration
c/o Medworld AG
Sennweidstrasse 46
6312 Steinhausen
Tel. 041 748 07 35
kontakt@psycho-onkologie.ch

Spitex-Dienste für Krebsbetroffene

Bei Spitex-Diensten handelt es sich um spitalexterne Hilfe und Pflege zu Hause. In manchen Kantonen gibt es auf krebskranke Menschen spezialisierte Spitex-Dienste. Diese Dienste heissen in jedem Kanton anders (z. B. Onko-Spitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP, palliativer Brückendienst). Am besten erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga nach Adressen.

Ernährungsberatung

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung an. Ausserhalb von Spitälern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberaterinnen oder Ernährungsberater. Diese arbeiten meistens mit dem Behandlungsteam zusammen und sind einem Verband angeschlossen:

Schweizerischer Verband
der Ernährungsberater/innen SVDE
Altenbergstrasse 2, Postfach 686
3000 Bern 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Auf der Website des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in in Ihrer Nähe suchen: www.svde-asdd.ch.

Palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Palliative Care unterstützt Betroffene, die unheilbar krank sind und deren Krebserkrankung fortschreitet. Betroffene sollen bis zuletzt eine gute Lebensqualität haben.

Die Gesellschaft für Palliative Care, Pflege und Begleitung sorgt dafür, dass Sie schweizweit eine professionelle Palliative Care erhalten, unabhängig von Ihrer Diagnose und Ihrem Wohnort.

palliative ch
Kochergasse 6
3001 Bern
Tel. 031 310 02 90
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Die Karte gibt eine Übersicht über Palliative-Care-Angebote in der Schweiz, die hohe Qualitätsstandards in Palliative Care erfüllen:
www.palliativkarte.ch/karte

Behandlungskosten

Die Behandlungskosten bei Krebs werden von der obligatorischen Grundversicherung übernommen, sofern es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt beziehungsweise das Produkt auf der sogenannten Spezialitätenliste des Bundesamts für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt muss Sie darüber genau informieren.

Bei zusätzlichen, nicht ärztlichen Beratungen oder Therapien und bei Langzeitpflege sollten Sie vor Therapiebeginn abklären, ob die Kosten durch die Grundversicherung beziehungsweise durch Zusatzversicherungen gedeckt sind.

Broschüren der Krebsliga

(Auswahl)

- **Fatigue bei Krebs**
  Rundum müde
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Ernährung bei Krebs**
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**
  Tipps und Ideen für ein besseres Wohlbefinden
- **Das Lymphödem nach Krebs**
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Onkologische Rehabilitation**
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**
  Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper
- **Ich begleite eine an Krebs erkrankte Person**
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**
  Wie mit Kindern darüber reden
- **Krebs – warum trifft es meine Familie?**
  Ein Ratgeber für Jugendliche
- **Patientenverfügung der Krebsliga**
  Mein verbindlicher Wille im Hinblick auf Krankheit, Sterben und Tod
- **Mein Krebs ist nicht heilbar: Was tun?**
- **In Zeiten des Trauerns**
  Wenn ein geliebter Mensch an Krebs stirbt

Bei der Krebsliga finden Sie weitere Broschüren zu einzelnen Krebsarten und Therapien und zum Umgang mit Krebs. Diese Broschüren sind kostenlos und stehen auch in elektronischer Form zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank grosszügigen Spenden.

Bestellmöglichkeiten

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

Alle Broschüren können Sie **online lesen und bestellen.**

Ihre Meinung interessiert uns

Äussern Sie Ihre Meinung zur Broschüre mit dem Fragebogen am Ende dieser Broschüre oder online unter: www.krebsliga.ch/broschueren. Vielen Dank fürs Ausfüllen.

Broschüren anderer Anbieter

«Krebswörterbuch», 2021. Die deutsche Krebshilfe erklärt Fachbegriffe von A wie Abdomen bis Z wie Zytostatikum, online verfügbar auf www.krebshilfe.de

Literatur

«Diagnose-Schock: Krebs», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, Springer-Verlag, 2012.

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, in der Bücher zu Krebs kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krebsliga (siehe S. 46 f.).

Informationen im Internet

Angebot der Krebsliga

www.krebsliga.ch
Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.
www.krebsliga.ch/chat
Die Krebsliga bietet einen Livechat mit Beratung an.
www.krebsliga.ch/kurse
Kurse der Krebsliga, um krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.
www.krebsliga.ch/onkoreha
Übersichtskarte zu onkologischen Rehabilitationsangeboten in der Schweiz.
www.krebsliga.ch/teens
Informationen für Kinder und Jugendliche zu Krebs, mit Tipps und weiterführenden Links.
peerplattform.krebsliga.ch
Betroffene begleiten Betroffene.
psychoonkologie.krebsliga.ch
Verzeichnis von Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

Andere Angebote

www.avac.ch/de
Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.
www.komplementaermethoden.de
Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.
www.krebshilfe.de
Informationen der Deutschen Krebshilfe.
www.krebsinformationsdienst.de
Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.
www.krebs-webweiser.de
Eine Zusammenstellung von Internetseiten durch das Universitätsklinikum Freiburg i. Br.
www.mbm-usz.ch/krebs
Entspannungsübungen bei Krebs.
www.oncoreha.ch
Fachgesellschaft für ambulante und stationäre Rehabilitation für Krebsbetroffene.
www.palliative.ch
Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.
www.patientenkompetenz.ch
Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.
www.psychologie.ch
Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen, mit Suchhilfen nach kompetenter Beratung und Therapie.
www.psychoonkologie.ch
Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie SGPO.
www.selbsthilfeschweiz.ch
Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

Informationen auf Englisch

www.cancer.org
American Cancer Society.
www.cancer.gov
National Cancer Institute USA.
www.asco.org
American Society of Clinical Oncology.
www.cancerresearchuk.org
Independent cancer research and awareness charity.
www.macmillan.org.uk
A non-profit cancer information service.

Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Websites dienen der Krebsliga auch als Quellen.

Broschüren der Krebsliga

(Auswahl)

Fatigue bei Krebs

Rundum müde

Ausgabe: 2022
Artikelnummer: 011028012111

Mein Krebs ist nicht heilbar: Was tun?

Ausgabe: 2022
Artikelnummer: 011016013111

Körperliche Aktivität bei Krebs

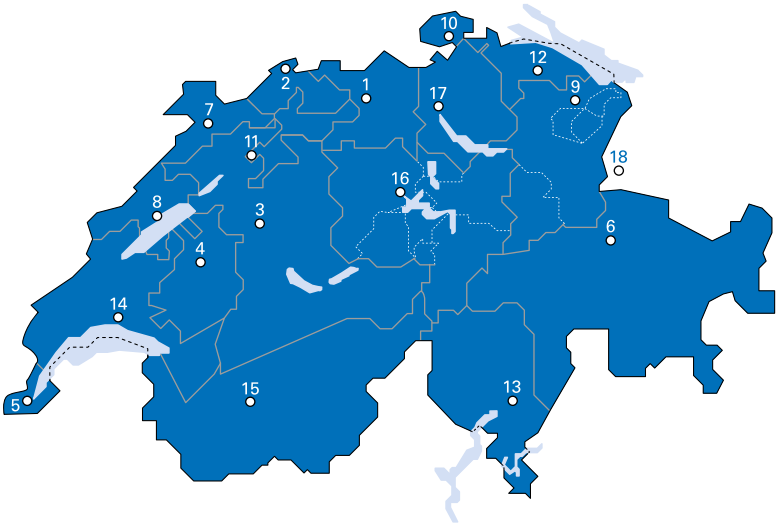
Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper

Ausgabe: 2021
Artikelnummer: 011027013111

Ich begleite eine an Krebs erkrankte Person

Ausgabe: 2021
Artikelnummer: 011026012111

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7

2 Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 Krebsliga Bern
Ligue bernoise contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

5 Ligue genevoise contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
info@lgc.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 Ligue jurassienne contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebsliga-thurgau.ch
www.krebsliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 Ligue vaudoise contre le cancer
av. d'Ouchy 18
1006 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH26 0900 0000 1002 2260 0

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@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein
Landstrasse 40a
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebsliga.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Broschüren
Tel. 0844 85 00 00
shop@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch/broschueren

Beratungsangebot KrebsInfo
Mo–Fr 10–18 Uhr
0800 11 88 11
krebsinfo@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch/chat
WhatsApp: 031 389 92 40

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

Ihre Spende freut uns.

Gemeinsam gegen Krebs

KrebsInfo
0800 11 88 11
Montag bis Freitag
10–18 Uhr
Anruf kostenlos
krebsinfo@krebsliga.ch

Die Krebsliga setzt sich dafür ein, dass …

… weniger Menschen an Krebs erkranken,

… weniger Menschen an den Folgen von Krebs leiden und sterben,

… mehr Menschen von Krebs geheilt werden,

… Betroffene und ihr Umfeld die notwendige Zuwendung und Hilfe erfahren.

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.

Nur dank Spenden sind unsere Broschüren kostenlos erhältlich.

Jetzt mit TWINT spenden:

QR-Code mit der TWINT-App scannen.

Betrag eingeben und Spende bestätigen.

Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.