

«EINE KREBSDIAGNOSE WIRFT
FRAGEN AUF UND LÖST ÄNGSTE
AUS. GEMEINSAM KÖNNEN WIR
SIE ANGEHEN.»



Praxis für Psychoonkologie
Persönliche Beratung &
Unterstützung



krebsliga zürich
drehscheibe für krebsthemen

Die Diagnose Krebs, die Behandlung und die Auswirkungen einer Krebserkrankung können sehr belastend sein und Ihnen als Betroffene und Angehörige viel abverlangen. Diesen Herausforderungen müssen Sie sich nicht alleine stellen. Wir bieten betroffenen Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern Unterstützung, die sich an ihren Bedürfnissen orientiert.

Die psychologische und ärztliche Begleitung in unserer **Praxis für Psychoonkologie** kann im Umgang mit dieser neuen Lebenssituation eine wichtige Hilfe sein. Dabei unterstützen wir Sie gerne von Beginn weg, aber auch zu jedem anderen Zeitpunkt der Erkrankung. Auch sind wir für Sie da, wenn es um den Verlust eines geliebten Menschen geht.

Unsere **Persönliche Beratung & Unterstützung** hilft Ihnen, das alltägliche Leben mit einer Krebserkrankung sowie Ihre Arbeits- und Familienwelt zu meistern. Wir unterstützen Sie bei Sozialversicherungsfragen, beraten Sie zu Themen wie Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag und klären für Sie Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung ab.



Dank altersgerechten Informationen und Einfühlungsvermögen verliert die Krankheit Krebs viel von ihrem Schrecken.

Psychoonkologische Psychotherapie

Eine Krebserkrankung bedeutet in vielen Fällen eine erhebliche Belastung für die Betroffenen und Angehörigen. Die Unterstützung durch eine psychoonkologische Psychotherapie kann aus unterschiedlichen Gründen hilfreich sein. Sie soll Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern bei der Bewältigung helfen.

- › Gefühle der Angst, Trauer, Einsamkeit, Überforderung, Rat- oder Hilfslosigkeit, Ohnmacht
- › Schlaflosigkeit, depressive Verstimmtheit, Nervosität, innere Unruhe
- › Reizbarkeit, Aggressivität gegenüber vertrauten Menschen und gegen sich selbst
- › Müdigkeit, Energie- und Freudlosigkeit
- › Probleme mit körperlichen Veränderungen
- › Probleme in Ehe, Partnerschaft oder Familie
- › Probleme am Arbeitsplatz, mit Kollegen, Vorgesetzten oder den Erwartungen an sich selbst
- › Veränderungen im Erleben von und im Umgang mit Sexualität



Das erwartet Sie

Im ersten Gespräch erarbeiten wir gemeinsam mit Ihnen die Bereiche, in denen Sie Unterstützung wünschen und benötigen. Dabei soll geklärt werden, in welchem Umfang wir Sie und Ihr Umfeld unterstützen können. Das Angebot reicht von einzelnen Beratungsgesprächen bis hin zur intensiven psychotherapeutischen Begleitung.

Kosten

Die Anmeldung zum Gespräch erfolgt durch Sie, durch Angehörige oder durch Ihren behandelnden Arzt. Die Therapiekosten übernimmt Ihre Grundversicherung (allgemeine obligatorische Krankenversicherung).

Beratungsorte

Behandlungsgespräche finden in unserer Praxis für Psychoonkologie in Zürich, im Winterthurer «Turmhaus» sowie in Spitälern, Praxen und Onkologie-Zentren im Kanton Zürich statt. Weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.

Persönliche Beratung & Unterstützung



Im Lauf einer Krebserkrankung sind betroffene Menschen mit unzähligen Fragen und Unsicherheiten konfrontiert. Oft zehren diese zusätzlich an den Kräften. Eine persönliche Beratung und Unterstützung kann Ihnen bei konkreten Anliegen helfen oder Sie dabei unterstützen, herauszufinden, was Sie in Ihrer aktuellen Lebenssituation am dringendsten benötigen.

Gemeinsam mit unseren Beraterinnen finden Sie Lösungsmöglichkeiten.

- › **Rechtliche & administrative Belange:** Wir unterstützen Sie bei sozialversicherungsrechtlichen Fragen, klären Ansprüche von Versicherungs- und Vertragsleistungen oder helfen beim Ausfüllen von Anmelde- oder Antragsformularen.
- › **Lebensalltag & Vernetzung:** Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen mit Informationen und praktischen Hilfestellungen, um den Alltag und das Leben mit Krebs zu gestalten.
- › **Vorsorge:** Wir stellen Ihnen Vorsorgeinstrumente wie die Patientenverfügung oder den Vorsorgeauftrag vor.
- › **Arbeit:** Wir helfen bei arbeitsrechtlichen Fragen und unterstützen Sie bei der Rückkehr an Ihre Arbeitsstelle. Zudem bieten wir ein Coachingprogramm zur Betreuung und allfälligen Reintegration von krebsbetroffenen Mitarbeitenden am Arbeitsplatz an.
- › **Finanzielle Unterstützung:** Wenn Sie sich in einer angespannten finanziellen Situation befinden, unterstützen wir Sie, wenn andere Hilfsquellen ausgeschöpft sind.
- › **Familien mit Kindern** können wir gemäss bestimmter Kriterien Soforthilfe für Haushaltshilfen und Kinderbetreuung gewähren.
- › **Kommunikation:** Wir helfen Ihnen, die richtigen Worte und den für Sie richtigen Zeitpunkt für Gespräche mit Kindern oder Ihrem Partner zu finden.
- › **Selbsthilfe:** Wir vermitteln Ihnen Selbsthilfegruppen, bei denen Sie Unterstützung von Mitbetroffenen erfahren können.

Beratungsorte

- › Wir beraten Sie auf der Geschäftsstelle in Zürich, im Winterthurer «Turmhaus», am Telefon, bei Ihnen zu Hause oder im Spital.

Wir haben Zeit, Raum & Rat für Sie

Praxis für Psychoonkologie



Marco Gebbers
Ärztliche Leitung,
Facharzt Psychiatrie,
Psychotherapie FMH



Franziska Gross
Fachpsychologin für
Psychotherapie FSP
mit Zusatzqualifikation
in Psychoonkologie



Stefan Mamié
Dipl. Psychologe FH,
Eidg. anerkannter
Psychotherapeut,
Psychotherapeut SGPO,
Sexualtherapeut DAS
UniBasel



Michèle Widler
MSc Psychologin,
Schwerpunkt Kinder
und Jugendliche

Persönliche Beratung & Unterstützung



Elisabeth Kotrba
Leitung Pers. Beratung
& Unterstützung,
Sozialarbeiterin FH,
Mediatorin



Andrea Bregger
Sozialarbeiterin
MSc HSLU/FHZ



Claudia Külling
lic. iur., Mediatorin



Patricia Walser
Sozialarbeiterin
BSC FHO

Terminvereinbarung für alle Standorte

Praxis für Psychoonkologie: Telefon 044 388 55 20

Persönliche Beratung & Unterstützung: Telefon 044 388 55 00

Hier finden Sie uns

Geschäfts- und Beratungsstelle der Krebsliga des Kantons Zürich /

Praxis für Psychoonkologie

Freiestrasse 71

8032 Zürich

Telefon 044 388 55 00

info@krebsligazuerich.ch

Öffnungszeiten: Mo–Fr, 9–17 Uhr

«**Turmhaus**», Begegnungs- und Informationszentrum, Praxis und Beratungsstelle
Winterthur, Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur, Telefon 052 214 80 00,
turmhaus@krebsligazuerich.ch. Öffnungszeiten: Mo–Fr, 10–17 Uhr.

Weitere Behandlungs- und Beratungsstandorte:

- › Onkozentrum Hirslanden, swiss tumor institute, Witellikerstrasse 40, 8032 Zürich, www.onkozentrum.ch
- › TUCARE Bülach, Bannhaldenstrasse 7, 8180 Bülach, www.onkologiebuelach.ch
- › OnkoZentrum Zürich, swiss tumor institute, Seestrasse 259, 8038 Zürich, www.ozh.ch
- › TUCARE, Ambulatorium für Blut- und Tumorerkrankungen, Heimstrasse 1, 8953 Dietikon, www.tucare.ch
- › Brust-Zentrum, Hardturmstrasse 131–135, 8005 Zürich, www.brust-zentrum.ch

Drehscheibe für Krebsthemen

Die Krebsliga des Kantons Zürich unterstützt Betroffene und Angehörige mit vielfältigen Dienstleistungen und Angeboten, engagiert sich in der Prävention und fördert die Krebsforschung.

Wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen. www.krebsligazuerich.ch, **Spenden: PK 80-868-5**

