



Ein Informations- und  
Unterstützungsangebot,  
das in verschiedene Regionen  
der Schweiz angeboten wird

## Sich auseinandersetzen Gemeinsam lernen Mit der Krankheit leben

Lernen mit Krebs zu leben

© 1997 Gertrud Grahn

© 2004 Schweizerische Vereinigung *Lernen mit Krebs zu leben*

© 2010 Schweizerische Vereinigung *Lernen mit Krebs zu leben*

Grafik *Custom graphic & product design Särl*, Freiburg

Überarbeitet und Neuausgabe Fribourg, Schweiz, Februar 2005,  
September 2010

Die schweizerische Vereinigung

*Lernen mit Krebs zu leben* wird unterstützt von



**ligue genevoise contre le cancer**



[www.avac.ch](http://www.avac.ch)

« *Der Seemann betet nicht für  
guten Wind, sondern er lernt,  
wie man segelt.* »

*Gustaf Lindborg*



Gedruckt auf umweltfreundlichem Recyclingpapier



# Lernen mit Krebs zu leben

Der Verein *Lernen mit Krebs zu leben* bietet in verschiedenen Regionen der Schweiz ein Informations- und Unterstützungsangebot an. Der Kurs wird von speziell ausgebildeten Pflegefachpersonen geleitet.

Dieses europäische Kursprogramm richtet sich an Menschen, die an Krebs erkrankt sind und an ihre Angehörigen. Der Inhalt des Kurses basiert auf wissenschaftlich erforschten Bedürfnissen von Betroffenen und Angehörigen, was insbesondere zu seiner Qualität beiträgt.

Die Ziele des Kursangebotes sind:

- das Verständnis über die Krebserkrankung und deren Auswirkungen zu vertiefen
- sich mit den durch die Erkrankung ausgelösten Emotionen auseinanderzusetzen und diese besser zu verstehen
- Strategien im Umgang mit der Krankheit zu erkennen und weiter zu entwickeln; eigene Fähigkeiten zu stärken.

Der Kurs bietet im Verlauf von 8 oder 9 Einheiten von jeweils zwei Stunden Dauer die Möglichkeit,

- mit der Unterstützung von Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Pflege, Ernährung, Physiotherapie, Psychologie und Sozialarbeit Wissenswertes zu erfahren
- zusammen Gedanken, Ängste und Sorgen auszutauschen
- eigene Erfahrungen mit anderen zu teilen

Im Umgang mit einer schwierigen Lebenssituation entwickelt jeder Mensch andere Bewältigungsstrategien. Die Teilnahme an einem Kurs *Lernen mit Krebs zu leben* kann eine nützliche und hilfreiche Unterstützung sein um die Krankheit zu bewältigen.

Betroffene und ihre Nächsten haben für diesen Kurs den Namen *Lernen mit Krebs zu leben* gewählt, mit Betonung des Wortes leben. Sie sind einstimmig der Ansicht, dass sie besser mit einer schwierigen Situation und der unsicheren Diagnose der Krebserkrankung umgehen können, wenn sie mehr wissen über die Erkrankung, Behandlungsmöglichkeiten und die Bewältigung. Wer mehr weiss, kann besser verstehen, was er erlebt und was auf ihn zukommt. Im Austausch mit Anderen, wird Unterstützung erfahren im Umgang mit Ungewissheit und Angst.

**«Wir haben gemeinsam gelernt, uns gegenseitig unterstützt und bestärkt, um mit gespannten Segeln den Elementen zu trotzen und die Hindernisse zu umfahren.»**

(Aussage einer Teilnehmerin)

Themen sind:

- Der menschliche Körper und Krebsentstehung
- Diagnose und Behandlungen
- Diät und Ernährung  
Gesundheitliche Probleme und Nebenwirkungen der Behandlungen
- Über Krebs sprechen - Bewältigung der Erfahrungen
- Veränderung - aktive Anpassung (A)  
Entspannung - Körperbewusstsein
- Veränderung - aktive Anpassung (B)  
Entspannung - Gedanken und Gefühle
- Soziale Unterstützung und Institutionen  
Kreativer Umgang mit Erfahrungen und Gefühlen - Wenn Worte nicht ausreichen
- Ergänzende Methoden  
Aktuelle Forschung

Informationen und Auskünfte: Schweizerische Vereinigung  
**Lernen mit Krebs zu leben**  
Postfach 643  
1630 Bulle 1

+41 (0)26 912 32 84  
+41 (0)79 27 1 12 19  
info@avac.ch  
PCK 17-637852-9  
[www.avac.ch](http://www.avac.ch)

**Sie können die Aktivitäten der Vereinigung finanziell unterstützen**

- mit einer Spende Ihrer Wahl
- oder in dem Sie Mitglied unseres Vereins werden (Jahresbeitrag ab CHF 50.- )

**Herzlichen Dank für Ihre wertvolle Unterstützung !**



Lernen mit Krebs zu leben