

**«IN SELBSTHILFEGRUPPEN  
KÖNNEN SIE HALT UND  
UNTERSTÜTZUNG FINDEN.»**

**Selbsthilfe**



**krebsliga zürich**  
drehzscheibe für krebsthemen

# Selbsthilfe – Austausch unter Betroffenen

Es freut uns sehr, dass Sie in Erwägung ziehen, neben der fachlichen Unterstützung, die Sie erhalten, auch eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Selbsthilfegruppen bieten Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit, sich gegenseitig zu stärken und weiterzuhelfen. Die Krebsliga des Kantons Zürich fördert entsprechende Gruppen.

Eine Krebserkrankung konfrontiert Betroffene und Angehörige häufig mit Ängsten und unterschiedlichsten Fragestellungen. Es kann sehr hilfreich sein, sich mit anderen Menschen, die in einer ähnlichen Lebenssituation stehen, auszutauschen. Nur schon die Erkenntnis, dass man mit den Gedanken und Problemen nicht alleine ist, kann gut tun. Zusammen Perspektiven gestalten, trotz der Erkrankung aktiv sein und sich gegenseitig Halt geben hilft oft, neuen Mut zu fassen.

## **Selbsthilfegruppen können Betroffene und Angehörige dabei unterstützen**

- › Erfahrungen zu teilen und in gegenseitigen Austausch zu kommen
- › mit der Krankheit und den Schwierigkeiten umzugehen
- › Gefühle und Bedürfnisse zu formulieren
- › das Selbstbewusstsein zu stärken
- › selbstbestimmt und autonom zu bleiben

## **Selbsthilfegruppen im Kanton Zürich**

Sie können bei der Krebsliga Zürich eine Liste der Selbsthilfegruppen im Kanton Zürich beziehen. Sollten Sie sich dafür entscheiden, eine dieser Gruppen unverbindlich besuchen zu wollen, erhalten Sie von uns gerne detaillierte Kontaktdaten.

Bei Fragen oder wenn Sie die Liste «Selbsthilfegruppen» bestellen möchten, rufen Sie uns bitte an oder schicken Sie ein E-Mail. Wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen.

**Telefon 044 388 55 00**

**E-Mail [info@krebsligazuerich.ch](mailto:info@krebsligazuerich.ch)**

Weitere Informationen über den Beitritt zu einer Selbsthilfegruppe oder den Aufbau einer solchen finden Sie unter [www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.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. **Spenden: PK 80-868-5**