



## Selbsthilfe im Tumorzentrum Thurgau – Wertvolles Miteinander

Eine Krebsdiagnose stellt das Leben von einem Tag auf den anderen auf den Kopf. Neben medizinischen Fragen entstehen oft Ängste, Unsicherheiten und ganz praktische Herausforderungen im Alltag. Genau hier setzt die Selbsthilfe an: Sie schafft Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung.

Im Thurgau gibt es vielfältige Angebote für Tumorerkrankte und ihre Angehörigen. Sie ergänzen die medizinische Behandlung und begleiten Betroffene über alle Phasen der Erkrankung hinweg – von der Diagnose über die Therapie bis zur Nachsorge.

Eine wichtige Anlaufstelle ist die Krebsliga Thurgau. Sie bietet Beratungsgespräche zu psychosozialen und sozialversicherungsrechtlichen Fragen sowie ein wohnortnahes Kursangebot an. «Im Mittelpunkt stehen Angebote, die im Alltag entlasten, Orientierung geben und den Austausch in der Gruppe fördern», berichtet Nadja Kühni, Geschäftsleiterin der Krebsliga Thurgau. Besonders gefragt sind Achtsamkeitsangebote, Atemtherapie und Kurse zum Umgang mit krebserkrankter Erschöpfung (Fatigue). Auch Angehörige werden gezielt unterstützt, etwa im Kurs «Zwischen Hilfe und Selbstfürsorge» oder im Trauercafé. Die steigende Nachfrage zeigt das wachsende Bedürfnis nach praktischer Unterstützung im Umgang mit einer Krebserkrankung.

Auch die Selbsthilfe Thurgau bietet ein breites Spektrum – von Gesprächsgruppen für Menschen mit Brust-, Prostata- und Blutkrebserkrankungen bis hin zu einer gemeinsamen Bewegungsgruppe für Krebsbetroffene. «Der Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Situation wird von vielen als entlastend erlebt», erklärt Monika Lerch, Stellenleiterin der Selbsthilfe. In den Gruppen begeg-

nen sich Betroffene auf Augenhöhe und können offen über ihre Erfahrungen sprechen. Häufige Themen sind die Krankheitsbewältigung, familiäre Belastungen oder der Umgang mit Ängsten.

Für Frauen mit einer gynäkologischen Krebserkrankung besteht zudem ein spezialisiertes Angebot durch die Selbsthilfegruppe Aurora. Die Gruppe trifft sich sowohl online als auch persönlich und ermöglicht einen geschützten Austausch unter Betroffenen. Ein besonderer Anlass ist der sogenannte WorldGODay (World Gynecologic Oncology Day), der am 20. September auch in Zürich begangen wird und auf gynäkologische Krebserkrankungen aufmerksam macht. Seit Beginn der Kooperation erhalten Patientinnen im Gynäkologischen Tumorzentrum Thurgau zudem die «Grünen Hoffnungssocken». Diese spenden nicht nur Wärme nach der Operation, sondern stehen symbolisch für Solidarität, Mitgefühl und Unterstützung – eine Geste, die von vielen Betroffenen sehr geschätzt wird!

Allen Angeboten gemeinsam ist der niederschwellige Zugang: Die Beratungen sowie die Selbsthilfegruppen sind kostenlos und unkompliziert erreichbar. Für die Kurse der Krebsliga Thurgau kann je nach Angebot eine Kostenbeteiligung anfallen.

Das Tumorzentrum Thurgau arbeitet eng mit diesen Organisationen zusammen. Ziel ist es, Betroffene und Angehörige frühzeitig auf unterstützende Angebote aufmerksam zu machen. Denn neben einer hochwertigen medizinischen Versorgung trägt auch der soziale Rückhalt wesentlich zur Lebensqualität bei. Selbsthilfe bedeutet nicht, alleine zurechtzukommen – sondern gemeinsam Wege zu finden, als Cancer Survivor zu leben.

### Kontaktaufnahme

Krebsliga Thurgau  
Nadja Kühni  
info@krebssluga-thurgau.ch  
071 626 70 00

Selbsthilfe Thurgau  
Monika Lerch  
info@selbsthilfe-tg.ch  
071 620 10 00

Aurora, Isabell Nünninghoff  
gynselbsthilfegruppe@gmail.com  
076 494 06 66



Claudia Tesch de Oliveira, Leiterin  
Administration Tumorzentrum Thurgau