



**krebsliga solothurn**

# **Empowerment und Entlastung**

**Für Angehörige und Nahestehende**



Eine Krebserkrankung betrifft nicht bloss einzelne Menschen, sondern immer auch deren Umfeld: die Partnerin/den Partner genauso wie Familie und Freunde. Ob Ungewissheit, Angst, Hilflosigkeit oder Trauer, eine solche Situation löst starke Gefühle aus und wirft oft Fragen auf. Eine besondere Belastung entsteht für Angehörige, die sich um die Pflege der Betroffenen kümmern. Deshalb ist es uns ein grosses Anliegen, nebst krebserkrankten Menschen auch deren nahes Umfeld durch diese schwierige Zeit zu begleiten und Angehörige sowie Nahestehende mit Informationen und Unterstützungsangeboten zu entlasten.

Im Zentrum dieser Bemühungen steht zum einen das Empowerment von Angehörigen und Nahestehenden: durch die gezielte Vermittlung von Kompetenzen im Umgang mit der Krankheit und in der Pflege von Betroffenen, sollen sie Sicherheit gewinnen und Ängste abbauen können. Gleichzeitig bieten verschiedene Treffpunkte die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen und Nahestehenden auszutauschen und über die eigenen Erfahrungen und Sorgen zu reden.

Zum anderen erhalten Angehörige und Nahestehende sowie Betroffene und weitere Interessierte Personen in der persönlichen Beratung Informationen rund um das Thema Krebs. Diese reichen von Präventionsmassnahmen über Therapieformen und mögliche Nebenwirkungen, Kursangebote und Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung, bis zu Palliative Care, individueller Vorsorge und Trauerbegleitung.

Wir helfen kostenlos, unkompliziert und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

Die Entwicklung und Produktion dieser Broschüre wurde unterstützt von Prävention soH.

## Empowerment-Angebote der Krebsliga Solothurn

### Befähigen

#### **Kurs «Lernen mit Krebs zu leben»**

Ein achteiliges, facettenreiches Informations- und Unterstützungsangebot für Betroffene und ihre Angehörigen.

#### **Schulungen zu Pflegetechniken**

Individuelle Angebote der Angehörigenschulung durch unsere Pflegefachpersonen.

### Austauschen

#### **Erzählcafé**

Moderierter Treffpunkt für Betroffene, Angehörige und Nahestehende mit Fokus auf biographisches Arbeiten.

#### **Angehörigencafé**

Gemeinsamer Austausch mit Angehörigen und Nahestehenden krebserkrankter Menschen sowie Fachpersonen der Krebsliga Solothurn bei Kaffee und Kuchen.

#### **Trauergespräche und Trauerbegleitung**

Individuelle Unterstützung für Trauernde, die dabei hilft, den Verlust in das eigene Leben zu integrieren und dadurch wieder neuen Mut zu schöpfen.

Detaillierte Angaben zu unseren Kursen und Treffpunkten finden Sie auf unserer Webseite [www.krebsliga-so.ch](http://www.krebsliga-so.ch)



## Angebote Information und Beratung

### Wir sind für Sie da

#### **Helpline Palliative Care Kanton Solothurn**

Anlaufstelle für alle Fragen rund um die palliative Betreuung für Angehörige, Betroffene und Fachpersonen. 24-Stunden-Pikettdienst mit Rückrufgarantie innerhalb von zwei Stunden.

**T. 079 894 17 89**

#### **Beratungsstellen der Krebsliga Solothurn**

Informationen rund um das Thema Krebs für Angehörige und Nahestehende, Betroffene und Interessierte. Persönliche Beratung zu administrativen, finanziellen und arbeitsrechtlichen Fragen sowie zu Fragen der Alltagsbewältigung. Erreichbar von Montag bis Freitag, 8.30 bis 11.30 Uhr.

**T. 032 628 68 10**

#### **Krebstelefon der Krebsliga Schweiz**

Beratungs- und Informationsdienst für alle Fragen rund um das Thema Krebs, erreichbar von Montag bis Freitag von 9.00 bis 19.00 Uhr.

**T. 0800 11 88 11**





**krebsliga solothurn**

**Wir sind an vier Standorten  
im Kanton Solothurn für Sie da:**

Krebsliga Solothurn  
Wengistrasse 16  
4500 Solothurn  
032 628 68 10

Beratungsstelle Dornach  
Spital Dornach  
Spitalweg 11  
4143 Dornach  
032 628 68 10

Beratungsstelle Grenchen  
Bettlachstrasse 8  
2540 Grenchen  
032 628 68 10

Beratungsstelle Olten  
Kantonsspital Olten, Haus M  
Baslerstrasse 150  
4600 Olten  
032 628 68 18

Zusätzlich bieten wir regelmässige Beratungssprechstunden im Zentrum für Onkologie und Hämatologie des Bürgerspitals Solothurn an.

Mehr Informationen zu unserer Tätigkeit und zu unseren Angeboten finden Sie auf:  
[www.krebsliga-so.ch](http://www.krebsliga-so.ch)

Gerne informieren wir Sie regelmässig mit unserem digitalen Newsletter über unsere Projekte. Anmelden können Sie sich kostenlos unter:  
[www.krebsliga-so.ch/newsletter](http://www.krebsliga-so.ch/newsletter)



Spendenkonto:  
45-1044-7 / IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7



# Entlastung im Alltag – die wichtigsten Anlaufstellen im Kanton Solothurn

## **Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn**

Hilfe für Angehörige in der Betreuung kranker  
und beeinträchtigter Menschen

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

**T. 078 410 86 98** (Solothurn, Bucheggberg-Wasseramt)

**T. 078 410 97 68** (Olten-Gösgen, Thal-Gäu, Lebern,  
Dorneck-Thierstein)

**T. 078 410 92 72** (Grenchen)

## **Entlastungsdienste**

### **Rotes Kreuz Kanton Solothurn**

Unterstützung bei Betreuung und Pflege

**T. 032 622 37 20**

Fahrdienst für mobilitätseingeschränkte Personen

**T. 032 622 37 20**

Freiwillige besuchen und begleiten Menschen

**T. 032 622 37 20**

Kinderbetreuung zu Hause für Eltern in Not

**T. 079 702 99 82**

## **Freiwilligen - Entlastungsdienste**

### **Palliative Care Kanton Solothurn**

Entlastungseinsätze Tag und Nacht

Sr. Verena Walter

**T. 032 627 36 53 / T. 079 484 91 89**

## **Spitex Verband Kanton Solothurn**

Kantonales Verzeichnis für öffentliche  
Organisationen der ambulanten Pflege zu Hause

[www.spitexso.ch](http://www.spitexso.ch) / **T. 032 623 00 33**

## **Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn**

Fachstelle für themenspezifische Selbsthilfegruppen

[www.selbsthilfesolothurn.ch](http://www.selbsthilfesolothurn.ch) / **T. 062 296 93 91**

## **Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler**

Psychiatrische Hilfe und Betreuung für Erwachsene

**T. 032 627 11 11**